

vol.124

発行元 NPO法人羽ばたく会  
発行日 令和5年11月9日

8	7	6	4 — 5	3	2
		新会員紹介	日帰り研修	絵手紙展で受賞	フラダンス教室
		さえずり通信			ハッピーまつり
		印刷タイムス			
		パラアート展			
		パッチワーク教室			
		今期予定・賛助会員 ご寄付			



# 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

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

**MEJRO**

めじろ作業所

http://www.mejiro-s.com

Copyright(C)2009 MEJRO SAGYOSYO. All Rights Reserved.

## 「ハッピーまつり」

不動産協会主催のハッピーまつり（9月3日）に参加しました。毎回施設長が実行委員会の一員となり、地域活動の一環で参加しているおまつりです。

今年は4年ぶりの開催となり、場所も常性寺駐車場で、めじろのすぐ隣だったので、色々やりやすかったです。新たな取組みも大成功でした。会員の声をお楽しみください。

次から次へと破れたポイが持ち込まれ

池田 邦夫

私の担当はトイレ案内でした。めじろに着くと、外がえらいざわつきで、会場が前と変わって作業所のごそばの駐車場に移行し、どうりですわがしいと思いました。職員に付き添ってもらい会場見学に行きましたが、人があまりに多いのですぐに引き返しました。

めじろの駐車場に、スーパーボール会場が設置され、ビニールプールにアヒルの人形や大小のボールが浮かんで、大勢の家族連れが困んで楽しんでいました。見ていると、やはり大きなボールは難しく、ポイがすぐ破れていました。

事務所内では、ボールを揃い上げるポイの製作が始まっていました。丸い物に紙をはさんで、指で「パチン」と押さえてできあがり。次から次に破れたポイが持ち込まれ、私はポイに残っていた紙をきれいに取り除く作業を手伝いました。

喜んでもらえました 藤井 英人

今年のハッピーまつりは、ポイの貼り替えをして店に出し、お客さんに楽しんでもらうことです。皆さん喜んでいましたよ。

手伝えてよかった 竹下 博幸

担当は午前10時で、出店の準備をお手伝いしました。30分だけでしたが、お祭りのお手伝いができてよかったです。

気合を入れて大声で、大満足！

月岡 昭彦

いつものバスを降りるとき、人の多さにビックリして戸惑いました。

めじろ作業所の前でも、子ども達と親がけっこう多くいたので再度ビックリした。『スーパーボールすくい』がその答えでした。

やる気を出すために、僕のパワー（タバコと缶コーヒ）を注入して

気合を入れたので、久しぶりに大声を出せました。けっこうお客さんが多く来てくれたので満足でした。その後、僕の別の仕事で2階に移動し、エプロン干しが終わり、帰りがけに『ポイ』の張り替えをして終了しました。

ハッピーまつりに参加して

林 千佳子

例年趣向を凝らした商店会で開催されています。今年は久々の開催で楽しみました。作業所では子どもたちにもスーパーボールをすくって楽しんでもらおうとの参加でした。

私が着いた時は午後で、ボールすくいの真最中でした。小さなプールに水を張って、いろんな色の2〜3cmくらいのボールを浮かべて、小さな紙の貼ったポイですくっていました。

隣の混雑していたお祭り会場のステージを覗に車いすで連れて行ってもらいました。2Lのペットボトルに入った水とスーパーボールを早く出すのを競う大会でした。私は大きなボトルを回しながら出すものと思っていました。ボトルを潰して力ですんだという事に驚きました。

そして、黄色いかき氷一つ買って、私の夏祭りは終わりました。

## 「絵手紙教室 絵手紙展で受賞」

金木犀の香りが漂ってきました。暑かった夏もやっと終盤を迎えたようにホッとしています。皆様には、お変わりなくお過ごしでしょうか

さて、西嶋和紙絵手紙作品集が届きました。今年は二人のメンバーさんが「美瀬ちゃん賞」を受賞されました。おめでとうございます。そして応募絵手紙の全てが作品集に掲載されています。ぜひごらんください。

