

楽らく通信



次の時代に向けて 理事長 吉澤豊

皆様におかれましては、日頃より本会に対し温かいご理解とご支援を賜っておりますことを心から感謝申し上げます。

未曾有の新型コロナウイルス感染拡大が猛威を振るい始めて丸2年が過ぎ、3度目の夏を迎えようとしています。本会の各施設は利用者さんと職員が力を合わせて今日も活動を続けています。

本会の運営する第1号施設である「スペース楽」が開設してから四半世紀が過ぎ、我々を取り巻く環境は大きく変化し、これからも変化し続けることになると思います。

そのような変化に対応するためには先を見据えた計画的な取り組みが大切になることから、本会では昨年度末に本年度からの5年間にわたる「中期計画」を策定し、それに基づいた運営を開始しています。

この計画は地域のニーズをベースとし、我々の理念に基づいた各施設の運営や機能、目標を明確にし、その実現のための工程を具体的に示したものとなります。

施設やサービスを成り立たせるためには収益を無視する

わけにはいきません。しかし、それだけを追い求めることは利用される方々を無視することに他なりません。そのようなことは絶対にしたくはありませんでした。

今回の計画は四半世紀にわたる利用者さんと職員の“想い”が詰まっています。そしてその根底には、我々が常に掲げてきた「この街が誰にとっても優しい街でありますように」という我々が大切にしているスローガンが流れています。

これからは、その“想い”を「形にする」ことが始まります。しかしこの作業は職員だけで行うものではなく、利用者さんと一緒に作り上げていくものです。なぜならば、「利用者さんのための施設」なのですから。利用者さんには「自分の施設」という意識をもって主体的に取り組んでいただければと思っています。

心を新たに、これからも利用者さんと職員が「心を合わせ、想いを重ねる」ことを通して、一歩ずつ歩いていければと思っています。

今後も変わらぬご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

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

TEL:042-387-8468

グループホームらく

TEL:042-383-6181



スペース楽活動報告

■たくさんの「おいしいねー」をありがとうございます

コロナの感染対策をしながらの作業も2年余りが経過し、3年目を迎えています。狭い事業所のため、作業の受注納期に合わせて利用人数を調整し、利用者、職員が以前よりも少ない人数で日々奮闘しています。

コロナ発生当時、公園清掃は3カ月間委託契約ができず、外出制限に伴う製菓卸先店の営業自粛、イベント販売の中止、観光地お土産がメインである内職かりんとうの大打撃等、先が見えない不安に襲われました。

しかし、テレワークの普及により日中お越しいただけなかったお客様の来店が増え、スペース楽を知っていただく機会が徐々に増えました。

昨年度はバーコード決済キャンペーンや小金井市の地域振興券等により、店舗販売は大盛況の一

年でした。お客様には「このクッキーおいしいねー。友達にも紹介したわよ」といった言葉をたくさんいただき感謝しています。その他の作業も通常に近い状態に戻り、平均工賃月額は初めて20,000円を超え、時給は914円になりました。

反面、感染対策で密を避けなければならないため、対話の機会であるミーティング、学習会、レクレーション等がほとんどできなかったことについては見直すべき課題だと考えております。

今年度は数年ぶりに常勤職員4人体制になります。作業や利用者支援のさらなる充実とプログラムの再開について利用者と一緒に考えながら場所や実施方法を検討していき、作業+αのスペース楽に戻していきたいと思えます。

(スペース楽/松村淳一)

■実習生サタニ、らく職員になりました

スペース楽と楽・2で実習生として過ごした期間、作業に携わった時間は少ない。一貫して「メンバーと関わる」ことを重視した指導を受けた。メンバーとの言語的・非言語的なコミュニケーションの中で人間について考え、自分の内面にもぐって新たな領域を探っていった。

濃密な時間の中で僕がわかったことは「何もわからない」ということ。さらに付け加えるならば「これからも何もわからないだろう」ということである。わかったような気になるのは簡単なことだ。そして精神的には楽かもしれない。だが、メンバーが必要とすることからは確実に遠ざかる。スペース楽のスタッフは、摩擦が生じることがあろうとも、根気強くメンバーと向き合うことをやめない。「わからない」でいることから逃げない。僕は実習が終わりに近づくにつれ、ここは自分が長く求めていた場所なのかもしれないと感じ始めていた。

