



2025 / 12月

# 耕す会

発行人 = 社会福祉法人調布を耕す会 理事長 原 良男  
東京都調布市布田3-20-1  
Tel 042-486-1022 FAX 042-486-0232  
<http://www.tagayasukai.com/> メール tagayasukaijp@yahoo.co.jp



## パルコ芸術祭に参加しました。

前号で告知していた「パルコ芸術祭」に参加して10/28～11/4まで調布パルコ1F催事コーナーにて大好きメンバーの絵画展示がありました。真白の壁面に並ぶ絵画にスポットライトが当たりちょっとした画廊のイメージです。通路側にはガラス越しに象徴的な作品が展示をリードしています。会場に訪れたメンバーも喜んでくれたようです。初めての試みでどうなる事か心配もありましたが、パルコさん、調布美術研究所さんのご協力で好評のうちに無事終える事が出来ました。ありがとうございます。来年も是非チャレンジしたいと願っています。



「イイね！こんな居場所」#24-2

GH 1年を振り返って / 2025 将来構想拡大プロジェクト報告 - 3

通信衛星 - 4 しごと場大好き国領 - 5

年末のご挨拶

理事長 原 良男

私事です。が年の初めより自身の体調を崩し皆様方には大変ご心配をお掛けし申し訳ございませんでした。今はまだ元通りと言う訳には行きませんが、家族共々頑張っております。

さて、今年の話題は何といっても漢字でも選ばれた「熊」ですね。今でも冬眠せずに雪の中でも出てくる「アーバンベア」には困ったものです。被害も相当なもので亡くなられた方、怪我をされた方も多く、街中に出てくるのは考えられません。今後山などに行かれる方は充分にお気を付けてください。また、インフルエンザもやっと暑い夏から解放された思った途端に、各地で早くから流行り始めましたね。ここの所、雨も少なく乾燥していますので皆様、呉々もご自愛ください。

来る年がみなさまにとって日々安心して過ごせる年になるよう願っております。



# 「イイね！こんな居場所」 #24

## スペードの会

### ー 男性介護者が何でも語り合える場所



日本は高齢化が進み、超高齢社会になった。そして、介護認定者は今年、700万人を超え、介護される側も介護をする側もが65歳以上という「老老介護」も年々、増加している。また、同じように増えているのが、家族を自宅で介護する男性だ。その数はすでに2019年の厚生労働省の調査で130万人を超え、全介護者の約3割を占めたが、今では4割になっていると言われる。

「男性介護者は介護者としてだけでなく、男性ゆえの困りごとや悩みがたくさんあるのです」というのは滝澤勉さん、調布市内の男性介護者が集まって支え合う「スペードの会」の代表だ。この会では2024年から毎月第四金曜に市内で男性介護者が語りあう会合を開いており、先月（11月）で20回目を迎えた。このスペードの会には毎回10人ほどが参加する。

滝澤さんの話では男性が介護する相手は家族、中でも親や伴侶が多い、そして介護相手が女性であることも少なくない。介護する男性は60代から70代が中心で仕事をしている人もいるが介護のために辞めてしまう人もいる。「男性は女性に比べると地域の中で人との繋がりがもともと少なく、介護保険のサービスや仕組みについて知識もあまりなく、他人に家族の話を打明ける事のためらいもあり、人の目が気になるものです」という。認知症などがある家族の介護も苦労が多いが、介護する相手が女性の場合、さらに性差ゆえの戸惑いやストレスがたまる。体力的に疲弊し、精神的に孤立し、どこに救いを求めて良いかわからないまま、聞いてくれる人も自分の自由もなく日常が過ぎているケースも少なくない。そして、それでも「誰も一人介護を褒めてくれない」。

スペードの会では参加者が具体的に自分の個々の状況を報告し合い、介護スキルや生活上の工夫を学び合い、介護支援の求め方や方法についても情報やサポートを得られる。自分たちの心理的な葛藤や落ち込みについても率直に語り合い、互いに心を寄せ、励まし合う。

滝澤さん自身は当事者ではないが、6年前に調布に移ってから、調布ゆうあい福祉公社に勤め、ケアラーの会にも関わり、男性介護者の現実を知った。そして、スペードの会の立ち上げに尽力し、今では世話人を務めている。

