vol.119
発行元　NPO法人羽ばたく会
発行日　2022年7月28日

めじろだより

特定非営利活動法人羽ばたく会　身体障がい者の社会参加と活動の場

理事長挨拶　1
いちご狩り　2-6
新会員紹介　6
さえずり通信　7
印刷タイムス　7
総会報告・今季予定　8
賛助会員・ご寄付　8
施設長のひとりごと　8

新理事長就任の挨拶

理事長　赤阪　繁一

このたび、平野前理事長の後任としてつとめさせていただくことになりました、赤阪繁一と申します。経験不足の若輩者でございますが、ご利用いただいている会員の皆様や職員・社員の皆様にも喜んでいただけるよう精一杯つとめさせていただきたいと存じます。ご指導・ご鞭撻の程をよろしくお願い申し上げます。

さて、当法人の「あゆみ」によると、その始まりは「一九九八年（平成10年）調布市総合福祉センター障がい者のワープロ教室の利用者7名で作業所開設の相談を始める。」とあります。希望や目標を口に出し、一歩を踏み出すことは、簡単なことではありません。身の回りを見ればやらない理由を見つけることは容易だし、夢や希望を打ち消すような周囲の言動もあったかもしれません。まして、踏み出した歩みを進め続けるのは偉大なことです。だからこそ、この時の相談が、今日のめじろ作業所の姿になっていることに言い知れぬ感銘を覚えます。そしてこうした姿勢は、その時の人たちのものであると同時に、二十余年を経た今日の私たちのものでもあるべきだと考えます。

人々の希望や目標を大切にし、挑戦の一歩を力強くあと押しする、「羽ばたく会」の原点をどこまでも大切にしたい。その一端を担わせて頂けたなら、私にとってこれに優る幸せはありません。共に羽ばたく未来を夢見て、頑張りましょう。

めじろだよりは
めじろ作業所の
通所会員が、
めじろで起こる
様々なできごとを
面白おかしく
ときに切なく綴った
活動報告です

info@mejiro-s.com
特定非営利活動法人 羽ばたく会
MEJIRO めじろ作業所
http://www.mejiro-s.com
Copyright(C)2009 MEJIRO SAGYOSYO.All Rights Reserved.

いちご狩り特集

今年も昨年に引き続き、4月21日（木）22日（金）の二日間に分けて、いちご狩り&ジェルキャンドル作りをめじろ作業所で行いました。ゆうゆうツーリストさん、ありがとうございました。

今号はいちご狩り特集としまして、会員の感想文を多く掲載しました。楽しんで頂ければ幸いです。

いちご狩りとジェルキャンドル

安日　泉

今年もコロナ禍で日帰り研修旅行が中止の為、昨年と同じく作業所にて食事（和牛弁当）を美味しく頂きました。今年はランクアップ！のみすじ和牛になり、確かに最高級の和牛弁当で大変美味しく頂きました。

そしていよいよメインイベントのいちご狩りに。会場は昨年と同じテラスでした。そこは昨年より広いスペースになった会場でした。

いちごを早速食べました。今年は、練乳やチョコレートのクリームは無しでした。けど、いちごの甘酸っぱさは最高でしたが、その場では和牛弁当を食べたばかりで、お腹いっぱいであまり食べれませんでした。