実習を終えてから4カ月が経つころ、僕は再びスペース楽の門をくぐる。今度は実習生(=お客)としてではない。職員としてスペース楽に根を下ろして日々を送っていく。

スペース楽は実直だ。効率よりも大事なことがあると知り、人は一人ひとり違うことを肝に銘じ、メンバーの思いに心を添わせる。その空気に触れ、スタッフとして働き始めた僕は考える。これから続く日々の中、「メンバーのメリットはどこにあるのか？」と自らに問い続けることができるだろうか。おそらくできる。「かなり」個性的なスタッフ(もちろん僕も)が集い、意見がぶつかることもあるが、見ている方向は常に同じだからだ。メンバーに向いている。

僕の座右の銘は「無事これ名馬」である。自らの心と体の声に耳を傾けながら、メンバーとのコミュニケーションを積み重ねていきたいと思う。

(スペース楽/佐谷尚紀)

スペース楽・2活動報告

■新プログラム「マインドフルネス」

楽・2では今年度、4つの新たなプログラムを始めました。「テーマでおしゃべり」「体を動かそう」「テーマでお散歩」「マインドフルネス」です。

コロナ渦で人と触れ合うことが少なくなり、ストレスフルな毎日。メンバーと一緒に過ごす時間を持ち、少しでもストレスを軽減することができたらと考え、企画しました。

このうち、本稿では「マインドフルネス」の様子をお伝えします。上記4つのプログラムのうち、これだけ講師の方をお招きする形で行います。講師は公認心理師、臨床心理士の佐々木彩先生です。

・「マインドフルネス」第1回

4月27日(水)15:00～、参加者は3名でした。

まず、佐々木先生から自己紹介の後、マインドフルネスについて、また、日常生活における活用の仕方について説明がありました。

続いて、エクササイズを体験しました。①食べるエクササイズ、②呼吸法の2つです。

① 甘納豆を手の平に載せ、初めて甘納豆を見るような気持ちでしばらく観察します。「色々な思いがわくかもしれませんが、それは『雑念』という名前をつけて脇におき、意識を甘納豆の方に向けていきます」と佐々木先生から静かに指示されます。

② 目をつむり、深く呼吸し、呼吸をしている鼻、もしくはお腹に意識を向けます。①と同じように、佐々木先生から静かに指示がありますので、それに従います。

2つ合わせて15分くらいかけて行われました。

参加者が感想を述べます。「雑念がわいた」という感想に対しては、先生より「雑念が起こらない人はいなくて、ああ雑念があるなど認識して受け止めることが大事」というお話がありました。

最後、全体を振り返ります。参加者からの感想は、

「普段の生活でどう活用できるか、まだピンとこない」「すごく緊張しました」など。

「いろんなことが気になる自分が良くないのかな」という感想に対しては、「良い悪いと価値判断するのではなく、そのまま、あるがままに受け止めることが大事」と先生からアドバイスがありました。

またマインドレス(我を忘れている状態)について問われると、「あわてる場面」「緊張する場面」「怒っている場面」などとそれぞれ答え、先生からは「マインドフルネスのエクササイズは、そんなときに自分らしさを取り戻す助けになります」というお話がありました。

「初回の今回は、プログラムについていっただけで精一杯だったかもしれませんが、これから月1回くらい行って、自分のものにしていってくれたらと願っています」と、施設長の鮫島貴子。

なお、本プログラムには、スタッフが3人入り、参加者が感想を求められてうまく答えられないときには言いたいことを伝えるお手伝いをしたり、発言をパスしていただくなど、配慮をしています。

【マインドフルネスとは】

起源は仏教であり、1960～70年代、アメリカの分子生物学者ジョン・カバット・ジン博士により慢性疼痛の治療法として体系化された。

マインドフルな状態とは、「どんな気分、感情、思考があっても、それに巻き込まれて我を忘れてしまうのではなく、それによく気付いていること」(ただ単にいい気分にいること、嫌な気持ちにならないことではない)。

自分がマインドレスになっていることに気づき、どんな思考や感情があってもそれにとらわれず、今この瞬間に生じていることに焦点を当て、豊かさを取り戻していく過程のことである。(スペース楽・2/江本由紀)

