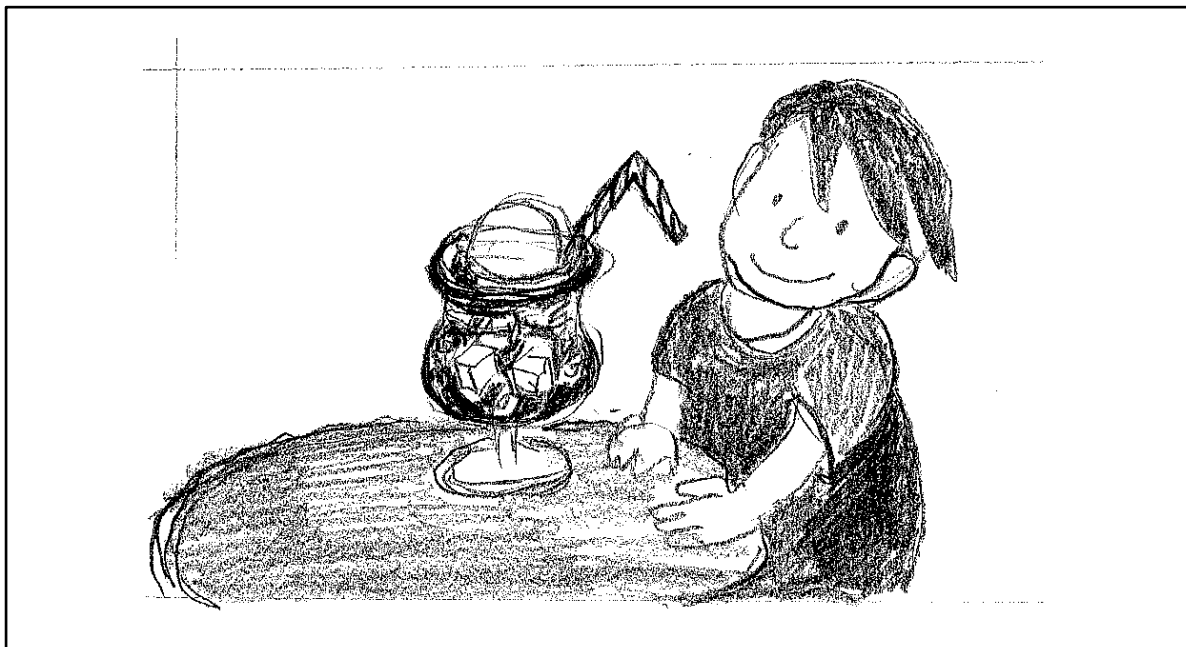




2025 年 夏号

2025 年 7 月 17 日発行

楽らく通信



「この街が 誰にでもやさしい街で ありますように」 理事長 吉澤 豊

先月行われた法人総会及び理事会を経て、今期も理事長を務めさせていただくこととなりました。どうぞよろしくお願いいたします。

共同作業所として「スペース楽」が開設されてから 30 年が経ちました。「この街が 誰にでもやさしい街で ありますように」というスローガンを掲げ取り組み続け、気がついたら今に至っていたというのが正直なところ です。

この間、精神障がい者と呼ばれる方々を取り巻く状況は大きく変化しました。「精神保健福祉法」の複数回にわたる改正、「障害者自立支援法」（現「障害者総合支援法」）の施行及び複数回の改正、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築などなど。正直かなり振り回された感否めません。

しかし我々の支援を必要としている人たちは常いました。彼らが「安心して暮らし続けること」に愚直に取り組み続け、今に至っています。精神障がい

者と呼ばれる方々に限らず、支援を求めている方々が「安心して暮らし続けること」ができるということは、「全ての人が安心して暮らし続けること」につながると考え、当会の「この街が 誰にでもやさしい街で ありますように」というスローガンが生まれましたが、今ではそれはスローガンではなく、“信念”とも言えるものになっていると感じています。

先日、高齢の女性が手を引かれてゆっくりとした足取りで電車に乗ってこられる場面に遭遇しました。電車はけっこう混んでいたのですが、乗車口付近の人々が自然に大きな通路を作り、入口から一番近くの座席に座っていた人が座席を立ち、その方がそこに座るという流れが作られた光景を目の当たりにしました。