今年はビンゴ大会の代わりに、ジェルキャンドル作りでした。私はかなり真剣に作りました。また機会がありましたら作りたいと思いました。

早くコロナ禍が収束して、日帰り研修旅行や一泊旅行、めじろ作業所イベント等に行ける日常生活に戻ると良いですね。

いちご狩り

垣内　弘

今日　大澤さんがいたので驚いた。キャンドル作成でカメ、砂、黄色、ピンクで色とりどり。

いちご狩りも、山あり谷ありだったが大きないちご狩りもあり、楽しめた。

終わり

いちご狩りとキャンドル体験

羽鳥　香之

お昼のお弁当に和牛のみすじ肉の柔らかさに贅沢感を味わい良い御重弁当を頂いたな、と思いました。温めたのでご飯もホカホカで頂いたので、とても良かったです。

キャンドル体験は初めてでしたが、簡単で自身の芸術センスを試されたような気がしました。でも完成品を見て、よくできたと思いました。

久しぶりのいちご狩りだったのですが、少し酸味のある新鮮ないちごを頂きとても美味しかったです。

某ウイルスで自粛の中、良い一日が過ごせたと思いました。

いちご狩り感想文

匿名

まだコロナではありますが、お弁当を食べたり、いちご狩りを体験することができて良かったです。

いちごは好きなのでまた食べることができて嬉しかったです。

今回はジェルキャンドル作りもあり、可愛らしい感じで仕上がったと思うので良かったです。

いちご狩り体験

宮岡　龍太

時間はお昼頃からだったが、朝食を抜いてきていたので昼食の和牛みすじ弁当はパンチが効いていた。牛肉の味をお茶でリセットし

て、また牛肉に箸を向け、新鮮な気持ちで牛肉を味わい続ける。やはり肉にはお茶が一番合うと思う。

13時からのジェルキャンドル作成は、クラゲの飾りを選択した。当日、装飾の貝殻にインスピレーションを受け、クラゲに見立てて貝殻に油性ペンで顔を描き、海でクラゲが戯れている様子をデザインした。

本番のいちご狩りではお弁当で満腹だったこともあり、数個食べてから残りを持ち帰った。今年のいちごもいい出来だった。

今年のいちご狩りは、晴天も相まって気持ちのいい午後を過ごせた金曜日であった。

イチゴ狩り

月岡　昭彦

僕らの班は2階で昼食を食べたのですが、すごく惣菜のスペースが薄いのでビックリしました。お肉がいっぱいでビックリしました。ご飯で2度もビックリ！猪飼さんと横山さんと一緒に食べました。

本題のイチゴ狩りに入りますが、あまり覚えていません。キャンドルを作る時が一番楽しかったです。

いちご狩りに参加して

原嶋　隆成

まずはお弁当に山形牛の高級焼き肉弁当が出て来て、ペロりと食べました。

キャンドル作りも大きなトラブルもなく成功。そしていちご狩りではもう食べる手が止まらなかったですね。家族用に6個残して全部食べて無事解散、と思いきや悲劇はその後にやってきました。帰りの道中に腹痛に襲われました。実はこの日めじろで焼き肉弁当を食べることを知っていたので、だいぶ朝ごはんの量を少なくして来たんですが「このタイミングでお腹が痛くなるとは」と不意を突かれた一日でした。

いちご狩り

荒井　武司

めじろでのイチゴ狩りに参加しました。その前にさえずりでお弁当をいただきました。私は肉が食べられないので魚に変更してもらいました。米は血糖値が高いので少しだけ食べました。あとはカキフライを食べました。

そのあとでキャンドルを作りました。キャンドルと聞くとチェッカーズの唄を思い出します。

イチゴを食べて、残りはお土産で持ち帰りました。

いちご狩り

高野　英昭

今年もいちご狩りが行われ、お昼の12時に集合した。昼食に豪華な「みちのくの特産品」の山形牛「権左エ門」焼肉弁当が用意されていて、河西さんと相談室で美味しく頂きました。

そして13時半頃からいちご狩りが始まり、さえずりテラスと駐車場の班にわかれ、一区画ごとになっていて、半分ほど食べて後はお土産にしもらった。いちごは和歌山産の「まりひめ」と、スタッフの方が仰っていました。いちご畑をバックに記念写真を撮りました。

そして14時ごろからキャンドル体験が始まり、鮮やかな色のついた砂をカップの中に3～4重に重ね、クラゲや思い思いの貝殻を乗せた。後日、素晴らしいジェルキャンドルができていた。

