

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

年頭のご挨拶

旧年中はめじろ作業所の上にご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、能登半島地震は現地に大きな傷跡を残し、復興は緒についたばかりであります。被災された皆様の生活に、日一日と希望の光が差してくることを願ってやみません。

現地の様子を見るにつけ、人と人との助け合いや、ほんの少しの心遣いが、どれだけ傷ついた心を救うのか、改めて実感します。

私たちも自分にできる一つのこと、精一杯取り組むめじろ作業所でありたいと存じます。どうぞ本年も引き続きよろしくお願い申し上げます。

特定非営利活動法人羽ばたく会

理事長 赤阪 繁一

調布市
福祉まつり 2-3素敵な
クリスマス会 4-5さえずり通信
印刷タイムス 6-7
今年の抱負

仕事納め交流会
手話教室・今期
予定・賛助会員
・ご寄付 8

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.

調布市福祉まつり

調布市社会福祉協議会主催の調布市福祉まつりに参加しました。今年12月2日(土)に出店し、4年ぶりにホットサンドを販売しました。自主サークル虹の会と連携して、手作り品も販売しました。ステージではフラダンスの発表も出来ました。充実した1日となりました。

福祉まつりのフラダンス発表について

林 千佳子

昨年はステージ発表がなく、4年振りのステージでした。寒いのはいつもで覚悟していましたが、やはり待つ時間は緊張と相まって、手は冷たくかじかんでいました。

半身不随で右手と身体だけで車いす上で手踊りする私には、手の表現は大切です。北風の待機所から眩しいステージに立った時は、眩しく目が開けられない程でした。

発表までの約2週間、週2回の特訓で仕上げました。初めは嫌々でしたが、やればやるほどフラダンスの奥深さを知り、楽しくなり、のめり込んで行く自分に驚きました。高校時代のダンスのトラウマで嫌いでしたが、宮岡先生のお陰でハワイの文

化に触れ、興味を持ち本当に良かったと思っています。

自分的にはやれる事はやったという満足感。おまつりで購入した2個のリースとクッキーのお陰で、パッとXmasが来たようで、弾んで家に帰った楽しい充実した時間でした。

はじめての福祉まつり

宮岡 龍太

当日は天気も良く、来場者も多かったため作業所での出し物も賑わっていた。

初めての福祉まつりに参加し、コーヒーマシンの担当をした。調布市の新しい一面を知れた気がして、良い体験ができたと感じた。

福祉まつりに参加して

原嶋 隆成

久しぶりに戻ってきたフラダンスの発表。以前ほどの緊張はなく、リラックスして臨めた発表だったかなと思います。色々な曲を聞いてリズム感を掴むという独自の練習方法の成果を存分にらせてよかったです。終わった後もすごくホッとしたり気持ちになりました。また来年もあるといいなあ。

フラダンスを踊って

青木 里衣

待っているあいだ、寒くて緊張はしてなかったけれど、うまく踊れるか心配だった。

化粧をした。家に帰って鏡を見てびっくりに！あんなにアイシャドウをつけてたなんて。フラダンスが終わったらへとへとになった。

緊張のフラダンス

寺岡 一幸

福祉まつりに初めて参加しました。何に参加したかという、フラダンスでした。作業所で練習をしましたがどなかかなか覚えられず、本番ではすこし恥ずかしいのと、緊張で思うようにできませんでしたが、とても良い経験になりました。

また福祉まつりでフラダンスがあれば、是非参加したいと思います。

福祉まつりに参加して

高橋 庸介

12月2日(土)に福祉まつりに参加しました。

今回は、初めてフラダンスのステージをやりました。アロハシャツを着て、『虹を』と『見上げてごらん夜の星を』の二曲を踊りました。

福祉まつりの感想文

池田 邦夫

12月2日の福祉まつりは天候に恵まれ、送迎車で市役所前を見ていると、会場内に沢山の人が見られていました。私の仕事は一時間の販売係担当です。店の前には次々とお客様が訪れ、一筆箋や手作りの手袋が次々と売れて行きました。