それを見て、私は思わずほっこりとした気分になりました。何気ない日常なのかもしれませんが、このような日常がもっとあふれるといいですね？

特定非営利活動法人 らく福祉会

●スペース楽

小金井市東町 4-10-14
TEL:042-388-6456
FAX:042-316-3664

●スペース楽・2

小金井市本町 1-6-11
エクセレンス小金井 1F
TEL/FAX:042-388-7887

●らく福祉会相談支援事業所

小金井市本町 1-6-11
エクセレンス小金井 1F-B
TEL:042-201-1150
FAX:042-202-9955

●グループホームこがねい、ちぐら

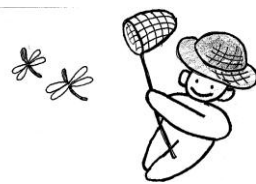
TEL/FAX:042-387-8468

●グループホームらく、ちぐら・2

TEL/FAX:042-383-6181

らく福祉会は「この街が 誰にでもやさしい街で ありますように」という願いのもと、精神障がい者がその人らしく暮らし続けることを応援する NPO 法人です。





■施設長就任

今年の4月1日よりスペース楽の施設長に就任しました山根拓哉です。順番というのは回ってくるものですね。らく福祉会に入職して11年目という節目に声がかかりました。スペース楽の施設長のみならず、らく福祉会全体が世代交代の大きな節目となっています。このタイミングでの施設長就任は重責を感じますが、毎朝顔を洗って気を引き締めたいと思います。

私は今まで、精神保健福祉分野の出戻りを繰り返してきました。三度目のこの業界です。様々な経験をしたせいなのか、年齢を重ねて老いたせいなのか、少しずつ思い通りにいかないことを楽しめるようになってきました。そのような考えに至って、またこの業界に戻ってきたのです(悩める若きかわいい頃の山根は思い通りにいかないことにくよくよしていました)。

様々な人間との営みは思い通りにいかないことばか

りです。対人関係の悩みはほとんどそうではないでしょうか。これだけ多くの人間が生きていて、様々な思いを抱えていますもの。しかし、人生なんとかなる。自分を大事に想ってくれる人はいる。失敗しても、なんとかなる。大丈夫。「うまくいかないなあ」ということを楽しむ。面白い。これが人生の秘訣なんじゃないかと思っています。人の失敗も責めない。寛容でありたいものです。

縁があって、様々な年代の様々な価値観の人たちが、この狭いスペース楽という空間に集いました。皆さん、とても個性的でとても魅力的な方たちです。私はここから、らく福祉会の理念「この街が 誰にでもやさしい街で ありますように」を実践していきたいと思っています。どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。

(スペース楽／山根拓哉)



■スペース楽の今年度

さてそんなスペース楽の令和7年度は、大きな動きはないのですが、今まで続けてきたことを継続しながら、下記のことをやっていきたいと考えています。

●焼き菓子価格の改定

物価高騰に伴い、スペース楽のクッキー・ケーキの価格を今年度中に改定したいと考えています。材料にこだわり、おいしい焼き菓子を今まで作り続けてきて、材料にこだわっている分、コストもとてもかかっていました。スペース楽の焼き菓子ファンの方々には申し訳ないのですが、焼き菓子の値上げとなっても、スペース楽の焼き菓子をこれからも愛してほしいと思います。

●空調服の導入

赤い羽根共同募金会より助成金をいただき、念願の空調服を導入することができました！屋外作業は

公園清掃、砂場清掃、公園トイレ清掃、マンション清掃、除草作業と多岐にわたっています。昨年度も酷暑の中、利用者が屋外作業をがんばってくださいました。屋外作業継続のためにも、空調服導入を皮切りに熱中症対策を強化していきたいと考えています。少しでも利用者の屋外作業が楽になりますように。

●運動プログラム

昨年より東京都の事業で始まった運動プログラム。このような機会をいただき感謝です。「運動した日、ぐっすり眠れました！」この声をいただけただけでやったかがあります。今年度はスペース楽の事業としてスタート。SSAI 協会さんと契約を交わし、運動プログラムを毎月実施しています。とても面白い運動メニューばかりなので、次回いろいろご紹介していきたいです。

(スペース楽／山根拓哉)

スペース楽・2



■今年度のスペース楽・2

今年の1月に、国立市にある地域活動支援センターⅡ型「棕櫚亭Ⅰ」へ職員2名が見学に行ってきました。地域活動支援センターにはⅠ型からⅢ型まであり、Ⅰ型は各区市にあります。Ⅱ型は少ないのが現状です。

棕櫚亭Ⅰでは、刺し子や織りのような作業はほとんど行っておらず、施設運営を職員と利用者が自主的に行う姿がありました。印刷用紙が足りないことを利用者が気づく。わからないことはその場で利用者同士で相談し、職員を含めたみんなで解決していく。そんな様子を見ながら、スペース楽・2の良さはそのままにしながらも、これからのスペース楽・2をみんなで作っていったら…そんなことを感じたのでした。