コロナがインフルエンザと同様の五類に移行されました。来年は活動日数が増えるといいですね。

油断せず感染対策を行いながら、生活しましょう。

絵手紙教室講師 平野 典子



## 「フラダンス教室」

今年のフラダンス教室は、福祉まつりのステージに向けて、盛大に行われました。昔の感覚を取り戻し、福祉まつりでは、より一層進化したダンス&リズムを披露する予定です。

ハワイアンな気分で 高野 英昭

9月20日と27日にフラダンス教室が開かれ参加しました。

14時から1時間あまりでしたが、宮岡先生と利世さんが踊りの先生で、マラカスを担当しました。

曲名は『虹を』や、坂本九の『見上げてごらん夜の星を』などで、ひさびさにハワイアンな気分を楽しめ、有意義な時間を過ごせた。

フラダンス教室が戻ってきて

原嶋 隆成

コロナウイルスもだんだんと落ち着いてきて、少しずつではあるものの普段のめじろに戻りつつあるかな

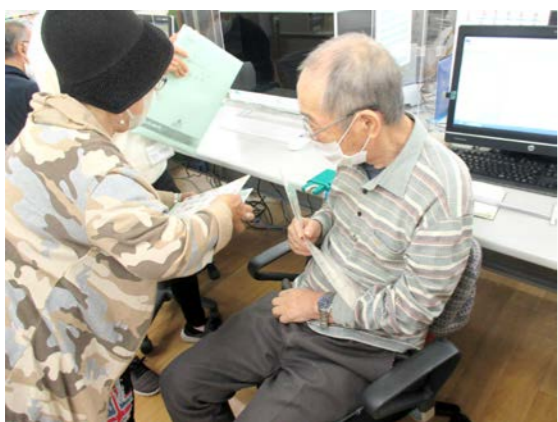


という感じですが、もう一個戻って来たのがフラダンス教室です。

毎年福祉まつりでの発表に向けて練習しており、久々に練習の日々が始まりました。最初はやはり久々だから、なかなかリズムが掴めずにはいました。そこで独自の練習法として取り入れたのは、とにかく曲を聴くこと。

フラダンスの曲目である『虹を』を含めて色々な曲を聴いて、リズム感を戻す所から始めました。この練習法を取り入れたおかげか、すぐにリズムが掴みやすくなり、練習も順調に進んでいる気がします。

福祉まつりの本番は12月ですが、それまでに完璧な状態に仕上げないとはずね。頑張らなくちゃ。



みなさんのおかげです。BY小林



うれしい。これからもっと頑張って描く 河西

# 日帰り研修

めじろ作業所の恒例イベントである日帰り研修、4年ぶりの実施となりました。

今回の目的地は山梨方面で、10月12日、13日の2日間に分けて行い、両日ともめじろ作業所も開所する新たな試みとなりました。

研修に参加する人もしない人も、誰もがやりがいのある環境を整えたことで、今後の活動の可能性が広がりました。感銘をお楽しみください。

## やっぱりぶどう狩り！

木村 泰志

目的地は、ハーブ園とぶどう園でした。そして昼食はシャトレゼホテル石和でぶどうを食べました。当日は晴れていて、とても良い気候でした。

この研修で楽しかったのは、やっぱりぶどう狩りでした。狩れるのは一房という制限があったので、僕が持ち帰る美味しそうなぶどうを、職員さんたちと相談しながら決めました。狩った後に、テーブルの上の試食用のぶどうを食べました。全部食べ切ることができなかったため、残った分も持ち帰りました。

