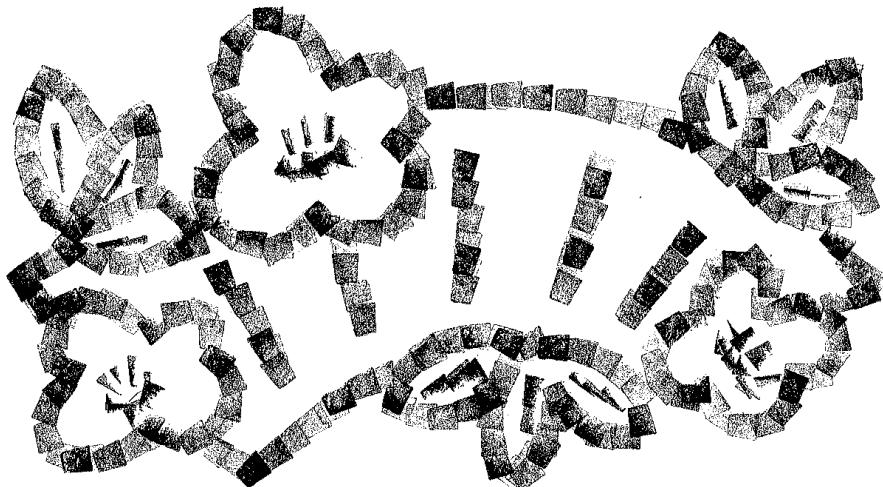
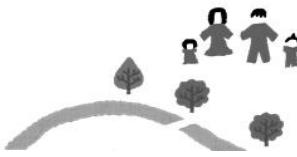


らくらく通信



継承、そして物語

スペース楽 山根 拓哉

「楽さんのクッキーが大好きで」「ファンなんですね」とおっしゃるお客様、新しいイベント出店のお誘いや地域の情報誌の紹介記事など、様々な評価をいただいている。私はスペース楽に入職してまだ10年ですが、スペース楽が東小金井という地域に生まれて30年間、今日までの歴史の長さを実感せずにいられません。

そんな東小金井で認知されているスペース楽は、焼き菓子作りのみならず、「病気と付き合いながら働きたい」と通ってこられる利用者さんの居場所でもあります。また市内の公園やマンションの清掃、除草など様々な仕事で地域と関わっています。

こうして31年目を迎えられましたのも、地域の皆様に見守られ、支えていただいていることに感謝申し上げるとともに、先人たちが、らく福祉会の理念の根幹となる「この街が誰にでもやさしい街でありますように」をコツコツと実践してきた証とも

言えるでしょう。障害があってもなくても一人の住民としてごく当たり前に暮らして良いはずです。特別ではない、この当たり前のこのための実践が、とても大切だと感じています。

世代交代のときが来て、今年度より私がスペース楽の施設長に就任しました。先人たちの想いを継承していく者として、この物語を紡いでいく。その責任の重さやプレッシャーを感じつつも、一方でその物語の一部になれることにありがたさを感じています。きっとこれからも大変なことがあるでしょう。しかし、どんなことがあっても、「この街が誰にでもやさしい街でありますように」の実践を続け、誰かの居場所であり続けたい。その想いを大切にしたいという気持ちなのです。そしてまた次の世代へと継承していく様子に…という話はまだ早いですね。まずは自分にできることは何か、コツコツ、小さな歩みを続けていきたいと思う所存です。

特定非営利活動法人 らく福祉会

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。

●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



スペース楽



■スペース楽の「運動プログラム」

●新たな運動プログラム

今年度、新たにスペース楽で始まった運動プログラム。きっかけは昨年度、東京都のサポートを受け行つた運動習慣定着支援事業です。指導団体が派遣され、運動プログラムを実施。スペース楽の職員も運動指導のノウハウを習得します。その場限りではなく、福祉事業所が運動を習慣化し継続していく力を習得し、その後の定着を目的とした事業なのです。

それらのノウハウを得たスペース楽は、今では人気となったこの運動プログラムを、毎月実施しています。さらなる運動指導の力をつけるべく、隔月は運動指導をしてくださった SSAI 協会の長田さんに引き続き来てもらい、刺激を受けています。長田さんから教わる運動メニューの数々は「楽しんでやる」をモットーに、身体を動かす楽しさが学べます。そんな今年取り組んだメニューの中から 2 つ、『楽らく通信』愛読者の皆様にご紹介したいと思います。