スペードの会を始めてみると初回参加の人が「私、（ここに来て）助かりました」と言い、また、最初は無口だった50代の介護者が2回目にはそれまで溜まっていたものを吐き出すように30分間も話す事もあった。ここでは参加者の個人情報やプライバシー、話しの内容はすべて厳しく守られるので、男性介護者が自由に語って気持ちが楽になり、生活を立て直し、仲間や味方を得られる「居場所」となっているようだ。

介護者は体も心も良い状態でないと良い介護はできない、というのが滝澤さんの持論だ。そして、それを地域社会が支えることが大事だという。そのため、12月20日（土）には「男性介護者のリアルと未来の支援を考える～当事者の声、課題、そして地域連携による支援の在り方～」というフォーラムを総合福祉センターで主催する。隣近所や周りに悩んでいる男性介護者がいたら、ぜひ、後押ししてこの「スペードの会」のような活動があることを知らせてほしい、と滝澤さんは願っている。

村上むつ子

スペードの会 電話：090-1606-9513（代表 滝澤） email: [spade.chofu@gmail.com](mailto:spade.chofu@gmail.com)



## グループホーム1年を振り返って

今年1年の振り返りです。早いもので、DAISUKIは移転から1年半が経過しました。日々の安定した運営ができているのも、ひとえに関係者のみなさまのご協力の賜物です。心より感謝を申し上げます。メンバーも今の生活がすっかり定着し馴染んできています。今年からASさん、IKさんは訪問リハビリを導入され、毎週一生懸命取り組まれております。今後ADLの低下など、年齢を重ねることで直面する課題の予防策として大きな役割を果たすことと思います。

また、男性世話人の肥後さんが入職されて1年が経過しました。まだまだ色々と学ばれている段階ですが、次世代の担い手として、将来有望だと勝手に期待をしております！(笑)。

パンプキンは急な体制の変更があり、現在もメンバーとご家族にはご迷惑をお掛けしております。「ショートステイ」の再導入を開始しましたが、体制が整わずに現在はお休みとさせていただいております。来年の1月には、5日間を使って支援体制の中身を再検討するための研修を開催いたします。改めてパンプキンでの支援について世話人のみなさまと深めていきたいと思っております。

そうした中でしたが、例年に引き続き、DAISUKIとパンプキン合同のバーベキューやたこ焼きパーティーも開催することができました。今年もお母様方のご協力のおかげで、交流の機会を設けていただけました。ありがとうございました！

今年も日々が当たり前のように過ぎてきました。ただ、それは決して当たり前ではなく有難く感謝すべきことなのだと感じています。今、目の前にあるものを大切にしながら日々を積み重ねていくこと。それがより良い将来を築いていくための礎となると思っています。

引き続きGH運営にご協力の程、よろしくお願い申し上げます。(山口)



## 将来構想拡大プロジェクト報告

2025年度の拡大プロジェクトは11月1日にあくろす大ホールにて行われました。今年度は2016年度に立てた法人の第1期10年長期計画の最終年度にあたります。その為、今回の拡大プロジェクトでは次の10年計画となる第2期長期計画について、素案を基にご家族、職員、役員がグループワークで自由に意見交換をする大切な場となり、活発な意見交換が行われました。この10年では、コロナ禍という未知の難題を乗り越えながら3期にわたる中期計画での取り組みをベースに女性用グループホーム「パンプキン」の開設、分譲「大好き国領」の開設、グループホームDAISUKIの移転、大好きの中規模修繕、カフェ大好き20周年リニューアル、法人30周年事業、平均工賃3万円達成、IT化の推進等々様々な計画の実現がありました。しかし、法人が2019年に更新した「働く」「暮らす」「繋がる」「愉快地」の4本柱からなる「グランドデザイン」に描かれた計画実現にはまだ課題山積です。次の10年でもどこまで計画実現に近づけるか、何を優先して取り組んで行くのか今回も多くの実声の声が伺えました。これらの意見に加えてこれまで掴んでいる声も包括して第2期長期計画がまとめられます。新たな挑戦が始まります。(亀田)



## 通信衛星 2025.12

## 活動報告

## 『法人本部』

11月

1日 将来構想拡大プロジェクト

17日 法人事務局

22日 理事会

12月

15日 法人事務局

16日 将来構想プロジェクト

20日 会報発送

## 『しごと場 大好き』

11月

5日 職員会議

10日 市役所ロビー展出店(～14日)