今回の「いちご狩り」は楽しい時間が過ごせました。

所内いちご狩り

藤田　秀子

お弁当のお肉は薄くてやわらかく、とても美味しかった！ご飯の量が私には多かった。

今回はジェルキャンドル体験が特に良く、作っていてとても楽しかった。自宅に持ち帰って家族に見せることができるのも良い。またやりたいと思う。

いちご狩り

小紫　伶佳

今回は、いちご狩りとキャンドル作りをしました。

キャンドルは初めて作ったので、どんなふうに出来上がるのか、仕上がりがドキドキ、ワクワク、楽しみでした。

いちご狩りは、家に持って帰って家族みんなで美味しく食べました。とても甘くて美味しかったです。

イチゴ狩り

浅野　弘次郎

去年に引き続き、イチゴ狩りのイベントが開催された。お昼に作業所へ着いた。コロナの影響で少人数の毎日だったが、この日は久々に会員がたくさん集まった。2階の部屋で最高級ランクの焼肉弁当を食べた。とても美味しかった。

昼食を終え昼休憩の後、駐車場へ向かいイチゴ狩りを始めた。今回は関東ではあまり出回らない、和歌山県の「まりひめ」というイチゴを収穫した。

イチゴ狩りの他にジェルキャンドルを作るというイベントもあり、自分は「ジンベエザメ」の置き物を選んだ。グラスの中に入れる砂を、9色の中から水色・青・緑・茶色の4色を選んで入れた。あとはジェルを入れれば完成とのことだ。

イチゴ狩り感想文

池田　邦夫

昨年に続き、今年もめじろ作業所内で2回に分けてイチゴ狩りが行われ、とても楽しい一日でした。

昼食は、薄くスライスした牛肉がご飯の上に何枚か乗っていて、とても噛みやすく、歯の悪い私にとっても食べやすかったです。

食事の後に、キャンドルインテリアを作成しました。グラスの中に色を付けた砂や貝殻でサンドアートを作り、クリスマスには飾りたいと思います。

その後、外に設置された場所で甘く大粒な美味しいイチゴを何粒も食べました。帰りにはパックにイチゴを沢山入れて貰いました。

また来年も是非イチゴ狩りをしてもらいたいです。

アロマキャンドル

木村　泰志

この間めじろ作業所でいちご狩りとアロマキャンドル作りをやりました。

僕は、最初にアロマキャンドル作りをやりました。最初の3色の砂を入れる工程はうまくいきましたが、最後の装飾品の貝殻がうまく置けず苦労しましたが、職員さんに手伝ってもらいながらやることができました。まだジェルを流し入れる工程があるそうなので、そこは教えてくれた先生にまかせて完成を待ちたいです。

そして、その後やったいちご狩りでは、昼食に食べた弁当のせいか僕はお腹いっぱいになっていました。なので、僕はいちごを二つ食べて、後はお持ち帰りをしました。食べたいちごは、どれもおいしかったです。

来年も、こういった機会があればいいと思うと同時に、是非参加したいです。

ろうそく作り

内田　久美子

昼ご飯を食べて、ろうそく作りをしてから、いちご狩りをめじろ作業所でしました。

おいしかったけど、私は糖尿の関係で、甘い物や果物は少しだけでしたけれども、あまりのおいしさに5個ぐらいたべてしまいました。

残りはパックに入れてステップに持ち帰りました。

いちご狩り

竹下　博幸

いちご狩りが作業所でありました。昼食は用意して頂き、とても美味しくてボリュームがありました。頂いた後、いちご狩りとキャンドル作りをやりました。

イチゴはとても美味しくて満足しました。キャンドル作りは、小心者なので大胆に作れずこじんまりした作品が出来ました。

コロナで大変な時にこういうイベントを実施して頂き、嬉しかったです。

いちご狩り

土岐　朋子

昼食時、3年ぶりになって、2階に6人で一緒に和牛みすじ弁当を食べておいしかった。

しばらく時間が来るまで待っていた。ツアーのガイドさんの説明を手話通訳士さんが通訳して下さいました。

テラスに行っていちご一つを食べてうまかった。いちごのクイズ?にはやさいとかくだものかと質問してはずれた。なるほど、興味がわく。

次にジェルキャンドル体験の時、初めてと思った。やり方の説明をテレビを見て、色とりどりの色のついた砂があり、好きな色を選んでコップの中に3~6種類入れた。最後に小さな富士山と貝を入れて完成した。