会場内を車椅子で回り、私のもう一つの楽しみである、福祉会館にある、アイビーの人に会った。久しぶりに知ってる人に会い会話して嬉しかったです。

担当時間が終わり、市役所前の広場に向かい、めじろ作業所のフラダンスを見学に行きました。寒い中のフラダンスは、気持ちを温かくしてくれました。踊りは本当に素晴らしい事でした。終わると、会場内の拍手が鳴りやまない程でした。早いもので今年もあと少しです。

福祉まつり

藤井 英人

今回は、コーヒーを販売する役になりました。単純で簡単な仕事ですが、それなりに売れたし、けっこう楽しかったです。

『虹を』のコーラスの部分では、目の前にマイクがあったので、できるだけ大きな声で歌いました。緊張もしましたが、伸び伸びと演技をできたと思います。初めての経験をした、とても貴重な福祉まつりになりました。

ステージが終わってからお腹もすいていたので、ホットサンド、餃子スープを食べました。少しだけクリスマス風のグッズも買って大満足の一日になりました。



素敵なクリスマス会

今年のクリスマス会は、総合福祉センターの201〜203をお借りして、ご家族やボランティアさんと楽しく交流しました。ピアノ演奏やフラダンス、一人一言などのプログラムを行いました。久しぶりに大人数で会うことができ、とてもよかったです。

クリスマス会

西田 啓治

12月25日、福祉センターでクリスマス会！総勢70名近く？ケーキが出るかと思いきや、人数が多すぎて弁当、お茶、お菓子のみ。あつという間に終わりました。

過去3年間、何もできずに過ごしたからか、ちよつとMC大澤さんも慣れてない感じ。

途中で木村さんに変更。木村さんがMCで盛り上げていたのが、印象的。弁当は高級弁当ですが、冷めて残念。（けど、完食）

一人ひとりの自己紹介で、一人1分でも70分！でも、面白かった。

また、盛大にやったらいい！と思います。

クリスマス会

池田 邦夫

25日に、福祉会館の2階で、盛大なクリスマス会が行われました。久しぶりの福祉会館は、懐かしいおもいです。以前、3階にある『アイビー』に通ったことがあり、窓の外の景観は懐かしいです。

午後からのクリスマス会は、会員様の家族の出席や、さえずりの職員さん始め『めじろ作業所』の関係ある人など、大勢の人が参加して私の記憶では、これ程の盛大な催しものは初めてです。

美味しい幕の内弁当を食べ、その後は参加者全員の『一人一言』もあり、楽しいクリスマス会でありました。

とても良いクリスマス会になりました

木村 泰志

12月25日に調布総合福祉センターでクリスマス会がありました。

クリスマス会では、僕は今年の総括と来年に向けてを言いました。

僕が終わってからも、まだ職員さんや会員さんたちが残っていたので、プログラムに書いてあるとおり15時半に終わることができるかどうか心配でした。

素敵なクリスマス会

林 千佳子

私がめじろにお世話になるようになり、50人以上も一同に集う会は後にも先にもありませんでした。

作業所を創設して係りのあった方々と同じ食事をして、同じ場を設けるこんな素晴らしい時間は設立当初には夢のまた夢で、そんな事は思ってもいませんでした。そして、一番の願いでした。

ワープロ教室を含めると、通い始めて30年近く、私の生活の殆どはここにあります。小さな事から大きな事まで、社会的に成長させてくれたのもこの仲間や、お世話になってる職員、ボランティアさんたちです。本当にありがたい事だと常に感謝しております。

食事前に、お茶を入れるコップが欲しいと我儘を申しまして、誠に申し訳ないと思いましたが、食事時、歯が悪くなってからよく噛んでも喉に通らず、苦しい思いをして皆さんに迷惑掛ける可能性があるなら、この事は伝えておくべきだと。必要ない人も多いかと思いますが、気がついて欲しいと常々思っていたので、言わせてもらいました。

お弁当は二段重ねの色々なおかず

クリスマス会の感想文

高野 英昭

めじろ作業所が福祉センターで最初はワープロ教室から始まったことなどを聞きました。それから食事タイムになり、色彩割烹『竹澤』の豪華な海老天ぶらと、ごろごろ温野菜の彩二段重を美味しく食べました。

15時からピアノによるクリスマスソング『赤鼻のトナカイ』『きよしの夜』が演奏され、15時15分からはフラダンスによる『ホワイトクリスマス』『開運招き猫』が行われた。