冬期ボーナス支給

12日 サビ管研修: 1名参加(・13日)

13日 みんなを守ろう委員会

14日 リスクマネジメント委員会

17日 遠足(多摩動物公園)

18日 理学療法士来所

職員研修: 1名参加

19日 ケース会議

20日 デフリンピック出店

みんなを守ろう委員会内部研修

21日 希望の家本場秋祭り出店

22日 ファミリー

23日 ほりで～ぷらん

北ノ台「秋の朝市」出店

12月

2日 インフルエンザ予防接種

3日 職員会議

4, 5日 行動援護研修1名参加

6日 福祉まつり出店

8日 社会体験活動(買い物)

9日 臨時ケース会議

10日 冬期ボーナス支給

交換研修(すまいる)

12, 13日 行動援護研修1名参加

13日 新ジャイアンツ球場お披露目イベント出店(・14日)

15日 音楽療法

17日 ケース会議

20日 ファミリー

22日 クリスマス会

23日 理学療法士来所

24日 サビ管研修: 1名参加(・25日)

27日 冬期休暇(～1/4日)

〈ありがとうございました〉

【りんご】小野勝志様・大脇正明様

【みかん】川島明美様

## 『カフェ大好き』

11月

1日 午後臨時休業

7日 やさしい写真教室

12月

5日 やさしい写真教室

6日 福祉まつり出店

10日 冬期ボーナス支給

13日 富士見台小学校まちたんけん受入れ

14日 クリスマスリースワークショップ開催

## ＜ギャラリー企画＞

11月 「ビーズ展」

12月 「ミックスリース展」

「クリスマスリース展」

## ＜いらっしやいませ＞

12/3 八王子南特別支援学校様 18名ご来店

## 活動予定

## 『法人本部』

1月

10日 それはおしゃれなコンサート

19日 法人事務局

31日 理事会

2月

7日 餅つき会

9日 法人事務局

28日 会報発送

## 『しごと場 大好き』

1月

7日 職員会議

10日 市役所ロビー展出店(～14日)

14日 ケース会議

15日 通報訓練・みんなを守ろう委員会

19日 成人を祝う会

20日 理学療法士来所

21日 ごみカレンダー配布開始

24日 ファミリー・ほりで～ぷらん

26日 ST 来所・避難訓練

2月

2日 生け花講習会: 国際ソロプチミスト東京-調布様

4日 職員会議

9日 ST 来所・スポーツやってみよう参加

16日 音楽療法

28日 ファミリー

## 『カフェ大好き』

1月

9日 やさしい写真教室

2月

6日 やさしい写真教室

## ＜ギャラリー企画＞

1月 わーくはうす・ひこばえ「木工作品展」

2月 「ねこまつり」

## 【1・2月の定休日】

1月12/27日(土)～1/5(月) 冬期休業

10(土)臨時休業 12日(月祝) 19日(月) 26日(月)

2月2日(月) 7日(土)臨時休業 9日(月) 11日(祝)

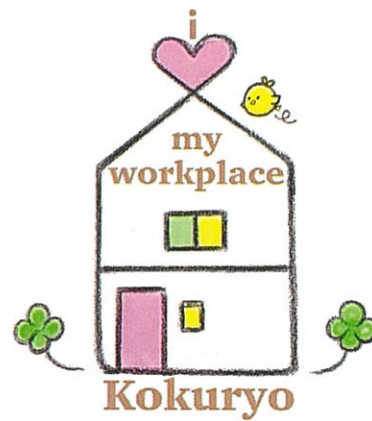
16日(月) 23日(月祝)



# しごと場大好き 国領

shigotoba daisuki kokuryo

活動紹介【2025年10月後半～】



タヤけ小やけふれあいの里→

井の頭自然文化園↓



皆お料理も上手になっています

Instagramにも活動の写真を投稿しています→





# 大好き

題字 川崎 誠

地域の中で生き生きと

# 196

ゆたかにゆかいにゆうゆうと



## 第48回調布市福祉まつり参加しました!

調布最大の福祉イベント「福祉まつり」今年で何と48回目の開催、耕す会は15回目辺りからの参加だと思えます。かつてを思い起こすと、毎年それはそれは寒かったのが第一印象で、防寒対策が大きな課題でした。お天気具合にもよりますが近年は暖かい事が多くこんな所でも温暖化の進行を感じます。駅前広場で舞台を設置して行った発表も思い出深いものがあります。当時を考えれば参加団体はとても増えて大きなお祭りになりました。今年も多くのご来場者で沢山の製品をお買い上げいただきました。ありがとうございました。次年度は駅前広場復活の「まつり」になるようで今から楽しみです。

