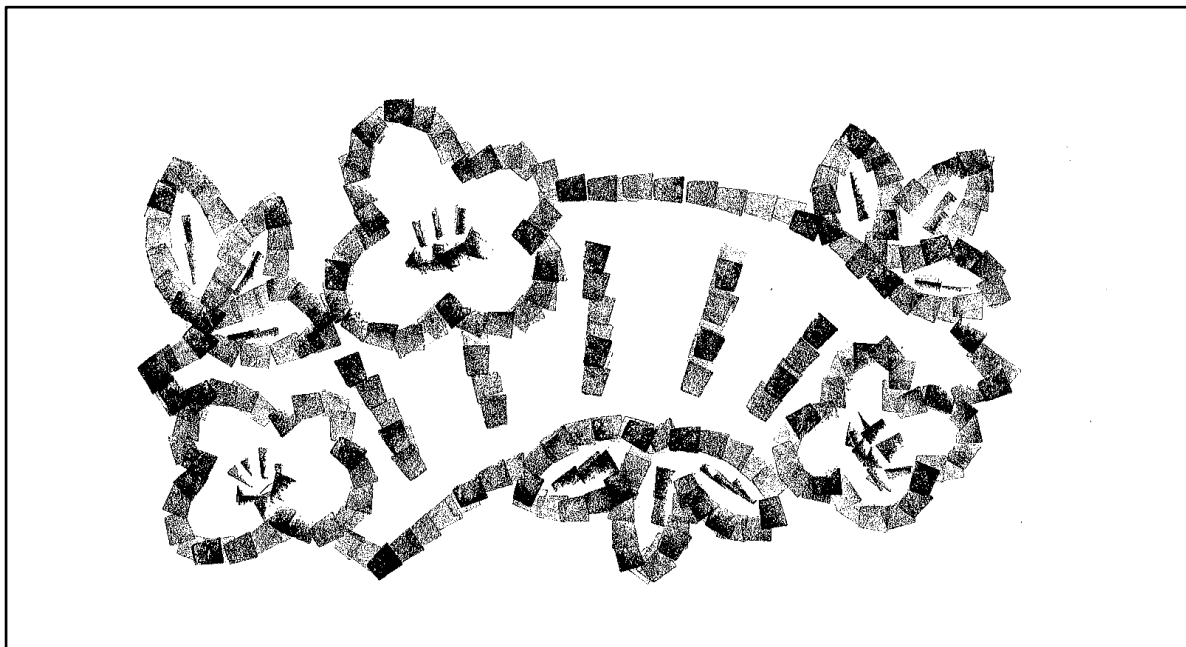




楽らく通信



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」とおっしゃるお客様、新しいイベント出店の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ます。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はられません。

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、「病氣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ますとともに、先人たちが、らく福社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、この当たり前のことのための実践が、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も感じています。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けるように…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 らく福社会

らく福社会は「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

●らく福社会相談支援事業所

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っ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、一同ざわつきます。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。あっちにふわふわ。こっちにふわふわ。そんな気ままな風船に向かって、ぶんぶん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」

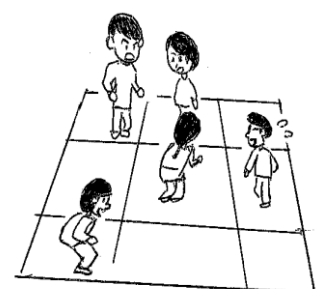
長田さんが床にテープを貼っていきます。床に描か

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?? 一同またざわつきます。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えます。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)

■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け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、共に成長していけたらうれしいです。これからもどうぞよろしくお願いいたします！

(スペース楽／渡邊彰子)



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す。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を一緒に確認したり、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

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、少しずつ教えてもらえるとう助かります」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を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っています。

(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やり、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ききました。

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り、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？」と話し合う私たちなのでした。

当日は素敵な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
心まあるく
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ます。ネットニュースの見方を教わる方や LINE の操作方を教わる方、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は本当に元気！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、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—新しい年に向けて」

今年は泌尿器の調子もよく、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回作業所にも作っているのに、80点ではないでしょうか？ 加齢のせいかなんて思いますが、転倒などがあるのはしょうがないと割り切りはしました。来年はきっと今年よりはきっ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怪我してしまい、中々治らず色々人に相談しながら治癒してしまいました。

最近前回程ではないが転倒してまたお身体生活が〜出来なくなりました。1日を休つてはつづくと大変だと思っております。

K.D

春から夏にかけて、スペース樂々来て、作業ができるようになったこと。とくに夏は、熱がきびしくて、来れるか自信がなかったけれども、作業ができて良かったです。

M.S

2025年を振り返って印象に残ったのは、間質性肺炎になったことです。

今は安定しています。

このまま良い方向に行くといいと思います。

以上です。

T.W

クッキー作業で「ね」を担当させていたんだけど、スパーズ樂々帰宅して、毎回スタッフの方々にお願いして下さることを、お礼の言葉を書いて、ご指導を思い出しながら「ね」の手順、大切なポイントを書いています。少しずつですが実りつつあります。木曜日にはほかのスタッフの方にもお伝えしています。がんばります！

トニーちゃん

櫻芳庵の素敵なみ茶室での抹茶会に参加出来ました。おみちりみ抹茶と和菓子頂きました。10年振りのみ茶会です。お礼もみ茶会に活用できる。おみちりみ抹茶に面会出来ること。お礼の言葉も新しいサインにお願いいたします。



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言いかけて
くれました。1人、1人糸田がく近況
を聞い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
あって通うのが楽しみにしています。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、レクリエーションに参加したりとい
う経験させて頂きました。今年ももう少しで
終わりで 2026 年も楽しい年になれるの
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

櫻芳菫さんでお茶の作法を
学んだりレクでお寿司を食べに
行ったり昼食会でやきそば、冷し
中華、キーマカレーをつくらして
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きる用に
成ったう絨毯糸田糸致密な模様、
木内マホが出きる用に成ったう鞆
櫻 芳菫 で日本古来伝この
茶室が奥深かったです。
茶道 為に成りました。
また体験したいです。藤原

『楽しく通信』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ひます。

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致します。

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)