い、美味しいぶどうを食べました。園内でぶどう一房をハサミで取り、御土産にしました。

本当に天気が良く気持ちの良い一日でした。また次回の研修が楽しみです。

## 順調に楽しく過ごせました

竹下 博幸

初日の日帰り研修に参加しました。集合時間が9時前だったので、「大丈夫かなあ」と思っていました。皆さん時間通り来てスムーズに出発できました。

研修は順調に進み、皆さんと楽しく過ごせました。楽しかったです。

## 日帰り研修旅行に参加して

高橋 庸介

久しぶりの日帰り研修旅行でした。今回はまず、シャトレゼホテルでぶどうを食べ、おみやげを買ってスタートしました。

ハーブ庭園でハーバリウム作りを体験しました。思い思いにアレンジして、自分なりに素敵な感じに仕上がったかなと思います。

その後、庭園を少し散策し、マイナスイオンを吸収しました。浅間園ではぶどう狩りを体験。なだらか

ぶどう園には売店もあって、そこで家族用のぶどうも買いました。4年ぶりの日帰り研修はとても良いものになったと思います。

## 石和研修旅行に行つて

西田 啓治

大型バスに乗って、中央道を走る。3〜4年ぶり。

石和のホテル（シャトレゼ）は、以前『かんぼの宿』を居抜きでシャトレゼが買ったらしい。バスもハイテク！車間距離が短くなる。と、プザーで警告する。

ハーブ園で花を見たり、ブドウ園でぶどうを食したり、満足の研修旅行でした。

ただ一つ、ブドウ園でバリアフリーと言いつつ、車椅子ではぶどう園に行けない。ぶどうの味は…。シヤインマスカットは2個だけ。（値段によるか）

## 思い出になった日帰り研修

小紫 怜佳

私は1日目に行きました。

昼食は山梨で有名なほうとうを食べました。体験ではぶどう狩りとハーバリウム体験をしました。

ハーバリウムは初めて作ったので

な坂を下りた所で、ぶどうを収穫しました。目の前の「これはおいしいうだ」と思ったぶどうを迷う事なく切りました。

盛りだくさんのとても充実した一日を過ごせました。

## 石和ランチとハーブ園の研修について

林 千佳子

行程表を見て、また石和ぶどう狩り？と思っていました。ひとつ気になる場所『ハーブ庭園旅日記』というのがあり、ハーブについて殆ど知識のない私は、とっても楽しみでした。その上、恒例の思い出体験の手作りハーバリウムを作るといふから楽しみこの上なしです。

そんなハーブ庭園は、絵本の中に出て来る様な佇まいの館を通り抜けてハーブ園があります。

着いてすぐにハーバリウム体験となり、好きな色のドライフラワーを選び、席に着きます。

私は勿論好きなブルーの花一択です。細い口のガラス瓶と道具類が一緒に置いてあり、片手でしかも目の悪い私は、一番最初のカラー水晶を入れる事が出来るか心配でした。それを見ていたハーブ園の方がお手伝いして下さったので、殆どこぼ

すが、思っていたよりも簡単で、綺麗に作ることができたのでとても楽しかったです。

ぶどう狩りではぶどうを一房持ち帰ることができました。そして試食もできました。甘くて美味しかったです。

とても良い思い出になりました。

## 気持ちの良い天気の研修旅行

池田 邦夫

私は2日目に参加しました。天気がとても良く気持ちよかったです。久しぶりにバスに乗るので不安でしたが、職員のお陰で何とか無事に乗り口の乗り降りが出来ました。

やはり久しぶりに見える外の景色は気持ち良いものです。まだ山並みは紅葉には少し早く、緑の山なみが遠くまで見えて気持ち良かったです。

最初の休憩地『談合坂』でトイレに行きましたが、通路に手すりがあり助かりました。

『ハーブ庭園』では、ハロウインの装飾が飾ってあり、ハーブの香りも漂っていました。室内で皆でハーバリウム作りを行い楽しかったです。庭園内は石畳で、車椅子で行くとガタゴトとしました。

次に『浅間園』でぶどう狩りを行

す事なく入れる事が出来ました。

その後、フラワーは好みで動かしながら位置を決めて、オイルをそつと添わせるように流し入れます。入れる時に花の位置を決めたままに注ぐのがコツでした。瓶の肩の位置まで入れたら、瓶の蓋をぎつちり閉じておしまい。簡単に気に入った作品ができ上がりました。家の寝室横のテレビ台に飾る事にしました。

その後、ハーブ園の見学は、説明を聞きながら、ゆつたりとした自然の中でのひとときは楽しく、あつという間でした。ハーブティーの試飲など、集合時間ギリギリで買い物の時間も取れませんでした。

そのくらい楽しく良い時間を過ごさせてもらいました。甘味料のステビアが葉っぱだったとか、カレーの香りのハーブがあるとか、常識を覆させられる様な知識も得ました。支援して下さった方に心より御礼を伝えたいです。



## カフェギャラリーさえずり 10周年

2013年11月16日にめじろ作業所の一部を改装し、さえずりは誕生しました。多くのお客様や関係者の皆様に支えられ、お陰様で10周年を迎える事となりました。  
この10年を振り返ると、ホットサンドやコーヒーはオープン当初から変わることなくさえずりの定番となり、試行錯誤しながらメニューを少しずつ増やすことができました。中でもケーキは自家製となり、今では自慢のメニューです。

ギャラリーとして、めじろ作業所の会員が製作している手作り品を店内で販売しており、今ではお客様に大変好評いただいております。

スタッフの中にはオープン当初から働いている会員もいて、新しいスタッフが入っても安心してレベルの高いサービスを提供することに繋がっています。

この度、10周年を記念して、メッセージボードを店内に設置しますので、是非10年目のさえずりへメッセージを下さいませ。

15年、20年と地域や関係者の皆様の憩いの場として末永くご利用いただけるよう精進いたします。これからもさえずりをよろしく願い申し上げます。

### ★手話を勉強中

久しぶりに来しました。手話を勉強し始めました。覚えることがいっぱい、手話って奥が深〜いと、てんやわんやしています。少しずつ覚えようと思います。いつの日か手話で簡単な言葉でもお話してみたいです。いつもケーキ美味しく頂いています。ごちそうさまでした。

