

# ほほえみ@COM

2010年 秋号

秋号/vol.9 2010年 11月 29日

発行：世田谷区立ほほえみ経堂

〒156-0052 世田谷区経堂 3-6-24

TEL：03-5451-5151 Fax：03-5451-5153

E-mail：spqf3dt9@diary.ocn.ne.jp

発行責任者：山田浩史

利用者編集委員：・佐藤

フリーマーケット



フリマ最大のお楽しみ企画。  
たくさんの景品に白熱した  
大抽選会！

第3回地域交流祭



地域交流祭のステージに  
フロのバンド「サルーキ＝」の  
登場で、ステージも最高潮に  
盛り上がりました♪

ハロウィン



ハロウィンで  
仮装パーティー♪  
可愛い「天使と悪魔」で  
記念に はい、ポーズ！

## 『施設長の挨拶』

早いもので今年もいよいよ残りわずかとなり、寒さがひとしお身にしみる頃となりました。皆様お体をご自愛くださいますようお願いいたします。

9月の世田谷区議会を経て、ほほえみ経堂の次期指定管理更新が決まりました。開所から5年間で利用者の主体的な生活を支援していく方針や幅広い障害特性や年齢層の多様なニーズ把握等の実績を評価されています。また、結果を受けて利用者から「良かった」との安堵と喜びの声を頂いたことを嬉しく感じています。来期からの新たな5年間の施設運営で、より利用者・家族そして地域にとって必要な存在へと水準を高めて行きたいと考えます。

地域との関係を築く上でも今期の地域に発信する取組みは重要です。9月11日にフリーマーケット、11月6日の第3回地域交流祭共に地域の多くの方に参加していただき、大盛況でした。そして新たな出会いと大切なつながりができたことを実感しています。この出会いとつながりを来年1月17日開催の当事者交流会に結んでいければと思います。

今後も皆様方のご支援、ご協力の程よろしくお願いいたします。

世田谷区立ほほえみ経堂  
施設長 山田 浩史

# フリーマーケット報告

9月11日（土）に開催されたフリーマーケットは、当施設では初めてのイベントで、地域交流と利用者の活動の充実化を目的とし、出店者14団体に加え、模擬店、体験コーナーなどの企画を行ないました。町内の掲示板やHPで広報・宣伝を行い、多くの方々に支えられて述べ300名ほどの来場者を迎えました。頂いた協賛品を抽選会の景品としてプレゼンとし、会場は熱気に満ちあふれ大盛況のうちに終了することができました。



## ■参加者の感想

来場者、出店者、ボランティアの皆さまから、おおむね良い評価を頂くことができました。参加者の声（アンケートから抜粋）を紹介いたします。

- ・「閉店間近のくじ引きは良い。これからも良い品を提供して下さい。」（来場者、男性）
- ・「お菓子がもらえた。色々なお店があって、見ているだけで楽しかった。」（出店者、女性）
- ・「協賛品をいただけたことも良かったと思います。」（ボランティア、女性）
- ・「楽しい雰囲気作りが良かったです。」（出店者、女性）

## ■売上

- ・バザー 58,900 円
- ・ドリンク 11,700 円
- 合計 70,600 円





# Halloween



10月29日金曜日。

今日は1日ハロウィンデ〜！ということで、午前中は、近所のヤクルト保育園の園児をお招きしました。園児達とは一緒にボウリングをして楽しみましたが、みんなとても元気が良く、施設に元気を運んで来てくれました。園児達が帰る前に、可愛くラッピングしたお菓子を配ると、みんなお菓みに夢中になっていました。

午後は、お化粧ボランティアさんも来て下さり、坂本龍馬や女子高生、可愛い天使と悪魔など、仮装のお手伝いをして頂きました。その後は、手作りの「カボチャのプリン」を食べながら、楽しいハロウィンを過ごされていました。



女子高生の私、可愛いでしょ!?



園児達とボウリング大会も楽しい思い出です。



楽しかったハロウィンの思い出にみんなで記念撮影。



## アート展

秋のアート展は、11月9日(火)～14日(日)に世田谷美術館で開催されました。7日間で約900名の来場者があり、多くの方にほほえみの作品3点を見て頂くことができました。



ビーズのネックレスが輝いていました。



ゆとり全員で創作した紙芝居も好評で、お話しをじっくり読まれている方もたくさんいたようです。



今年も重田さんがアート展の受付を熊谷さんと一緒にして下さいました。



平面的な作品が多い中で、立体的な「ハスの池」は目立っていました。(重田さん作)

# 第3回地域交流祭

今年3回目となるほほえみ経堂地域交流祭は、天候にも恵まれ来場者は約250名となりました。準備段階から皆で話し合い、来場者へ感謝を込めた菜を作ったり、ステージのオープニングアクトの発表の為にハンドベルを練習したりと当日を迎えました。

今回模擬店には、毎回恒例となった元シェフの利用者が作る料理、利用者の占いコーナー、フォトカレンダー、そして今年はアクセサリー、ドリンク販売をご家族に担当して頂きました。また、ゆとりチームではもちせんの模擬店を出店しました。

ステージも毎回色々な方に来て頂いていますが、今回はプロのバンドサルーキーが来てくれました。サルーキーは光明特別支援学校の先生達で作ったバンドE.B.Pからの繋がりです。アフリーライブに賛同してくれています。その他、東京農大チアリーダー、天華みのりゆく観音合唱団、ピエロのじんごろうさん、ブルースマンのBroom Duster KANさんと4歳の天才ブルースボーイのコウちゃんなど魅力的なステージが繰り広げられました。ほほえみの前にある道路を挟んで公園からステージを見つめる観客もいました。