●「タオル風船バレー」？

「今日はタオル風船バレーをやります」。長田さんの言葉に、一同ざわづきます。なんだろう？ ただの風船バレーではなさそうです。聞いたことがありません。椅子に座り、手に持ったタオルで風船を落とさないようにはたいて、パスをつなげ、相手コートへ打ち返すのです。手ではなく、タオルを使うのがミソです。半信半疑でやってみます。あっちはふわふわ。こっちはふわふわ。そんな気ままな風船に向かって、ぶんぶんとタオルを振り回すのです。思うように飛んでいかない風船。難しいのですが、その難しさ、不自由さがとても面白いのです。みんなムキになります。いつしか夢中になっているのです。いつの間にか運動しているのです。

●ただの鬼ごっこではない「マス鬼ごっこ」

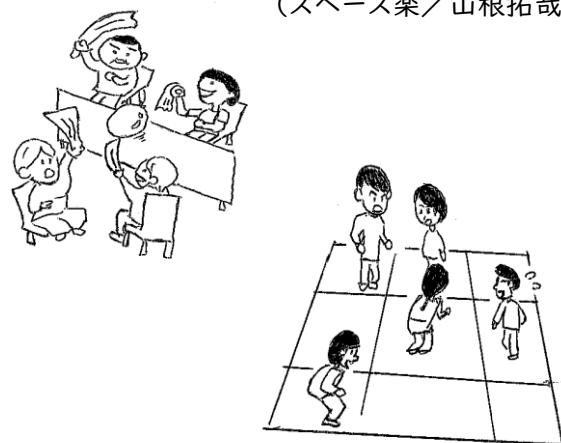
長田さんが床にテープを貼っていきます。床に描か

れた 5×5 の 25 マス。この中で鬼ごっこをやるというのです。こんな狭い中で鬼ごっこ?? 一同またざわづきます。長田さんの説明が入ります。このマスの中で、鬼と逃げる人が「いっせーの」などの合図に合わせて上下左右斜めに 1 マスずつ移動し、鬼と同じマスに入ったら負けとなる鬼ごっこだと。追う側、追われる側。ドキドキしながら、一步一步進むのです。10 回の掛け声(いっせーの×10 回)の間に鬼が全員捕まえると鬼の勝ち。一人でも逃げ切ると、鬼の負けとなります。鬼を二人に増やしたり、いろんなバリエーションでやります。後半になると、最初はやりたがらなかったのに、鬼をやりたがる人が増えます。追われる側よりも追う側になりたいんですね(笑)。狭いスペースでできるので、オススメです。調べると、YouTube でたくさん動画が出てきました。ぜひご興味ある方は見てみてください。

●運動の効果

運動プログラムの帰りに「よく眠れそう」という声を聞いたときはとてもうれしかったです。誘眠効果もあるようです。運動は精神衛生上良いといいます。運動の機会を提供する中で、運動の効果を感じています。がんばるのではなく、楽しんでいるうちに、いつの間にか運動している。そういうたったゲーム性のある運動をどんどん取り入れていきたいなと思っています。

(スペース楽／山根拓哉)



■猛暑対策！空調服を導入しました！

赤い羽根共同募金会の助成金を受け、導入することができた空調服。屋外作業が多いスペース楽では重宝します。猛暑の時は暑い空気が入り込むのですが、それでも風が循環することで、幾分、暑さは和らぎます。それでも暑い日は暑いのですが、日陰に入ると、涼しい風が送られるので、日陰が癒しとなります。バッテリーやファンの装着も都度必要ですが、皆さんも装着に慣れ、屋外作業の準備もスムーズです。夏の屋外作業ではおそろいの空調服がユニフォームみたいで、チーム感も出ます。小金井市内でおそろいの空調服を着用して落ち葉掃きしている集団を見たら、それはスペース楽かもしれません(笑)。

(スペース楽／山根拓哉)

グループホーム

■一人ひとりの「暮らし」を支える清掃支援

2024年初夏号で、グループホームで行っている家事支援の取り組みをご紹介しました。今回はその中でも「部屋の掃除」に焦点を当て、実際に関わらせていただいている方の声を交えながらお伝えします。

