

# ゆたかな労働と 生活の場をめざして

発行. 社会福祉法人ときわ会 〒187-0032 小平市小川町 2-1159 番地  
URL <http://www.asayake.or.jp>

あさやけ  
だより  
No. 469

あさやけ作業所	小平市小川町 2-1159 番地	TEL 042-345-4575
あさやけ第二作業所	小平市小川町 2-1159 番地	TEL 042-345-1564
サングリーン	小平市小川町 1-943 番地	TEL 042-345-1585
あさやけ鷹の台作業所	小平市小川町 1-411 番地	TEL 042-346-2167
共同ホームつくしんぼ	小平市小川町 1-944-30 番地	TEL 042-342-7550
共同ホームこげら	小平市上水南町 2-21-17 番地	TEL 042-325-8716
共同ホームサンライズ	小平市小川東町 5-2-11 番地	TEL 042-346-0472
地域生活支援センターあさやけ	小平市小川東町 4-2-1 番地	TEL 042-345-1741
	小平元気村おがわ東 1 階	
共同ホーム一歩	小平市花小金井 7-2-24 番地	TEL 042-349-0305
あさやけ風の作業所	小平市中島町 3-8 番地	TEL 042-349-2366
共同ホームはやぶさ	小平市小川町 1-497-13 番地	TEL 042-313-6269
共同ホームさらさ	小平市小川東町 5-2-12-1 番地	TEL 042-313-2217



## 都内観光

あさやけ第二作業所

ボーナスの取り組みで東京タワーに行きました。増上寺の前で記念撮影。

仲間紹介

ひとりひとりが太陽

お仕事頑張っています

熊澤 文孝さん  
(あさやけ風の作業所)



いつも穏やかな熊澤さん。ニットの帽子がトレードマークで、静かな瞳で微笑む様子は、童話の中から抜け出てきたようなどこか不思議な愛らしさを感じさせます。熊澤さんの好きなこと。色々ありますが、リモコン・ぬいぐるみ。本は登所するときのお供です。リモコンは「ダーツ」と効果音を付けたながら玩具の車のように動かして楽しみます。本は職員が音読するのを聞くことも好きです。

熊澤さんは二〇一八年七月から作業所に通い始めました。その前の年、それまでお父さんやお母さんと一緒に暮らしていた実家を出て施設で生活を始めました。そこから風の作業所の利用へ。思えば現在に至るまで大きな人生の転換期にあるといえるでしょう。

作業所に通うようになって約半年、今では作業所の生活にもすっかり慣れた様子で仕事にクラブ活動と充実した日々をおくっています。仕事は採便容器の袋詰めや、

その袋に名前シールを貼る作業を行っています。どれもこつこつと一生懸命に取り組む頑張り屋。ひとつのお仕事が終わるときちんと「終わったよ」と報告してくれるしつかり者です。仕事が忙しい時には、どんな作業をこなしているのかで皆からとても頼りにされています。クラブ活動では歌クラブ、第三週の水曜日にはアートクラブに入っていて、歌うことも絵を描くことも大好きでどちらも楽しんで参加しています。

穏やかでやさしく仕事にこつこつと取り組む熊澤さんは、仲間からも「熊澤さん好き！」と声をかけられる存在です。

リモコンやぬいぐるみや本そして作業所の私たちと一緒に、これから人生の転換期をじっくり味わっていきましょうね。

還暦おめでとう！ 60歳まだまだ元気です。

あさやけ作業所 成人と還暦を祝う会

あさやけ作業所では、1月17日に作業所近くの地域センターで成人と還暦を祝う会を行いました。先月号の「あさやけだより」に成人の方の紹介をしましたので、今回は還暦の方を紹介します。

学校を卒業して、あさやけ作業所で働き続け、勤続年数40年越えの片桐文男さんと関良子さんのおふたりです。

祝う会当日、お二人はおしゃれをして参加。朝から多くの職員・仲間に「おめでとう！」と声をかけられ素敵な笑顔を見せていました。

片桐 文男さん

1977年にあさやけ作業所に入所。今年で42年目。入所当時から変わらず、仕事熱心。今でも昔からの仲間とともに、毎日作業所へ通所しています。旅行や外出で見せる表情がとても素敵な片桐さんです。

関 良子さん

1978年にあさやけ作業所に入所。一度あさやけ鷹の台作業所へ異動をしましたが、現在はあさやけ作業所に通所しています。今でも新しい仕事にチャレンジをしていく仕事人です。