## お客様からのメッセージ

**★癒されました**  
通りすがりに立ち寄りました。店内の販売されている服や、飾ってある折り紙が素朴で可愛くて癒されました。

**★美味しかったです**  
ホットココアのマシュマロがかわいく、濃厚で美味しかったです。ホットサンドも美味しかったです。メニューが見やすかったです。

**★笑顔が素敵**  
スタッフの笑顔が素敵です。美味しいコーヒーと安らぎの空間を作ってください、ありがとうございます。

**★テンション上がりました**  
ケーキとても美味しかったです。見た目が繊細で美しく、テンションが上がりました。お店の空気感が好きです。また食べに来ます。

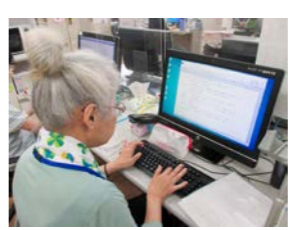
**★いちじくが珍しく**  
いちじくのフルーツロールが珍しくて美味しかったです。これからも美味しいケーキ楽しみます。

**★静かで落ち着いた雰囲気**  
散歩の途中に寄らせて頂いています。静かで落ち着いた雰囲気がとても好きです。コーヒーも美味しく、器も素敵です。壁に飾られた作品を見るのも楽しいです。

**★ボリュームがあります**  
きまぐれサンドイッチ、とってもボリュームがあって美味しかったです。秋らしくなってきたので、栗のモンブラン頂きました。手間のかかるケーキ美味しかったです。ありがとうございました。

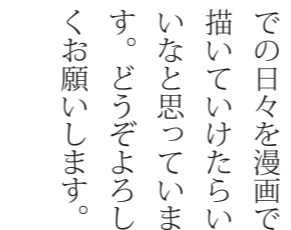


**—— 新会員紹介 ——**  
初めまして。  
田浩と申します。  
僕は、お祭りに行くことと、おみこしを見たり、図書館でガイドマップを見たりすることが大好きです。



初めまして、  
櫻 翔真(さくらしゅうま)と申します。  
僕は網膜色素変性症(もうまくしきそへんせいしょう)という難病の視覚障害があります。視力はある程度はありますが、視野が狭くなっているため周りが見えづらく気づきにくいので、ぶつかっ

皆さんよろしく願います。  
沢山お話ししましょう！  
はじめまして、  
富永瑞枝です。  
縁あって、めじろ作業所に入所することになりました。  
早2ヶ月、楽しく来させていただいています。週2回ですが、充実した日々を送っています。  
通い続ける事、という目標は達成しそうなので、来る回数が増えたらいいなあなんて思っています。  
「元気があれば何でもできる」と思えるように程々に頑張りたいです。よろしくお願ひ致します。



めじろ作業所でたくさんの方を体験して色んなことを学んで、いつか、めじろ作業所での日々を漫画で描いていけたらいいなと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

てしまったり、つまずいたりすることがよくあります。そういったことで皆さんに怪我をさせないように、慎重にゆっくり歩いたり立ち止まったり日々気をつけていますが、もし怪我をさせてしまったり、皆さんの物に傷をつけてしまったりした時は、大変申し訳ございません。  
めじろ作業所に通うようになるまでは、漫画家のアシスタントをしていました。絵を描くことが好きで、漫画家になることが小さい頃からの夢でした。  
その修行の一環でアシスタントをしていましたが、20歳の頃眼科で目の難病であると診断されました。それでもなんとかアシスタントを続けていきましたが、継続することが難しくなりました。夢を諦めたわけではないので、今は自分のペースで漫画を描いたり、絵を描いたりしています。

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

## 印刷タイムス

### 第27号 編集 坪井唯

#### 年賀状のトリビア

秋も深まり、紅葉など美しい風景が目に見え込んでいきます。気温も下がりが、冬の訪れを感じる季節となりました。  
今回は年賀状のちよつとしたトリビアをお伝えいたします。

**年賀はがきには消印がない理由**  
郵便には必ず消印が押されているのに、年賀はがきには消印が押されていないことに気付いていましたか？そもそも消印は何のために押されているのでしょうか。ここでは消印が押される理由や年賀はがきに消印がない理由についてお話します。