当グループホームはアパートタイプで個室です。そのため、居室清掃も一人ひとりの状況に合わせて行っています。また、その後の単身生活を見据え、ヘルパーの利用を考えている方には、どのような準備が必要かなどを一緒に考えて、支援を組み立てています。

その方の状況に合わせて、職員が掃除の手順や道具の使い方と一緒に確認したり、ゆくゆくは自分でできるやり方を身につけていけるよう関わっています。自分で掃除を行い、部屋を整えられている方には、見守りを中心とした関わりを行っています。

アンケートでは、「床に物を置いてしまうクセがあり

■新しい職員紹介

今年の9月よりスペース楽に入職しました。以前も同じ就労継続支援B型事業所で働いていたのですが、実は福祉だけではなく今まで色々な業界やちょっと変わった仕事も経験してきました。それらの経験、視点から利用者の皆様と色々なお話をしていくたらと思っています。通所される皆様の自己実現の手助けをしたいという思いを胸に、共に成長していくうれしいです。これからもどうぞよろしくお願ひいたします！

(スペース楽／渡邊彰子)



ましたが、家事援助を受けて部屋らしくなり、きれいになったことがとてもうれしいです」「来客に『きれいな部屋ですね』と言われてうれしい」「掃除のやり方がよくわかるようになりました」「職員さんと一緒に掃除をすることで、あまり話す機会のなかった職員さんとの距離が縮まりました」といった声や「一度に多くのことを言われると混乱するので、少しづつ教えてもらえると助かります」という声もあり、その方に合わせた伝え方や関わり方を見直す大切な学びとなりました。

日々の掃除という小さな習慣は、心地よい生活や自己管理の力につけることになると思います。

これからも一人ひとりのペースを大切にしながら、そばで伴走し、その人らしい生活を一緒に考えていきたいと思います。

(グループホームこがねい／保戸田吉彰)

スペース楽・2



■櫻芳庵にて「抹茶の会」を行いました

月に2回プログラムとして行っている「抹茶の会」。素敵な貸茶室が小金井市内に存在することを知り、10月末に、その拡大版として行ってきました。当日は6名が参加。柔らかく、かつ凛とした雰囲気の中で本格的な抹茶を楽しんできました。茶室は「櫻芳庵」といいます。もともとスペース楽のクッキーのファンでいらっしゃり、そうしたご縁が私たちの今回の抹茶の会へとつながっていました。

当日は数名の方が温かく迎えてくれました。抹茶に親しめるよう作法や抹茶の歴史等興味深いお話を教えてください、とても貴重な体験となりました。外に目を向けることで経験できる、本当に特別で素敵なお時間でした。こうして地域の場を利用したりイベントに参加するのは良いですね。

帰りのバスで、さっそく「次はいつ行けるかしら?」と話し合う私たちでした。

当日は素敵なお季節の上生菓子をいただきました。食べかけの写真ですが…



ここで一句。

茶の香り
心まるく
緩む午後



(スペース楽・2／小林真悠子)

■スマホなんでも相談会

ボランティアでスマホの使い方を教えている方とのご縁があり、今年度は楽・2で相談会を設けることになりました。その名も「スマホなんでも相談会」。11月に2回目を実施しました。当初はボランティア1名の方が参加予定でしたが、いつの間にか仲間が増えていき、現在は延べ4名のボランティアさんに関わっていただいている。ネットニュースの見方を教わる方やLINEの操作方法を教わる方、中にはYouTubeで「イケメン」と動画検索する方法を練習する方も…毎回笑いの絶えないにぎやかな時間となっています。ボランティアの皆さん本当に元気！優しいパワーでスマホへの不安と丁寧に向き合ってくれます。

スマホに関する相談という枠を超えて、ボランティアさんとの関わりは利用者の方々にとって楽しい時間となっています。「支援者」「利用者」という関係の中にボ

ランティアさんが入るだけで、利用者さんのいつもと違った一面を垣間見たり、一緒になってスマホ操作について質問したりすることができ、私自身もなんだか柔らかい気持ちになります。個性あふれるボランティアさんとともに、楽・2みんなでスマホの達人を目指します！