そんな経験を経て、今年度のスペース楽・2は、4月に年度計画をみんなで話し合ってから始めました。メンバーミーティングでは、店舗の活用方法や、講座のテーマ等幅広く和気あいあいと話し合うことができました。

皆さんの提案から生まれたお散歩プログラムは5月にさっそく実施。この後も、皆さんの提案による「睡眠に関する講座」、「運動の会」等のプログラムが続きます。

これからもみんな意見を出し合いながら、スペース楽・2をより良い場にしていきたいと思っています。

(スペース楽・2／小林真悠子)

■最近のレクリエーションから

今年のレクは、外食が目白押し。1月に武蔵小金井駅そばの「幸寿司」(昨年2月に続き2度目!)、4月に国分寺のレストラン「BAQET(バケット)」、そして6月は回転寿司「スシロー」に行きました。

「幸寿司」はまさに日本のお寿司屋さんという雰囲気。外国の方が喜びそうですねとおっしゃるメンバーさんも。「BAQET」では「パン食べ放題付きランチ」を。小さいのでいくらかでも食べられ、「もうパンは見たくない…」とおっしゃるほどたくさん召し上がった方もおられました。



「幸寿司」の握り寿司

「スシロー」では、食事を楽しむだけでなくタッチパ

ネルで注文する練習の機会にもなりました。「これがいしかったよ」と教え合ったり、「楽しくていつもより食べてしまった」という感想が聞かれたのは皆で食べるからこそ。何度も注文するうち、最初戸惑ったタッチパネルにもすっかり慣れました。

皆で出かけて食事を共にすることは、当たり前のようでありながらコロナ禍では叶わなかったこと。あのころのことを思うと夢のように感じられます。楽・2では昼食会も実施していますが、外食は出かけること自体が刺激的ですし、普段自分では作れないような食事をサーブ(供給)されて食べるのは特別感があります。

いずれにしても皆で食べることは気分転換やちょっと元気になれる良い機会。どこにでも出かけられる幸せをかみしめつつ、これからも楽しんでいければと思います。

(スペース楽・2／江本由紀)

グループホーム



■地域とともに「いざ」という時に備える

グループホームでは、障がいのある方々が地域の中で安心して暮らしていけるよう、日々の支援に取り組んでおります。その中で、地域とのつながりも少しずつ増え、これからも大切にしていきたいと考えています。

そうした機会の一つとして、今年1月、町内会主催の防災訓練に入居者の皆さんと職員で参加しました。当日は、防災講習、通報訓練、水消火器による初期消火訓練、AED や心臓マッサージなどの救急救護訓練など、実践的な内容が盛りだくさんでした。

訓練の最後には炊き出しもあり、アルファ米（炊き込みご飯）と豚汁を試食し、心も体も温まる時間となりました。今回参加された入居者の方々から寄せられた感想の一部を紹介します。

- 「一人暮らしではできない体験でした。豚汁がおいしかったです。また、職員さんにはトイレへ連れて行ってもらって不安なく参加できました。」
- 「体験できてよかったことは、AED や消火器の使い方を学べたことです。どちらも体験したことがなかったので、ためになりました。」
- 「心肺停止状態の人を見つけた時の動き方、自分は1分間120拍の心臓マッサージに専念、周りの人

にAEDを持ってきてもらう、他の人に救急車を呼んでもらうといった指示を出して自分一人だけですべてをやらないように動くことが重要だということを教わりました。火災の場合、天井まで昇ってしまったら消火を断念し周りの人たちに火事だと呼びかける方を優先するなど、重要なことを教わることでよかったです。」

- 「2回目の参加で、止血法やAEDの使い方、救急車の実働状況など、とても勉強になりました。前は実演で声をかけられるか緊張していましたが、今回は“見る・聴く”に集中し、無理なく学べました。繰り返し参加することで少しずつ身につくと感じました。」

- 「通報訓練はあまりうまくいかなかったが、消火器の実施がまがりなりにもできたのでよかったです。」

初めて参加した方から複数回参加している方まで、それぞれが「自分にできること」や「新たな学び」を見つけたようです。こうした訓練を通じて防災への備えを進めながら、地域の中でグループホームのことを知ってもらいきっかけになればうれしいです。今後も、地域の一員として、共に支え合う関係づくりを大切にしていきます。（グループホームこがねい／保戸田吉彰）