3日後、できたジェルキャンドルを見てきれいだ。下手とおもっていたが不思議とうまくいき嬉しかった。

ごちそうさまでした。ありがとうございました。

イチゴ狩り

藤井　英人

去年のイチゴは種類が何種類もあり、とても美味しかったです。今年のイチゴは一種類だけだったので、味は美味しかったが何種類か欲しかったです。

弁当はかなり高い牛肉で、とても美味かった。食べられてよかった。

キャンドルはとても綺麗で、家に飾っておこうと思います。

いちご

細萱　明美

お弁当を食べてからキャンドルを作りました。砂の配合が難しく、思う様にいきませんでした。

イチゴ狩りは前回より食感がふにゅうとしていて、もう少し固い方が良かったと思います。イスがあれば良かったと思います。また機会がありましたらやりたいですね。

イチゴ狩りの感想

高橋　庸介

今年のイチゴは、和歌山県のまりひめでした。去年は確か二種類の食べ比べができたので、微妙な甘さの違いがあって、おいしかったのを覚えています。

イチゴ狩りをする前に牛肉のお弁当を食べて、温かくなるようなお弁当だったのでとてもおいしく食べる事ができました。キャンドル作りも体験することができ、ジンベイザメのモチーフに似合うように砂を選んでカラフルにしたり、貝殻をきれいに飾り付けし、自分なりの素敵な作品ができたと思います。一人一人が個性的な作品ができて、とても楽しいひとときになったと思います。

イチゴのおみやげも持って帰れたので、家族と一緒に味わうこともできてよかったなと思います。趣向を凝らしたイベントが、これからも時々あると楽しいと思います。

いちご狩り

林　千佳子

食事付きの行事ということもあり、職員は感染対策でグループ分けし、小さなさえずりでの試行でした。豪華なお弁当は変わらず、肉を好まない人には魚の豪華な物で、久々の満腹感を外で味わい楽しく嬉しかったです。

歯の治療中で時間が必要なので、食べる事に集中します。その後キャンドル制作、苺狩りと続くので遅れる事は出来ません。

呼ばれるまでに食事を終え、隣の部屋へ移動。準備されたコップと、希望した小さなサメ達を見ました。説明を聞き、好きなカラー砂をコップに三色入れ、希望の小物等を置き、最後の仕上げ前まで作ると、前の人達は砂の色の合わせ方が個性的で、素敵な出来映えとなっていました。出来上がりが楽しみです。

そして、人工の草の上の苺を手に取り、食べる苺狩りです。片手麻痺には楽な作業です。半分食べ、残りを持ち帰りました。和歌山の『まりひめ』はいつも食する『とよのか』と違い、ほんのりと酸味を感じる上品な苺です。

新会員紹介

新たないっぽ

坪木　優果

これからよろしくお願いします。私は生まれてすぐに脳梗塞のために左手に麻痺が出ました。小学5年生の時に病気になって入院・退院を繰り返し、なかなか体調が整いませんでした。