■新製品紹介

裂き織りに刺しゅうをあしらった、新しい斜めがけバッグができました。キーケース、メガネケース、財布、エコバックを入れてちょうど良いサイズに仕上がっています。ちょっとお出かけ…に便利です♪



さらしの刺し子ふきんを作り始めました。真っ白なさらしに、ちくちく、カラフルな刺し子…こんなふきんを使えば台所仕事が楽しくなること間違いなし。

さらしはタオルほどかさばらず、吸水性にすぐれ、何より乾くのが早いので衛生的。台所仕事にぴったりです。用途はいろいろ。手拭きや食器・テーブル拭き、蒸し布、また豆腐やヨーグルトの水切りにも使えます。



※楽・2の Instagram を開設しました。新製品を中心に活動なども紹介していますので、ぜひご覧ください！

([instagram.com/space_raku_2/](https://www.instagram.com/space_raku_2/))

(スペース楽・2/江本由紀)

■「OT もの作り」プログラムの紹介

こんにちは。今年から「OT もの作り」プログラムを担当する作業療法士、濱田賢一です。ここでは今まで行ってきたプログラムや今後の予定を紹介します。

私が「もの作り」で大切にしていることは、「自分が作ること(作業)」「手間をかけること(工程・道具・素材)」「味わう、装う、使う、学ぶ(楽しむ)」です。

プログラムではこれまで、「豆から挽いてコーヒーを味わう」「型彫りをして、江戸小紋を知る」「自分だけのタイダイ(絞り染め)T シャツを作る」を実施してきました。

普段はやらないけれど、たまには正式な手順でやってみる。知らなかった伝統技法を体験してみる。自分のための一点物を作り、愛着をもって使う。そんな手間

暇をかけると、ゆとり・余白に加え、楽しみや親しみ、「何か特別なこと」が生まれます。

今後の予定としては、楽・2の活動「織り」に使う糸を正式な技法を用いての染色、そして革工芸、木工芸などを考えています。あっ、時々コーヒーも淹れるつもりです。

「もの作り」を通して(もちろんコーヒーを楽しみに来るだけでも OK)、ゆとり・余白の時間を一緒に楽しんでいきたいと思います。

(濱田賢一)



タイダイのTシャツ

グループホーム活動報告

■最近の入居状況

グループホーム名	種類	居室数	空室
こがねい	通過型	7部屋	3部屋
らく		4部屋	
ちぐら	滞在型	3部屋	0部屋
ちぐら・2		2部屋	

通過型グループホームは基本的に2年間一人暮らしの練習をし、地域生活を目指します。滞在型

■お弁当の配布について

新型コロナ感染の影響で夕食会開催のかわりに行っていたお弁当配布ですが、今年の1月半ばに東京都より「新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置」が発表され、週に1回の配布を中止しました。まん延防止期間終了後も感染者数減少が見られなかったため引き続き中止にしていますが、利用者さんから再開希望の声もあり、希望者制で、5月より再開しました。

再開するにあたり、皆さんに意見を伺ったところ、「自分で用意できるので大丈夫」「こんなに感

は期限なく、支援者の見守りがある場所で安定した生活を送ることを目的としています。当事業所の滞在型は通過型の期間が終了した後も、もう少し一人暮らしの練習をしてから地域生活を目指したいという方にご利用いただいています。

職員は不動産の紹介や内見の同行、住居探しや引っ越しに向けての相談など、必要に応じて支援しています。(グループホームらく/小野寺祐美)

染者が増えたら気を付けてもかかるもの」「安全に気を配りながら夕食会を開いてほしい」「仕事帰りにお弁当を用意してくれているのは助かる」などいろいろなお話を聞くことができました。

「こんなサービスを一人暮らしの時にも使ったら、生活が少し楽になるかも」「自分だけががんばらず、何かに頼りながら送る生活もいいかな」というように、生活を組み立てる選択肢が増えるきっかけになるといいなと思います。

(グループホームらく/小野寺祐美)

らく福祉会相談支援事業所活動報告

らく福祉会相談支援事業所が開所して、おかげ様で今年の1月で3年目を迎えることができました。関係機関の皆様のお力添えのおかげでございます。誠にありがとうございます。