今回のテーマである『笑顔でつなぐほほえみの輪＝愛・希望・夢＝』の通り、来場者、利用者、家族、ボランティア、職員、皆が笑顔になれた交流祭でした。



「オープニングアクト」  
ハンドベルの演奏は  
大成功でした♪



元気をくれた  
農大チアリーダー  
Fighting Radish



サルーキーの  
スペシャルライブに  
みんなうっとり (\*\_\* )



今年も元シェフの料理  
「ミネストローネ」は  
大好評でした！



「ほほえみの母」  
手相占いも大盛況！



ピエロのじんごろうさん  
ハラハラドキドキの  
パフォーマンス

# 山本PTのワンポイントアドバイス

## 肩こりについて



### 『肩こりとは』

肩こりは、主に身体の後ろにある、肩甲骨と背骨(頸椎・胸椎)・頭の骨をつなぐ筋肉のこりや重苦しさ、痛みのことを言います。その原因は第一に不良姿勢(いわゆる猫背やそれとは逆に反り返った姿勢など肩に負担のかかる良くない姿勢)、次に運動や同じ姿勢を長く続けることによる筋肉の疲労、そしてストレスや内臓の不調、血圧の異常によるものもあります。

また、肩こりは重症になると頸の筋肉の痛みや血行不良、頭痛を起こし、目や耳の機能にも影響を与えますので、肩こりは軽いうちに対応することが必要です。

### 『肩こりの対処方』

では、肩こりを重症化しないためにはどのようなことに気をつけるべきでしょうか？

まず、不良姿勢を直していかねばなりません。壁に踵をつけて立ち、その時後頭部・背中・臀部が壁についたまっすぐな姿勢を練習しましょう。次に、運動をたくさんした後や仕事などで長い間同じ姿勢でいた時は、肩甲骨を中心に肩を回す、頸を回す運動をするなどして、血流を促して筋肉に疲労をためないようにしましょう。また、同じ姿勢で作業や仕事をしなければならないときは、15分から20分に一度、肩や頸を回す運動をしましょう。

しかしながら、内臓の不調などによる肩こりは運動やストレッチでは改善しませんので、専門医に見てもらいましょう。

P T 山本吉晴

## 新連載のコーナー 利用者さんによるエッセイです



### ～ほほえみ歳時記～

秋もそろそろ終わりに近づき、踏みしめる落ち葉の音に冬の足音が聞こえてくる季節になりました・・・秋というとなんとなく憂いに満ちた季節だと思われませんか？ 中国の古い文献には「愁殺」という言葉があるほど、日に日に早くなる夕暮れや、色変えてゆく町並みに、なんとなく寂しさを感じる事もあります。夏の燦爛と輝くような夏が終わり、色を変えてゆく木々が宴の後のように感じるからでしょうか・・・ここほほえみ経堂近隣の遊歩道も赤や黄色へと色を変えています。一日を終えての帰りのバスの頃には日が落ちて、冷たい風が吹くようになりました。

今から、千年も前の古今和歌集にこんな歌が詠まれています。「いつとでも 恋しからずは あらねども 秋の夕べは あやしかりけり (訳：いつだって恋しくないことはないが、秋の夕べは特に気持ちが落ち着かない)」 この歌が詠まれた気持ちがよくわかるような秋の夕暮れも、また日本の美しい四季の一つです。いずれにしろ、季節の変わり目、お互いに体に留意しましょう。

by キャロライン・ヨーコ



# 経堂駅周辺の お店の紹介

## お歳暮で社会貢献

@COM 取材陣も美味しさにビックリ！

ほほえみ地域交流祭に模擬店を出店して頂いた「Social Energy Café」は、今年の3月に出来た新しいお店です。お店が取り組んでいるのは「美味しい社会貢献」というもの。厚生労働省のデータでは、日本人の約7割の人が、何らかの社会貢献をしたいと望んでいます。しかし、実際に貢献していると回答した人は1割ぐらいです。そこで、お店が考えたのは、美味しい物を食べて社会貢献をすること。「美味しい社会貢献」が支援するのは、障害者施設で作られた食品です。しかも飲食業界のプロを唸らせるものばかり。そんな「Social Energy Café」は、只今、お歳暮商品をインターネットで販売しています。お店からのお勧め商品は何でしょう？何、全部？紙面が足りません。三つほど挙げて下さい。では、「スモークサーモン」、「スイーツBOX」、「瀬祭・バニラクッキー」の三点です。商品の詳細が知りたい人は、ホームページに是非アクセス！

### Social Energy Café

経堂駅から徒歩5分  
世田谷区経堂 2-19-5  
TEL 03-3429-1573

ネット販売  
こちらから

<http://shop.oishii-s-hakaikouken.net>



北海道生まれ トラウトサーモンスモーク  
3,200円(税込) + 送料 1110円【関東】  
特製木箱詰 450g 定賞  
製造元：旭山農志塾



スイーツBOX (バラエティセット)  
2,000円(税込) + 送料 630円【関東】  
保存料など極力使用しないため、商品は受注生産です。



瀬祭・バニラクッキー  
2,630円(税込、送料込【関東】)  
「瀬祭」の酒粕を使っています。  
純米大吟醸の香りをお楽しみください。

## ボランティア募集

ほほえみ経堂では  
麻雀相手、外出、活動、イベントの手伝い、  
パソコンに詳しい方など  
ボランティアを募集しております。  
詳しくはTEL 03-5451-5151まで

### 編集後記

今回はみんなの力でできました。  
ありがとうございました。  
次回もよろしくお祈りします。

利用者編集委員：佐藤

@COM 秋号のカラー版と感想は下記のホームページまで。

<http://hohoemi.roukyou.gr.jp/>