2時間あまりでしたが楽しいクリスマス会が過ごせました。ありがとうございました。

プログラムは順調に進み、その後行なわれた素敵なフラダンスをしっかりと見ることができ、ちゃんと15時半に終わることができました。僕はよかったと思いました。

とても良いクリスマス会になったと思うので、来年も是非やってもらいたいです。

高橋 庸介

久しぶりのクリスマス会に参加しました。

今回は、はじめて福祉センターで開催されました。クリスマスらしい飾り付けがされていて、とてもいい雰囲気でした。

家族や会員、職員さんたちも大勢集まり、盛大で、楽しい会になりました。

ピアノ演奏やフラダンスなどがあり、とても楽しく過ごせました。今年を振り返り、一人一言を発表しましたが、今年も充実した良い一年におかげさまでなつたと思います。

この歳でサンタクロースは来ないけれど、とてもハッピーなひと時を過ごせました。



さえずり通信

さえずり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



去年はさえずり 10周年を無事に迎えることができました。今年もさえずりをよろしくお願いたします。

お客様からのメッセージ

★また来たいです
初めて伺いました。居心地の良いお店でした。また来たいです。

★手話の勉強になります
手話の勉強を始めました。皆さんの手話の動きが早く、難しくなかなか読み取りもできないですが、少しだけ習った部分もあって見ていて勉強になります。きまぐれサンドもケーキもいつもとっても美味しいです。飾りカットされた紙のコースターも可愛いです。ごちそうさまでした。

★手話でコミュニケーションがとりた
いつも美味しい食事とケーキをありがとうございます。手話の入門でまだ会話は出来ませんが、少しずつ覚えて皆さんとコミュニケーションを取りたいです。スタッフの皆さんも優しく安心してます。

★念願かなってうれしいです
ケーキ美味しく頂きました。自分自身も片耳が聞こえず、さえずりさんに以前から来たいと思っていたので、念願叶って嬉しいです。今回は手話を学んで挨拶してみたいです。

★メモ帳が素敵なデザイン
ケーキ美味しかったです。見た目も可愛く、他のケーキも食べたいです。販売しているメモ帳がどれも素敵なデザインで全部欲しくなりました♪

★ほっとできます
食事を美味しく頂きました！さえずりさんはスタッフの方が優しくほっとできます。きれいな店内も気持ちがよいです。めじろ作業所の会員さんが描かれたイラストが可愛くてツボです。欲しくなります♪

★店内の雰囲気が良いです
深くて美味しいコーヒー飲みやすかったです。店内の雰囲気良く、落ち着いた色合いで長居させて頂きました！スタッフさん同士も仲が良く、丁寧な接客に大満足でした！！

★季節の折り紙が素敵です
短冊や色紙に飾られている季節の折り紙とっても素敵ですね。きつと細やかに折り込んで作られているのでしょうか。すごく感動します。ケーキもいつもどれも美味しそうで迷います。ろう者の方に手話を教えて頂き感謝です。勉強になりました。ありがとうございます。

★手話の仲間を連れてきました
今日は手話の仲間がこちらのお店に来たいとずっと言っていたので連れてきました！店内がクリスマスの飾りつけとクリスマスツリー、クリスマスソングのBGMが流れ、飲み物の紙のコースターもツリーにカットされていて素敵でした。ゆったり過ごすことが出来ました。美味しいきまぐれサンドとケーキと飲み物をありがとうございます♪

★10周年おめでとうございます
いつもお疲れさまです。さえずり 10周年おめでとうございます。これからもがんばってほしいです。

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28号
編集
坪井唯



余寒見舞いについて

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。まだまだ寒さは続きますが、こんな時期に送る『余寒見舞い』について今回はお伝えしたいと思います。

余寒見舞いは、立春(二月四日ごろ)を過ぎてから出す挨拶状です。暦の上では春を迎えたものの、まだ厳しい寒さが残っている時期に出します。いつまでという目安はありませんが、寒さの中で相手を気遣うために出すものから、温かくなつてからでは主旨に合いません。そのため、二月中を目安に投函します。寒さの厳しい地方宛の場合は、三月上旬までを目安に出すのがおすすです。