この日は化粧をしていますオシャレ！



# みんなが楽しんでいる自慢の給食

## ーあさやけ風の作業所の給食ー

風の作業所の給食は「おいしくて有名」だと、言われています。朝会でメニューの発表をすると、毎日「やったー」、「イエーイ！楽しみー」という歓喜の声があがります。まるでお店の料理のように美味しくて、みんなが食事を楽しめるように工夫し、愛情たっぷりにつくってくださっている「自慢の給食」をご紹介します！

●給食作りで大切にしていること  
 健やかな暮らしに最も大切な毎日の食事。美味しくて楽しい。と思ってもらえる給食を目指しています。

豊かな四季に恵まれた日本の食ならではの、様々な行事や旬の食材を大切にしたい。新しい芽が吹く春にはちよっぴり苦みがうれしいふきのとうやタラの芽。

おいしいものがたくさん食欲の秋にはさんまの甘辛焼きや栗ごはん、きのこおろしそばなど。また、定番野菜を使うだけでなく、新しい味を体験してもらえらるよう珍しいものや、いろいろ盛り付けを考えた食材選びをしています。

調理では、お料理に合った切り方や食べやすさを考え、なるべく薄味でしっかり味がしみ込むよう時間をかけ、逆に素材によつては短時間で仕上げます。

時には、給食ではなかなか提供しないような料理でみんなをびっくりさせたり、食べたい料理のリクエストを何とか献立になるように考えたりして自分も楽しんでいきます。

・美味しくて楽しい。給食！  
 ・作る私も楽しい。給食！

中村 淳代



わたしたちが作ってます！

●ひとりひとりに合わせた食事  
 食事形態に配慮が必要な特別食の人のメニューにも工夫がされています。

刻み食やミキサー食なども対

応じていますが、見た目も楽しめるように色合いにも気を付けています。葉物野菜は少し柔らかめに煮たり、ひき肉は団子状にしたりと、個々に合わせて食べやすいように工夫しています。また、ミキサーにかけてしまいう食材（くせの強い野菜など）は、別なものに替えて、味も見た目も楽しめるようにしています。



食事風景



●利用者の声  
 ・全部手作りなのが本当すごい！  
 大井手麻紀

・ご飯とみそ汁とおかずを食べてよかったです。一番美味しかったのはマーボー豆腐とグラタンが大好きです。また、食べたと思います。  
 村上 祥子

・やさしいいちばんおいしいです。やさしい沢山もおいしいです。トマトやさいも入れて下さい。  
 河原崎伸夫

・いつも楽しみます！すごく美味しいし、品数が多いのでビックリしてます！リクエストメニューも出してくれて嬉しいです！どれもこれも美味しい給食の中でパン格拉タンがビックリでした。  
 矢嶋美由紀

・とってもおいしく食べています！マグロのツケ丼がおいしかったです。  
 加藤 泉

●職員の声  
 ・風の作業所の給食は今まで動めてきた施設の中でも一番の味とクオリティだと感じます。

給食は和食、中華、洋食まで幅広く作ってください、どのメニューも感動するほど美味しいです。どの料理も手が込んでおり美味しく見た目も素晴らしいです。

風の作業所の給食は、職員や利用者さんの日々の生活を支えてくれる力の源だと実感しています。  
 齋藤 敬太

・給食にはリクエストメニューがあり、洋風・和風はもちろんエスニック料理だったりラーメンなんというリクエストもでたりします。

どんなリクエストも三つ星レストラン級の仕上がりです。出勤する楽しみの一つになっているのは私だけではないと思います。ちなみに私のお気に入りには「餃子入りトムヤムクン」です。絶品です！

石川 聖子

こんな風に、おいしい給食を食べられることはみんなの楽しみであり、仕事を頑張る力にもつながっています。

●思い出に残るメニュー  
 ・みんなが楽しめるようにと季節感あふれた行事メニュー、リクエストメニューが毎月あります。

こんなメニューが給食で食べられるの？とびっくりしてしまうほど手の込んだおいしい給食ばかりです。



クリスマス忘年会での行事メニュー。一つ一つが手の込んだ豪華なお料理。全部手作りです！



リクエストメニューの一つオシャレなカフェのハンバーガーみたい



つながりのある佐渡の方から送っていただいた野菜を使って、夏野菜カレー



本格つけ麺！給食で食べられるなんて、びっくり！

### ひと足早い春を実感!! サンライズ今年三十一一年を迎えます

サンライズが今の小川東町に移って二十二年が経ちます。独立したアパートタイプのお部屋で当時は画期的でした。そして、昨年末から各部屋のリフォーム、水まわりや空調換気設備などの改修工事を大家さんから行っていただき快適な住環境が提供できています。全室ウォッシュレットになりました。