2021年度は何となく世の中が「WITH コロナ」に慣れてきたのか、今までストップしていたことが少しずつですが、また動き出してきたように感じた1年でした。

例えば地域移行(退院支援)に取り組むことができたり、小金井市の相談支援事業所連絡会がリモートですが開催されたり、支援者会議や医療機関でのカンファレンスも顔を合わせて開催されるようになってきたように思います。

また、小金井市の青年学級「みんなの会」のボランティアの方々の勉強会で、精神障害者の方々の関わり方についてお話するという貴重な機会もいただき、リモートの便利さ、楽さに慣れてきたところもあるのですが、相手のリアクションを見

ながら話せる安心感というものも実感いたしました。

そんな中、私にはちょっとした悩みがございます。相談支援事業所を開所したあたりにコロナ禍というものが始まったせいで、私の中で開所以降に新しくお会いした方々のお顔の記憶が、基本的に鼻から上しかなく、髪型などの印象が大きく変わられてしまうと判別できないことも…。

もともと、人の顔と名前を覚えるのが不得意なところに加齢による記憶力の低下とマスクによる情報量の減少でそれがさらに加速している気がします。しばし、この悩みは続きそうです。関係各所の皆様、もし私がお会いした時に「はて？」という顔をしましたら、そんな事情でございます。お察しください。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。

(らく福祉会相談支援事業所/秋山理絵子)

スペース楽の設立から携わって

らく福祉会の立ち上げから、ボランティアとして、また職員として長年にわたり活動してきた新谷友子が、今年3月、退職しました。これまでの活動と、今思うことなどについて、寄稿をお願いしました。

私がボランティアを始めて四十数年。そのうちの四半世紀の間、「らく福祉会」に関わっている。

スペース楽開設時の準備委員会から参加しているが、ボランティアで関わり始めた当初は戸惑うことが多く、利用者さんにうまく話しかけることもできず、緊張の余り汗だくになったこともあった。

スペース楽・2では、手芸品作成の作業や、レクリエーション・花見・他事業所の見学などに、利用者の方々と一緒に参加し、次第に皆さんと話ができるようになり、話を聴く機会も増えていった。

その後、他に参加していたボランティア仲間とボランティアの会「ねんりん」を作り、独自の活動として、手芸品製作と販売、バザーの手伝い、スペース楽、楽・2やグループホームの利用者の方々を対象とした昼食会・夕食会などを開催。多くの方々との出会い、別れもあったが、人の温もり、優しさに触れ、いろいろなことを学ぶことができた。

活動を通し、「社会復帰」したいと思っている人たちがいることを知り、会の皆で“通所施設から一氣に社会へ”ではなく、当事者の方々が自分の

体調・働ける時間に合わせて仕事ができる場があった方がいい、自分たちでその場を作ろうと話合い、レストラン「くりやぶね」を開店した。

商売に関しては、ずぶの素人。経営・調理・接客などに四苦八苦だった。少し軌道に乗ったところで障害者の受け入れを開始。買い物や調理の作業を通して、真面目に一生懸命働く姿に接し、働きたいという人が一人でも多く受け入れられる社会であってほしいと強く感じた。

また、休日が続くと行く場所がないとの声に、それならばと、誰もが自由に参加、話せる場として精神保健ボランティア講座の仲間と「カフェ14:00 にじ」を開催。ゆったりと自由なその場所で、話題は尽きず、ここでもたくさんの人からたくさん貴重な話を聴くことができ、気軽に集える場の必要性を実感した。

新型コロナウイルスの影響で、現在活動はお休みしているが、様子を見ながら、再開していくことをスタッフが少しずつ考え始めている。

今年3月、らく福祉会を退職したが、精神保健ボランティアとして今後もできることを積み重ねていきたい。
(理事/新谷友子)

利用者さん投稿コーナー

◆私のゲーム愛

幼少期に母親がよくRPGをやっていて、自分もその影響でゲームが好きになりました。私が小学5年生の時にニンテンドー64からスマッシュブラザーズ(以下スマブラ)が大流行しました。スマブラは任天堂ゲームのキャラクターが戦い相手を吹っ飛ばしたら勝ちという格闘ゲームです。友達と毎日家でプレイしていました。戦勝は五分五分でした。

中学生になりスマブラも新しくなり、グラフィックもすごくきれいになりました。家電屋さんで大会があり、私も参加して様々な年代の人とプレイしました。大会だけに猛者が集まり、私は10人中6位でした。上には上がいるんだと思い、自分も強くなりたくて練習しました。