余寒見舞いは、主に以下の内容で構成されています。

- ・寒中・余寒見舞いのあいさつ
- ・時候のあいさつ
- ・先方の安否を尋ねる言葉
- ・自身の近況を伝える言葉
- ・日付

「拝啓」や「敬具」などの結語は書きません。久しぶりの連絡になる場合はその旨を書き、相手の近況を訪ねます。寒中見舞いもらっている場合は、お礼の言葉なども添えましょう。

喪中の相手に出す場合は、明るい話題やおめでたい言葉などは避けず。自分が喪中の場合は、いつ誰が亡くなったのか、そのために挨拶状が出せなかったことも書いておきます。そして最後に、寒さに気をつけるような言葉や春を待ちまわぶるような内容にすると、きれいにまとまるでしょう。最後に余寒見舞いのマナーです。

- ・句読点は使わない
- ・写真入りのものは避ける
- ・年賀はがきは使わない
- ・といったものがあります。

年賀状や寒中見舞いが間に合わなかった場合や喪中のときなどに、余寒見舞いを送ってみてはいかがでしょう。(出典元：郵便局HP)

ご注文ありがとうございます

福祉まつりのポスター
ぬりえ・当日MAPの
デザイン、イベントのチ
ラシ・チケット・当日ブ
ログラムのデザイン等の
ご注文がありました。

	名刺	ハガキ	封筒	B5～A3	A2～A0	製本	総件数
10月	14件	5件	3件	29件	4件	0件	55件
11月	10件	31件	3件	24件	3件	1件	41件
12月	11件	101件	3件	19件	1件	1件	136件

令和6年 今年の抱負

施設長コメント付き

沢山の人の感謝しつつ前向きに毎日休まず通う 林千佳子 待ってまーす！

元気！ 前田功 100倍！
元気に 小林隆 お元気で！

何事でもできるように 佐藤信輔 お手伝いさせてください！
今年も元気にがんばります 太田福代 頑張りましょう！

健康第一 K・M 健康No.1！

みんなが健康でいてほしいです 伊地山悠子 みんなで健康になりましょう！
体調管理ファンバつてめじろに通う 内田久美子 毎日待ってます！パート2
頑張つて通う 安日泉 毎日待ってます！パート3

健康 及川武司 ヘルス！

現状いいじ T・K 現状維持の大切さ！

楽しく過ごす事 楽しいね！

みんなの名前を覚える 中込陽子 私は誰でしょう？

休まず通うこと 富永瑞枝 毎日待ってます！パート4

今年も手作りを頑張りたい 藤田秀子 手作り品期待しています！

今年も楽しく手作りしたい 伊藤和代 楽しそうですね！

一日も早く被災が終わるように 西田千代子 お祈り申し上げます

健康第一 青木里衣 健康No.1！パート2

せいっぱいがんばる 寺崎璃珠子 その生き様が素敵です

笑顔でがんばる 三浦洋子 スマイル！

七転八倒 月岡昭彦 もう転ばないでください(切実)