## 今号の主な内容

特集：福祉まつり・全体総括、ステージ発表／「市役所ロビー展」 - 2

メンバーコーナー「2025一大ニュース」 - 3

しごと場大好き／ヘルシーコラム67／きょうだいの会報告／遠足報告 - 4

カフェ大好き／近況報告／季節のポタージュ／ギャラリー報告&予定 - 5

発行所

郵便番号一五七〇〇七二

東京都世田谷区祖師谷三―一―七ウェルドゥーラ祖師谷一〇二  
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会 定価五十円



# 福祉まつり

## 全体総括

今年も12月最初の土日に福祉まつりが開催されました。大好きは、今年も市内の30近い福祉団体が参加する土曜日に参加しました。テント2か所に分かれ、しごと場テントでは、自主製品の陶芸・組紐・芸術作品・国領のシルクスクリーン・紙漉きなどを販売しました。

テントの場所は、公平になるように、抽選で決めています。昨年はこれ以上ないぐらい良い場所だったのですが、今年は、昨年に比べると、かなりはずれな感じで、目につきにくく、日当たりも悪く、寒さに耐えながらの販売でした。今年は、場所が悪いから仕方ないと思っていたら、昨年に迫る売り上げにビックリ!!ギリギリまで、製品準備を頑張った甲斐がありました。

カフェ大好きは、昨年とほぼ同じ、市役所前の階段を上がったところでした。土曜日のカフェメンバーも職員と一緒に準備から頑張りました。カレーは昨年より50食増やしましたが、完売。シフォンケーキも完売しました。今年は、職員の半数が初参加でしたが、協力して楽しいイベントになりました。ご協力いただいたみなさんありがとうございます。(亀弘)



## ステージ発表

毎年恒例の福祉まつりステージ発表に、今年もしごと場大

好きのメンバーで参加してきました!。演目は「オーシャンゼリゼ」の楽器演奏と、「マカレナクリスマス」のダンス発表でした。総勢約20名のメンバーがステージを一杯使いながら、しごと場大好きのエネルギーを音楽にのせて来場してくれた方々に届けてくれました。

ステージ発表に向けて、一ヶ月ほど前から徐々に練習をしていきましたがメンバーは今年も皆やる気十分、本番前から元気ハツラツな歌と踊りを披露してくれていました。今年からステージ発表に初参加のメンバーも複数名いらっしゃいましたが、皆さん音楽が大好きで、本番でも思い思いのやり方で発表に参加してくださいました。きつと素敵な体験になったと思います。ぜひ来年も参加してくれたらいいな(笑)福祉まつりという場所で、しごと場大好きのメンバーが持っている明るさや元気を多くの人に届けることが出来て良かったです。来年も頑張りますよ!!(阿部)



## 市役所ロビー展

今年も市役所にて、陶器や組み紐などの自主製品やフィナンシェやシフォンケーキなどのお菓子を販売させていただきました!期間中、曜日ごとに各事業所でお店番をしています。しごと場大好きが当番の日では、シフォンケーキは午前で売り切れ続出!自主製品も売れています!嬉しいことに、お客様の声で「来週もやりますか?」と声をかけて下さる方や、去年市役所ロビー展に来てくださっていた方もいらしていたそうで盛況な様子でした。

店番の担当目以外の日にお菓子の納品に行った際には、お客様がたくさんいらして納品したシフォンケーキが瞬く間に売れていきました!しごと場大好きの調理のチームが頑張ったことにも合わせ、市役所ロビー展の売上は去年を上回っています!さらには、しごと場大好きとしての売上も過去最高となっています!協力してくださった方々、ありがとうございます!(杉山)







# Member Corner



貼り絵

Ikuyo Hara



## ◆ことしの一大ニュース！！◆

やっと暑い夏が終わったと思ったら、すぐに冬！そして一年が終わる！！あせりますが…  
今年みなさんの一大ニュースは何ですか？私は、息子の修学旅行に参加させてもらったことかな～