高校生の時にスマブラはオンライン対戦が実装されました。高校の先輩に「泊まりで大会開くぞっ!」と言われ、これは負けられない!と思い、オンラインで練習して挑み、2位に入賞しました。それから、たびたび先輩の家に集まりカードゲームやモンスターハンター等もや

りました。スマブラも自分の対戦ランキングがオンライン上に載るようになり、さらに本格的なオンラインゲームとなっていました。

この時ぐらいからハンドルネームを使用して、無我夢中でランキングを上げていました。ネットの友人もできて、外国の方ともフレンドになり、すごく楽しい時間ができました。

私は今もこのゲームを愛好しており、プレイ時間はなんと500時間を超えました。YouTubeで対戦動画を見て練習し、何とかVIPに上がれました。

ゲームを通して、いろいろな人と出会いました。ゲームに出会えていなかったら、自分は何をやっていたのだろう。こんなに真剣になれるものに出会えて良かったと思います。ではこの辺りで。
(近所の猫好き)



2021 年度 活動報告 スペース楽・スペース楽・2
グループホームこがねい・らく・ちぐら・ちぐら・2

4 月	2.お花見(楽・2)
	22.ミーティング(楽)
5 月	1.2.3 床張り替え工事(楽・2)、14.さくら体操(楽・2)
6 月	11.パソコンスマホの会(楽・2)、24.防災訓練(楽・2)、30.展示会-カエルハウス(楽・2)
	11.顧問医面接(GH)、18.顧問医面接(GH)
7 月	1.2 展示会-カエルハウス(楽・2)、7.七夕抹茶の会(楽・2)、
	1.15.伝言ダイヤル体験(GH)
8 月	31.アロマの会(楽・2)
9 月	17.映画鑑賞-DVD(楽・2)、21.東図書館飾り付け納品(楽・2)
	17.顧問医面接(GH)、27~防災ポーチ中身点検(GH)
10 月	28.散策(楽・2)
	28.ミーティング(楽)、31.販売-はけの上のプチマルシェ(楽)
11 月	8~29.日本福祉教育専門学校実習生受け入れ、15.防災訓練(楽)
	18.障害者週間店内販売(楽、楽・2)
	17.パソコン・スマホの会(楽・2)、30.防災訓練(楽・2)
12 月	1.2.3 展示会-カエルハウス(楽・2)、4.障害者週間販売(楽・2)
1 月	4.新年会(楽・2)、ウエルビ-三鷹センター見学(楽・2)
3 月	13.販売-市民活動まつり(楽)、31.防災訓練(楽)、31.お花見(楽)
	24.府中郷土の森公園散策(楽・2)、
	1.171 伝言ダイヤル録音体験(GH)、11.顧問医面接(GH)、15.171 伝言ダイヤル録音体験(GH)

スペース楽では、一緒に働く利用者さんを募集しています

見学を随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。スペース楽 ☎042-388-6456
スペース楽・2でもご利用を受付中です

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

編集後記

<p>実はスペース楽と楽・2 はインスタグラムを始めました。とはいえ、スペース楽の方は全然更新できていなくて…(楽・2 は随時更新中ですのでチェックしてみてください)。なかなかまだ慣れないです。より我々の活動を発信すべく、「楽らく通信」のみならず、SNS の活用にも力を入れていきたいと思っています。温かく見守っていただければと思います。(山根)</p>	<p>マインドフルネスの起源は仏教。東洋思想の良さが欧米人に見出されたとは面白いですね。日本人は、欧米人なら何かで埋めたくなるような何もない空間に美を見出す。何もない禅の庭も、ゆっくり深く呼吸することも、簡素でありながら、心身を調和的に整える作用があり(かのステイブ・ジョブズも実践したとか)、それは本来医療の目指すところでもあると思います。(江本)</p>	<p>私事ではございますが、この度苗字が小野寺(旧姓伊東)に変わりました。今後は新しい苗字で勤務をしていきますので、よろしく願います。 先日私用で池袋に行ったのですが、その日は某アプリゲームのイベント日だったようでたくさんの人で賑わっていました。社会はもう with コロナになっているんだなあと感じました。(小野寺)</p>
---	---	---