**消印は何のために押されるの？**  
消印とは、はがきや郵便物に貼られている切手が使用済みであることを証明するために押される刻印のことです。はがきや切手を不正に再使用したりすることを防ぐために押されます。また、郵便局が郵便物を受け付けたことの証明としての意味もあります。受付郵便局名、受付年月日、時間などが押印されているので、郵便物を追跡しやすくなります。

**なぜ年賀はがきには消印がないの？**  
さまざまな目的があつて押されている消印ですが、なぜ年賀はがきには消印がないのでしょうか。理由はただひとつ、郵便局の作業量を減らして効率を上げるためです。近年年賀状を出

す人も減少傾向にあります。そのため郵便局では年賀状受付の時期になると大量の年賀状が届けられます。年間の郵便物の約10〜20%が年賀状であることから、郵便局では12月末〜1月初めが最大の繁忙期となります。

全ての年賀状に消印を押していると、年賀状受け付け期間に出されていても、元旦に年賀状を配達することが不可能になってしまいます。そのため消印をなくすることで作業量を減らし、配達作業に集中できるようにしています。

年賀状にはなぜ消印がないのか？そんな長年の疑問が解消され、清々しい気持ちになった今年は、年賀状を出してみたいか？  
(出典元：年賀状AC)

**ご注文ありがとうございます**

	名刺	ハガキ	封筒	B5~A3	A2~A0	製本	総件数
7月	22件	6件	0件	13件	4件	0件	45件
8月	15件	1件	2件	18件	3件	2件	41件
9月	19件	2件	2件	17件	0件	0件	40件

高校会報のデザイン  
・鍼灸院チラシデザイン  
・寿司店メニューデザイン  
・イン・地図作成・などのご注がありました。

# パラアート

今年もパラアート展に参加しました。めじろ作業所の製作物は、今年は折り紙で朝顔を折り、ハートをモチーフにしたデザインに仕上げました。ご協力いただいた折紙サークル花鶴の山崎先生のおかげで、素晴らしい作品となりました。

また、ビッグハートプロジェクトとして、ガムテープを繋ぎ合わせたハートを製作して、メッセージを記載しました。

パラアート展（8月22日～26日）@たづくり南ギャラリー）も大盛況でした。

パラアートを体験して 青木 里衣

パラアートは♡がいっぱいになってハートを拡げてやっていった♡

パラアートは何を書いたのか忘れてしまつて、写真を撮ったけどわからなくなつて困つた。



# パッチワーク教室

パッチワーク教室

三浦 洋子

1年ぶりにパッチワーク教室を開くことができ良かったです。

何を作るのだろうか楽しみにしてました。すると、スマホ立てを作るのだと言われました。

今回は2名の職員が手伝ってくれたのでスムーズにできました。今年は簡単に作れる物だったので、2回の講習だけで完成しました。先生ありがとうございました。来年もよろしくお願いします。



# 今期予定

- ◎パルコ前販売会  
11月18日(土)・19日(日)
- ◎福祉まつり出店・フラダンス発表  
12月2日(土)
- ◎振替休日 12月4日(月)
- ◎クリスマス会 12月25日(月)
- 場所・調布市総合福祉センター

◎調布市役所ロビー展 1月中旬 2013/203

# 正会員 賛助会員 寄付

- 賛助会員 継続・個人
- 原 良男 高橋 貞夫
  - 折目由紀彦 杉山 百恵
  - 前田 貞雄 杉本 芳恵
  - 藤岡 泰明 河内 信郷
  - 河内美江子
- 賛助会員 継続・団体
- スタジオリボレムス
- ご寄付 大塚 禮子 敬称略

次号 1月20日頃発行予定

表紙の題字：小林 隆

11		12			1	
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 看相談	3 文化の日	4 11
5	6	7	8	9 看相談	10	11
12	13	14	15	16 看相談	17 職員会議	18 パルコ前販売会
19 パルコ前販売会	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30 看相談	1	2 12 福祉まつり
3	4 振替休日	5	6	7 看相談	8	9
10	11	12	13 職員会議	14 看相談	15	16
17	18	19	20	21 看相談	22	23
24	25 クリスマス会(看相談)	26 大掃除	27	28 仕事納め交流会	29 冬休み	30
31 大晦日	1 元日	2 冬休み	3	4	5	6 1
7	8 成人の日	9	10	11 看相談	12	13
14	15	16	17	18 看相談	19	20
21	22	23	24	25 看相談	26	27
28	29	30	31	1 看相談	2	3

〒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