高校卒業後は、私が通っていた保育園で働いていましたが、高校2年の時に突然左手にけいれんがなってしまい、入院になりました。でも一週間ぐらいで退院できました。

実は高校2年の終わりぐらいに、のどの手術を受けることになりました。

去年オリンピック聖火ランナーになりトーチキスをやりました。これは私にとって思い出になりました。この時に病院の先生が来てくれてとっても嬉しかったです。

病院の先生は、私が生まれてからずっと見てくれてる先生で、今年で20年になりました。すごく感謝してます。改めてよろしくお願いします。

vol.28
編集担当：猪飼ともみ

さえずり通信

さえずりでのできごとを中心に新商品のお知らせなどを発信しています

ドリンクメニューにバニラアイスクリームのトッピングを始めました!!ドリンク代にプラス200円するだけで、お好きなドリンクがフロートに早変わり♪定番のアイスコーヒーはもちろん、いちごミルクやいちごソーダにもおすすめです！

温かいドリンクとアイスクリームが食べたい方は、アイスクリーム（200円）もご用意しております。ドリンクとは別々のカップでの提供となります。

おかわりドリンクにもご利用できますので、食後のデザートとして、是非お試しください♪

お客様からのメッセージ

★手作り品もかわいい

いつも帰りに必ず寄ります。作業所で製作された手作り品もかわいいし、キレイなので購入しています。お店の方も皆様感じが良いです。ありがとうございます。

★丁寧に作られた美味しいケーキ

車で前を通っていて、寄ってみたいと思っていたところやっと念願かないました。きまぐれサンドセットをとても美味しく頂きました！お店の雰囲気も落ち着いていて、手作りの小物もかわいかったです。紙製のランチョンマット、折られた紙ナプキン、マスクケースもとってもかわいいです！ありがとうございました。

★全てが素敵でした！

おしゃれな外観に店内も素敵でした。コーヒーだけと思って入りましたが、ケーキも頂きとっても美味しかったです。食器やランチョンマットなどすべて素敵でした！普段写真は撮りませんが、思わず携帯で写真を撮らせていただきました！とても居心地の良い空間でした。ありがとうございました。

★椅子に杖用のくぼみ

私自身も障がい者になってから喫茶店などお店で食べたりすると杖の置き場がなく、不自由でしたがこちらでは椅子に杖用のくぼみが付いているのがとてもうれしかったです。

★リラックスしてすごせる

初めて来店しましたが、とっても落ち着いていた店内でリラックスして過ごすことができました。今日はお腹がいっぱいで食べられませんでしたが、今度はケーキも食べに来たいです。

Tel 042（444）8818　http://cafe-gallery-saezuri.jimdo.com/　Open 10:30　Close 17:00（last order 16:45）

EP刷タイムス

第22号

編集　坪井　唯

PDF入稿のメリット

真っ白な入道雲と青空の美しいコントラストは、この時期ならではの楽しみのひとつですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回の印刷タイムスでは、前回からの続き「PDF入稿」の、メリットやデメリットについてお話したいと思います。

■メリット

最大のメリットは、制作者の意図したレイアウトが崩れないという点です。当然、制作したPCと印刷所のPCではOS・解像度・表示サイズ・ソフトのバージョン・インストールされているフォントの種類等、環境が異なるので、EPSやAIファイルであっても思わぬトラブルが起こり得ますが、PDFならこれを避けることが可能です。

それ以外のメリットだと、出力時に適切な手順を踏めば、品質を損なうことなく、3分の1から10分の1までデータを軽くすることができるところです。

■デメリット

まずPDF形式のままでは修正ができないので、再入稿したい場合には新たにPDF書き出しを行わなくてはなりません。そのため、元のネイティブデータのファイルはそのままで保存しておく必要があります。

作業用と入稿用でファイルの数が少し増えるのもデメリットといえるかもしれません。

次号では、失敗しない入稿用PDFデータの作り方を解説したいと思います。

こんなご注文がありました

スコアカード作成、地区協議会会報誌・OB会会報誌作成、封筒印刷、食品用ラベル印刷、名刺作成、ポイントカード作成、総会資料冊子印刷、転居ハガキ作成、リーフレット作成、ポスター印刷、写真展DM作成、募集チラシなどのご注文がありました。