メンバーさんにも一大ニュースを聞きました！とても一生懸命こたえてくれてありがとう！早速ご紹介します。

この一年、メンバーコーナーにお付き合いいただきましてありがとうございました！また来年もよろしくお願い致します！！（後藤）

行事もイロイロ楽しかったね！

今年の一年間を  
振り返って感想  
大好き市の手  
伝い、更に有田繁  
りの手伝い参加  
楽しかったのです



家族想いだね。。

ちよりをかりしハルと  
さんねもちよりかりハルと  
仕事に前向き！素晴らしい！



寝台車急がへア  
完全引たい  
国鉄5系完全引たい  
山石線用E131系  
営業運転開始  
京成3200形  
デビュー

新京成っう京成カレ〜へ

趣味が充実していてすてき！



家族旅行がたのしかったんだね！





# しごと場 大好き

さえちゃんの

ヘルシーコラム No. 67

寒くなってくると外を歩けば黄色やオレンジ色の柑橘類が気になる私です。北国出身の私は冬は白色とこげ茶色の景色で生活してきたので、見るだけでいつ収穫するのか楽しみになります。

今回は日本人には昔からおなじみの柑橘「温州ミカン」のお話です。そう「みかん」の良いところはまずビタミンC。抗酸化作用によって体の免疫機能を高める働きがあります。酸っぱさのクエン酸は体内でエネルギーを作り出すサイクルを活性化するため疲労回復にもつながります。β-クリプトキサンチンは体の中でビタミンAに変わって鼻や喉の粘膜、皮膚の健康を保つ働きがあります。

旬のものを食べると体に良いと言われますが、まさに風邪の予防になりますね。あの白い筋と薄皮(袋)にはヘスペリジンという成分が含まれ、血管を強くする働きがあります。苦手でなければ積極的に摂るようにしましょう。おいしいと何個も食べてしまいますが、食べ過ぎにも注意です。食べ過ぎると糖分の摂り過ぎやカロリーオーバーになってしまいますので、1日

に2〜3個までにしましょう。年末年始の体重増加が気になる方の効果的な食べ方は、食前が良いでしょう。満腹感がでて食事が抑えられます。血糖値の急上昇を抑えて、脂肪として蓄積されにくくなります。とはいえ、食後やおやつに食べたいですよね(笑)。

冬場の体調管理は難しいですが、元気に新年を迎えられますように。今年もありがとうございます。

## きょうだいの会

本年も半年に一度の定期開催を3月と10月に2回行うことができました。「きょうだいの会」を発足して、通算で5回目の開催となりました。ご参加いただいた皆様には、心より感謝を申し上げます。



4回目では、「NPO法人 調布心身障害児・者親の会」の研修会の資料を共有させていただきました。それを基に「親亡き前に今できる準備」について3点に絞ってお話をしました。「お金で困らないための準備」「生活の場の確保」「日常生活で困ったときの支援」について意見を交わしました。

5回目では、ご自宅で一緒に過ごしている際に対応で苦慮される場面があるというお話がありました。普段接する機会が少ない分、その様な場面でのように対応したらよいのか?どの様な距離感でいけばよいのか?を悩まれていました。メンバーの性格や特性を把握しておくことの大切さについて意見を交わしました。

意見交換においては、結論を求めるのではなく一緒に考え共有することが主な目的です。また「きょうだいの会」は、他法人ではなかなか取り組まれていない会でもあります。参加人数が少ない状況でも継続していくことは、大きな意味があると考えます。引き続き定期的な開催を目指していきたいと思えます。1人でも多くの「きょうだいの会」の参加を心よりお待ちしております。

(山口)

## 遠足報告

一年ぶりの遠足、メンバーに人気の多摩動物公園へ出かけてきました。当日は雲ひとつない快晴で、まさに遠足日和。今回は久しぶりにお土産購入OKという事もあり、出発前から「何を買おうかな」「お昼ごはん楽しみだね」と、期待に胸躍らせる声が聞かれました。

やはり一番の人気はライオン。ライオンバスは人気で乗れなかった方もいましたが、それぞれのペースを大切にしながら、他の動物などもたくさん見て回りました。動物の動きや鳴き声だけでなく、大きさや匂いなど、本や動画ではわからない発見に繋がる貴重な体験だったと思います。園内は勾配もきつく歩いて巡るのは大変でしたが、会話も弾み、へばる職員に声を掛け励ましてくれる場面もあり、体力向上にもつながる良い遠足となりました。普段の活動とはまた違う一面に触れた、心に残る一日でした。