らく福祉会相談支援事業所



らく福祉会相談支援事業所は、2025年1月に開所から5周年を迎えることとなりました。ここまで大きなトラブルもなく運営を続けてこられたのは、ひとえに関係各所の皆様の温かいご支援・ご協力のおかげと、心より感謝申し上げます。

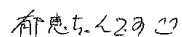
「あっという間の5年」と言いたいところですが、実際には日々頭を抱え、右往左往しながら過ごしていたように感じています。振り返ると、そんな毎日の積み重ねが、気づけば5年という節目になっていました。

この5年間で、非常に多くの当事者の方々や支援者の皆様と関わる機会に恵まれ、その中で私自身も多くのことを学ばせていただきました。

当事業所は現在も私ひとり体制での運営となっており、至らぬ点も多いかと思いますが、引き続き、目の前のひとりひとりに丁寧に向き合う姿勢を大切にしていきたいと考えています。

今後とも変わらぬご指導・ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

（らく福祉会相談支援事業所／秋山理絵子）



ご支援ご協力

—2024年4月1日～2025年3月31日—



皆さまからご寄付ならびに様々なご協力を賜りました。ありがとうございました。

寄付・寄贈・助成（順不同・敬称略）（寄付金ならびに製作品、リサイクル品、ご招待など）

渡邊恵利夫／北條孝／渡邊吉章／奥村明史／西ノ内多恵／高野梓／藤村忍／東京善意銀行／三菱商事株式会社（国立新美術館「マティス 自由なフォルム」／山野りんご株式会社／アンカー・ジャパン株式会社（コードレス水拭き掃除機）／赤い羽根共同募金（看板設置）／上継弘子助成金（ノートパソコン購入）／ほか匿名の皆さま

らく福社会賛助会員（順不同・敬称略）

板倉真也／(株)七洋商会／西ノ内多恵／森田史雄／北條孝／(株)円グループ／青木順子／坂井えつ子／渡邊吉章／(株)ろばや／荒木浩／渡辺ふき子／ボランティアグループふらっと

スペシャルサックス（順不同・敬称略）

（作業所製品の販売や事業委託等を通し、「利用者の仕事」にご協力いただいた皆さまです）

神農商店／株式会社千代田ハウス／株式会社 MNH／株式会社風水プロジェクト（グルッペみたか）／カフェローカル／文庫 cub／J A 東京むさし小金井ファーマーズ・マーケット／高橋金一／マダムブロッコリー／株式会社 SOMETHING NEW（コガネイチーズケーキ）／ななまる商店／武蔵野中央病院／カエルハウス実行委員会／株式会社円グループ／地域の寄合所また明日／本州管理株式会社／太陽商事不動産／聖ヨハネホーム／小金井市役所／小金井市立図書館東分室／小金井市商工会／ケアサポート湧／小金井市身体障害者福祉協会／coromo-cha-ya／武蔵野東中学校後援会／馬場税理士社労士事務所／日本福祉教育専門学校／斉藤保則／小金井市公民館貫井北分館／小金井市公民館東分館／イトーヨーカ堂／新小金井西口商店会／小金井市社会福祉協議会

～*。～

●【スペース楽】「まるん通信」に紹介されました！！

小金井の魅力を発信する、小金井市観光まちおこし協会のブログ「まるん通信」に、スペース楽のクッキー・ケーキが掲載されました！
まるんレポートのみかんさんが素敵な記事を書いてくださいました！

「まるん通信」の記事はこちらから
お読みいただけます

<https://koganei-kanko.jp/maron/archives/74919>

(2025.01.14 Vol.3758 こがねいのおみやげ・推しの一品～「スペース楽」さんのクッキー～)

ほかにもたくさんの小金井の情報が発信されています。ぜひご覧ください。



●【スペース楽・2】ご利用受付中です

小金井市にお住まいで、日中の居場所があったらいいなとお考えの方、お気軽にお問い合わせください。
スペース楽・2 042-388-7887

らく福社会賛助会員

らく福社会賛助会員の皆様には、
温かいご支援ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。
今後とも、ご支援のほどよろしくお願いいたします。

らく福社会賛助会員 年会費 一口 2,000 円

郵便振替 口座番号：00160-5-171403

加入者名：らく福社会

らく福社会 公式ホームページ

<http://rakufukushikai8.wixsite.com/koganeishi>



らく福社会

検索

X(旧 Twitter)や Instagram (インスタグラム) もあります。ぜひご覧ください。

X: twitter.com/Raku_fukushikai

Instagram (スペース楽) [instagram.com/space_raku](https://www.instagram.com/space_raku)

Instagram (スペース楽・2) [instagram.com/space_raku_2](https://www.instagram.com/space_raku_2)