山根明さん(東京スマホ研究会 事務局長)より自己紹介の文章をいただきました。

高齢になってからパソコンを使えるようになった経験から、高齢者でも気軽に参加し、楽しく学べるよう、「高齢者の目線と気持ち」でサポートできるパソコン講師養成講座を立ち上げ、その後79歳で起業し、スマホ・タブレット講座を主催。90歳の今も高齢者のスマホ相談会や講習会の講師を務め、次代のICT講師を養成中です。

山根さんはじめボランティアの方々、いつもありがとうございます。(スペース楽・2／小林真悠子)



利用者さん投稿コーナー 2025年はいかがでしたか？ 施設等で取り組んだり参加したりした中で印象的だったことは？ 2026年もたくさん素敵なことがありますように！

テーマ 「2025年を振り返るー新しい年に向けて」

今年は排尿器の調子もよく、体重も大分、復活してきたので、コロナになるまでは比較的順調でした。週3回作業所にも行っているので、80点ではないでしょうか？加齢のせいか物忘れや転倒などがあるのはしょうがない割り切りは始めました。来年はきっと今年よりはきっとあといい年になると信じています。

HIDE

今年の夏に自転車で転倒して足をケガしてしまい、中々治らず色々な人に相談しながら治人てしましました。

最近前回得られないが転倒して手も爪も怪我が出来たことがあります。1日を保つのがつづく大変だと思いました。

K.D

春から夏にかけて、スペース楽々来て、作業ができるようになれたこと。
とくに夏は、熱さがさびしくて、来れるか自信がなかたけれども、作業ができる良かたです。

M.S

2025年を振り返って印象
1. 今までは間質性肺炎にならなかったです。

今は安定しています。
今ま良い方向に行くといいと思います。

以上です。 T.W

ターキー作業で「ぬ」と担当させていたで
くすりにかけ、スペース楽々ひり帰宅して、毎回
スタッフの方々からおじて下さることと
細かい書き出してこそ指導を思ひ出し
ながら「ぬ」の手順、大切な木の下と
書くれます。少しずつですが実りつあります。
木曜日には他のスタッフの方にもお
見せています。がんばります！

木曜日

櫻井菴の素敵なお茶会の抹茶会
に参加出来ました。みいしいお抹茶と和
菓子を頂きました。10年振りのお茶会です。
和子もお茶会に活用できました。
母の70年振りの面会出来ました。
お母の因縁も新しいラインで楽し
ました。

木曜日
T.W

スペース楽さんに通い始めて
丸2年経ちました。最初は慣
れるのに時間がかかりました。
どうしても休む日もありました。それでも
スタッフさんは優しく話をかけて
くれました。1人、1人細かく近況
を聞くてくれるのもすごく助かります。
今では、色々な人との交流が
あって通りが楽になりました。村

今年は、今までやってきたことに加えて、アパート
清掃や様々なイベントの販売に参加したり、遊び
に行ったり、クリエーションに参加したりという
経験をして復帰した。今年ももう少しで
終わりで2026年も楽しい年になれたら
と思います。中でも2/10(月)に参加した
スカイツリーが印象的でした。

感想 太郎

櫻芳菴さんでお茶の作法を
学んだり、お寿司を食べに
行ったり、食会で、やきそば、冷し
中華、キーマカレーをつくったりして
とても楽しかったです。

吉田

今年は、刺し子を直線縫う事
布巾を上達させてもっと出でる用に
成ったうれしいお茶会が致密な模様の
柄それが出来る用に成ったうれしい
櫻芳菴で日本古来伝との
茶室が奥深を感じました。
茶道為に成りました。
また体験したいです。藤原

『らく通信』はこれまで年2回夏と冬に発行してまいりましたが、2026年
度から、1回(夏)に変更させていただくことになりました。今後はより内容を充
実させていきたいと思います。
今後とも変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

らく福祉会賛助会員

らく福祉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ひ致します。

らく福祉会賛助会員 年会費 一円 2,000 円

郵便振替 口座番号: 00160-5-171403

加入者名: らく福祉会

らく福祉会 公式ホームページ

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

らく福祉会

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

Instagram(スペース楽・2) instagram.com@space_raku_2