健康に規則正しい生活 高野英昭 規則正しい生活が健康への近道ですね！

健康に気を付けてがんばります 本山明美 規則正しい生活が健康に良いそうですね！
病気に感染しないように気をつけてがんばります T・T

病気は感染以外にもありますからご注意ください

良い年になりますように 卯月小百合 きつとなりますよ！

家族と仲良く 河西守人 もう十分仲良いですよ！

楽しく健康にすごす 楽しく過ごせれば健康ですね！

優しく穏やかに 高橋庸介 山のごとし
今年が良い年にしたいです 藤井英人 よい年になりますよ！

元気にすごす 原嶋隆成 十分元気だよ！

家族と元気に過ごす ご家族を大切に！

朝早く起きたらいいな 羽鳥香之 いいなあ！

健康第一 寺岡 一幸 健康No.1！パート3

日進月歩 宮岡 龍太 すすめー！

今年も苦しみから解放できる年になりますように 上田秀一 解放運動！

健康 西田 啓治 ヘルス！パート2

平安 原田 俊也 太平！

けがなし 逸見 凌生 そうだ！

休まず作業所に来る 毎日待ってます！パート5

やせること 松岡 瑛司 食生活から見直しましょう！

何もがんばらない 小林 楽人 ちっとは頑張り！

実力より少し背伸びしてみる 櫻翔真 その考え方、大好きです

しごとをやっていききたい やっていきましょう！

友達と仲良くする 松永 典子 仲良きことは美しきかな

出会った人達に感謝し今年も出会いを楽しみたい 桂みゆき 感謝感謝感謝！

調和 大澤 宏章 いや、大調和だな

引越す 坪井唯 どうぞ

続心呼吸 坪井 睦子 今度やり方を教えてください

楽しく穏やかに過ごす 橋本 佳美 そうしましょう

毎日を楽しむ！ 矢野ともみ いつも楽しそうですね

家族+犬と沢山出掛ける K・H いつてらっしゃい

諦めず進む！ Y・S 前へ！

挑！ C・T 一瞬「桃」かと思った！

自由自在 N・K フリーダム！

夢なき者に成功なし 宮岡利世 アイ ハブ ア ビッグ ドリーム！

健康躍感 M・Y ご教示ください！

平常心 E・Y 落ち着いていきましょう

常に感謝を持つ！ M・S 素晴らしい！

より健康的に過ごす Y・T モアヘルス！

笑顔で楽しく！ E・K エンジョイスマイル！

心も体も柔らかく N・T ぐにやぐにやでいきましょう

楽しく頑張る！ K・T 楽しみましょう！

仕事納め交流会

2023年の年末交流会について

林 千佳子

昨年最後の交流会は、会員・職員混ざってめじろで行なう事が出来ました。いつもコミュニケーションをとっている人だけではなく、普段時間がなく会話の出来ない職員や会員の方と交流が持てるという事は、大変新しい試みだと思えますが、結局同じ時間に参加している人が中心になってしまふのは、仕方のない事なんだと改めて感じました。

このような機会がめじろ作業所の中でもっと作ってもらえれば嬉しく

思います。ただ、本当に集まる時間もなければ場所もない事は充分承知しています。それだけに、試しにはコロナ明けの良いチャンスだったと思います。

手話教室

久しぶりの手話教室 月岡 昭彦

小泉先生とは、去年のクリスマス会でお会いしていますが、今年に入って初顔合わせです。手話教室の挨拶と場所をやりました。

朝と昼と夜をやって僕は覚えていました。けっこう覚えていたので、先生から『大先生』と呼ばれていましたので、僕は照れと恥ずかしさが

入り組んで頭がパニック状態になっていました。

前のめじろ作業所があった所からいる人が多くいて、新しい所になってから入った人の方が、ナンチャラで、話が盛り上がったのを覚えていきます。

手話教室に参加して 高橋 庸介

久しぶりに手話教室がありました。楽しくみんなで手話を使って、コミュニケーションをできるように、忘れてしまった部分を思い出しながら、参加していました。

先生の軽妙なおしゃべりと楽しい雰囲気であつという間の一時間でした。

2		3		4		
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 看相談	2 節分	3 2
4	5	6	7	8 看相談	9	10
11	12 建国記念の日	13	14	15 看相談	16	17
18	19	20	21	22 看相談	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29 看相談	1 ひなまつり	2 3
3	4	5	6	7 看相談	8	9
10	11	12	13	14 看相談	15	16
17	18	19	20 春分の日	21 看相談	22	23
24	25	26	27	28 看相談	29	30
31	1	2	3	4 看相談	5	6 4
7	8	9	10	11 看相談	12	13
14	15	16	7	18 看相談	19	20
21/28	22/29 昭和の日	23/30	24	25 看相談	26	27

看相談…看護師の健康相談

覚えた会話を、少しでも日常の活動で生かしながら、めじろでの活動をこれからも楽しくむ一つのツールとして、みんなで楽しく手話を生かした活動などもあったらいいと思います。また、機会があれば手話教室に参加したいと思います。



今期予定

- ◎節分 2月2日(金)
- ◎雛祭り 3月1日(金)
- ◎お花見 未定

正会員 賛助会員 ご寄付

- 賛助会員 新規・個人 浅野 喜一
- 賛助会員 継続・個人 和田 有未 高德 昌毅
- 賛助会員 継続・団体 NPO法人 リフレッシュ工房 東京工販株式会社
- ご寄付 石塚 すみ 石塚 哲史

次号 4月20日頃発行予定
表紙の題字：小林 隆