毎年恒例の、暑中見舞いや残暑見舞いの季節がやってまいりました。ご注文お待ちしております。

	名刺	ハガキ	封筒	B5～A3書類	A2～A0	製本	総件数
4月	17件	7件	1件	19件	1件	2件	47件
5月	12件	1件	2件	20件	4件	0件	39件
6月	18件	3件	0件	6件	3件	1件	31件

総会報告

6月21日（火）にめじろ作業所にてNPO法人羽ばたく会第12回定期総会を開催し、令和3年度の活動報告並びに活動計算報告及び会計監査について、令和4年度活動計算並びに活動予算と、役員の改選の全3議案が審議可決したことを報告いたします。

今回の役員の改選におきまして、理事長であった平野義幸氏が退任し、新任として赤阪繁一氏が就任致しました。平野義幸氏は理事として、今後も法人の運営を支えて頂くことになりました。

今期予定

◎夏休み8月12日（金）～17日（水）
◎防災訓練　8月19日（金）
◎パラアート展8月25日（木）～31日（水）たづくり2階北ギャラリー
◎三市合同販売会ほっとハートin調布　9月17日（土）18日（日）
◎理事会　10月
※中止となることがあります。

正会員 賛助会員 ご寄付

賛助会員　新規・個人
土師野 良明　土師野 博

賛助会員　継続・個人
坪井 誠一　平野 典子
仲山 英子　加藤 洋昭
永井 邦子　小林 隆
木村 千津子　山盛 潤
浅野 謙治郎　浅野 恵子
小川 勇　伊地山 敏
青木 玲子

賛助会員　新規・団体
田村産業有限会社　エコラ株式会社

賛助会員　継続・団体
東京工販株式会社

ご寄付
大塚 禮子　土師野 良明
土師野 博　エコラ株式会社

敬称略

賛助会員 募集中

入会資格
羽ばたく会の活動に賛同して下さる個人及び法人。正会員をご希望の方はお問合せ下さい。
※正会員(社員)には総会議決権があります。賛助会員にはさえずりサービス券が付きます。

【振込口座】
◇郵便振替
００１６０－７－３５８９５８
加入者名：トクヒ）羽ばたく会
◇銀行振込
みずほ銀行調布支店
普　通　１３６９３７１
口座名　ＮＰＯ法人羽ばたく会

8 9 10

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 看相談	5	6 8
7	8	9 職員ミーティング	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18 看相談	19 防災訓練 職員会議	20
21	22	23 看相談 職員ミーティング	24	25 看相談	26	27
28	29	30 職員ミーティング	31	1 看相談	2	3 9
4	5	6 職員ミーティング	7	8 看相談	9	10
11	12	13 職員ミーティング	14 手話教室	15 看相談	16 職員会議	17 ほっとハート
18 ほっとハート	19 敬老の日	20 職員ミーティング	21 手話教室	22 看相談	23 秋分の日	24
25	26	27 職員ミーティング	28	29	30	1 10
2	3	4 職員ミーティング	5	6 看相談	7	8
9	10 ｽﾎﾟｰﾂの日	11 職員ミーティング	12	13 看相談	14 職員会議	15
16	17	18 職員ミーティング	19	20 看相談	21 パッチワーク教室	22
23/30	24/31	25 職員ミーティング	26	27 看相談	28 パッチワーク教室	29

看相談…看護師の健康相談

次号 10 月 20 日頃発行予定

施設長のひとりごと

二年連続のいちご狩りは、やはり盛り上がりました。ほぼすべての行事が中止になって二年半が経ちます。今までのイベントがどれだけ私たちの暮らしに必要なものであるかを痛感します。時代に合わせたイベントの在り方を追及します。施設長　大澤　宏章

表紙の題字：小林　隆

〒182-0022　東京都調布市国領町1-3-1調布セントラルアパート1階　TEL 042（443）1633・1634　Fax 042（443）1632