(広沢)





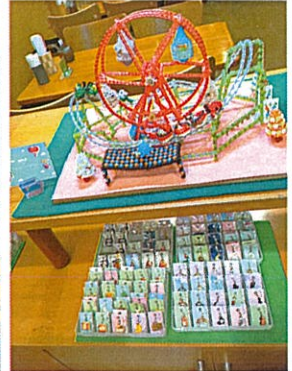
# Cafe 大好き

## ☆大入りならずでしたが頑張りました♪!!

10月は、honeyoさんによる雑貨展でした☆額縁入りのミニイラストやペンダントなど、素敵な作品が展示されました☆11月は愛染寺西さんによるビーズ作品の展示でした☆ビーズの素敵な作品が飾られました☆うした展示に誘われてか沢山のお客様が来店して下さいましたが、今月は残念ながら本当に後少しという所で大入り袋ならずでしたが、メンバーの皆さんはとっても頑張りました☆展示関係者の皆様ご来店の皆様本当にありがとうございます☆

## ☆季節のポタージュ♪

10月末までかぼちゃのポタージュでお楽しみいただきました☆11月からは、きのこのポタージュの登場です☆冬にぴったりスープです♪美味しいですよ♪真冬に心も体も温まるポタージュ☆次は何味かな?待ち遠しいですネ☆お楽しみに☆



## ☆ギヤラリー

12月はミックスリースさんによる雑貨展示です☆クリスマスシーズンにぴったりの素敵な作品がいっぱいありますよ☆皆様どうぞご購入ください☆☆☆1月は、川崎市にある「わーくはうす・ひこばえ」さんによる木工作品展示です☆かわいい作品が飾られる予定です☆同時に、この「ひこばえ」さんが運営する地元で人気の「ひこばえパン屋」のパン達が1月17日と24日に「カフェ大好き」の店頭に並びます。滅多に食べれないパンの数々です。是非、ご賞味ください。数に限りがありますのでお早目にどうぞ☆お楽しみに☆☆☆



## ☆ご来店ありがとうございます

## ☆ございました

12月は壁面に素敵なリースが

飾られています☆12月14日にカフェで行われたリースワークショップは草月流師範の井澤先生に教えていただき、定員8名様のご参加を頂きました。参加者各々の個性が光る素敵なリースが出来上がりました。大変好評でした。井澤先生ありがとうございました☆

色々と趣向を凝らす「カフェ大好き」年明け6日から大入り目指して営業しております。皆様のお越しをお待ちしております♪☆☆☆

## 雑感

今月の8日に都のふれ

あいフェスティバルの中で知事賞なるものを頂戴しました。副賞は江戸切子の素敵なグラスでした。長年障害者福祉に貢献したという事で、長くやっていると頂ける賞の様です。課題山積の中で貰っている場合かと天からどやす人がいます(笑)、ありがたく頂戴しました。一つの励みとしたいと思います。長年やって来られたのは毎日楽しく通ってくれたメンバー、共に歩んでくれた職員、応援してくれるご家族や支える会のみなさん、各役員のみなさんにボランティアさん数え上げればきりがありません。みなさんのおかげです。本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願い致します。(亀田)



# 2025年 年末年始募金

皆様の支えのおかげで調布を耕す会は、歩み続けて34年目を迎えます。  
温かいご支援にメンバー、職員、関係者一同、心より感謝申し上げます。  
ここで生まれた出会いや経験が、少しずつ力となり未来へ繋がります。  
引き続きご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



募金は同封の振込用紙をご利用いただくか、または下記宛先までお送りください  
郵便口座番号:00180-8-658342      口座名義:調布を耕す会を支える会

●お問い合わせ 調布を耕す会を支える会 事務局 (担当:松原)

TEL 042-486-1022 FAX 042-486-0232

Eメール [tagayasukaijp@yahoo.co.jp](mailto:tagayasukaijp@yahoo.co.jp)

HP: <http://www.tagayasukai.com/>



みんなで楽しく餅つきしよう

# もちつき大会

2026 2/7<sup>土</sup>

## タイムスケジュール

09:30 餅つき開始

13:30 解散

※ 時間は多少前後する場合がございます

会場  
しごと場  
大好き

 042-486-1022

調布を耕す会  
しごと場大好き