そこで、昨年入居した三名の方から、サンライズでの暮らしを紹介してもらいます。

#### 「サンライズに入居して」



私とあさやけとの付き合いは長い。かれこれ、たぶん三十年以上だと思う。それは実家に毎週来

る廃品回収からはじまった。私が病気になる前からの付き合いです。二十代後半に発病し、二年三ヶ月の入院の後、退院と同時に小平駅前クリニックに転院し、同じ時にあさやけ第二作業所に入所した。

話はさかのぼるが、私の当初の病名は統合失調症でしたが、現在は発達障害と診断されている。その時私が思ったのは「病気が治るが障がいには治らない」ということ。ちょっとショックを受けたが、この障がいと上手く付き合う方法を探れば良いと思いなおした。

そして時は過ぎていき、現在はサンライズ（ホーム）とサングリーン（作業所）を利用している。サンライズに入居した理由は、二年ほど前に母を亡くして毎日家事と仕事に追われてヘトヘトになり、精神的にもまいっていたときに勧められた。このままでは私も母のようになってしまっているのではないかとあって、半年間悩んだうえに入居を決めました。昨年十二月サンライズに入居し、生活の方はなれないことがたくさんあって、覚えたり学んだりの毎日です。掃除や洗濯、お金の使い方を学んでいます。サンライズは通型グループホームなので三年しかいられませんが、その間に何とか一人で生活できるようになるのが私の夢です。

（永倉 幹夫）

#### 「サンライズに入居して」



発病してから、上手く一人で過ごすことができず、不安になって薬を飲みすぎたり、食べたり吐いたり、ろくな事をしませんでした。何度も

幅が広がってきている気がします。そうやってサンライズでできることを増やしたり、自信をつけたりして、次のステップへつなげていきたいです。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

（F・A）

#### 「サンライズに入居して」



私がサンライズに入居したのはアットホームな食事とプライベートのワンルームだからです。今はデイケアに週三日

通っています。デイケアは手話と室内ゲートボール、風船パレー、ゲーム大会、書道、ボールペン習字、図書、太極拳、室内カラオケ、音楽鑑賞、読書、ボーリング、フラワーアレンジメント、園芸、卓球、ソフトバトミントン、レザークラフト、料理、朗読、喫茶、リラクゼーションと多岐にわたっています。興味のある方は見学もできます。

今年の希望は東京都障害者職業能力開発校、職域開発校・グラフィックDTP科に行きたいことです。

（石黒久雄）

入退院を繰り返して、最後に実家に戻ってきた時、「ああ、以前のように働いて好きなように一人暮らしをする生活は、もうできないのだな」と思っていました。ところが支援者の方は諦めていませんでした。私の眼を外に向けさせ、やつとその気になった時に背中を押してくださいましたお陰で、私はサンライズに入居することができました。ここでは調子が悪くても、親身になって相談に乗ってくださいる世話人さんがいるのがあります。入居して三ヶ月が経った今、自分で言うのもなんですが、結構頑張っています。ちゃんと朝ご飯を食べ、毎日作業所へ通い、部屋もきれいにしています。薬の自己管理はまだ難しいですが、決まりを守るくらいには調子が落ちているので、「良かったなあ」と思っています。無理せずマイペースを意識して少しずつ一人で上手く過ごす事に慣れていくことがサンライズでの目標です。

一気に何もかもができなくても、誰かに頼れるところは頼って、自分のできることを守っていくことで、少しずつ生活の

■サングリーン特製■  
**小平産ブルーベリージャム**

1個 700円(税込)  
 \*195g

■小平市鈴木町にある「ベンスファーム」の摘みたてブルーベリーを使っています♪  
 野菜・果物・花の直売や収穫体験ができる農園です。

■原材料はブルーベリーとグラニュー糖の2種類のみ。

■ジャムは果実がごろごろ、実をそのまま残した形でフルーツソースのような仕上がりです。  
 プレーンヨーグルトやパンに添えて♪

**ぜひ食べてみてください★**

販売：CAZE CAFÉ なかまち/サングリーン/あさやけ関係施設(注文時)

お問合せ：042-345-1585



## アートショップ OPEN 月～金 AM10:00～15:00



鷹の台作業所の2階にアートショップがオープンしました。

メンバーたちの染め織り商品、雑貨など販売しています。是非お立ち寄りください。急なお休みもあります。ブログや電話でご確認ください。

ブログ、インスタ始めました。

ブログ：<https://blogs.yahoo.co.jp/takanodaiasayake> インスタ：あさやけ鷹の台作業所

### 廃品回収のお知らせ

1月の廃品回収の回収量は12,145kgでした。内訳は新聞8,670kg、雑誌・ダンボール3,475kgです。収益は小平市の資源回収補助金も含めて210,495円でした。

**次回は3月16日(土)が回収日です。**

雨天の場合は中止とさせていただきます。