

〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉



# 地域生活支援センターあさやけ通信

# 「風」

社会福祉法人ときわ会 地域生活支援センターあさやけ



〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1 階  
TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077  
FAX 042-345-1734  
E-mail kaze1741@asayake.or.jp  
ホームページ [http://www.asayake.or.jp/center\\_asayake.html](http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html)

## コーヒーでほっと一息してみませんか？

支援センターあさやけでは、11月8日から13日の一週間「コーヒーウィーク」を設けました。

きっかけは利用者家族から、コーヒーメーカーとコーヒー豆の提供があったことです。

期間中は、職員利用者関係なく交流室にいる人が、コーヒーメーカーに豆を入れ、水を入れ電源を押して、ゆっくりとドリップされるコーヒーの出来上がりを待ちました。香ばしいいい香りがする中、費用も無料であったので、みなさんが気軽に好きな時にコップに注いで、飲んでいました。

「できたよ」という声で、わっと人が集まりそれぞれが味の感想を言う。「これ、濃いね」「俺はちょうどいいけどね」「これくらいがいいよ」「〇〇さんが淹れるとおいしいんだよね」など、コーヒー一つでこんなに会話が生まれ、自然と輪ができるほのぼのとした空間がそこにはありました。

「幸せなコーヒーの飲み方」についての記事がありましたのでご紹介します。

都会で生きていると特にですが、気づかないうちにまわりの人のテンポに合わせて生きています。ひと時のコーヒーも同じで、ゆっくり味わうことを忘れてる。だからもしお店にいったら、窓の外にある植物や空を見ながら、私たち人間とは違うテンポや時間にある植物や空をみて、「いつもの時間をずらす」ことを意識してほしい。

人は未来のことを考え不安になったり、ミスを振り返ってしまって過去を引きずったりします。コーヒーを飲むことで時間をずらし過去や未来ではない今この瞬間にある幸せを感じてほしい。 \*1

みなさんはいかがでしょう。

何かにせかされたり、ずっと何かを考え続けている、忙しくて余裕がない、そんなことはありませんか？  
道具のある方は、コーヒー豆をひく。豆のふくらみを見ながらゆっくりとコーヒーをドリップする。などして心に余裕をもちながら淹れてみるのはいかがでしょう。

道具がない方は、お店で味や香りを味わいながら過ごしてみる。などコーヒーを味わうことで、日頃の気持ちをリセットするきっかけにしてみませんか？

きっと穏やかな気持ちになるのではないのでしょうか。

また、あさやけでコーヒーウィークをする際には、みなさんぜひ足を運んでください。

(\*1 2021.9月 みんなねっと 特集より引用)

## 年末年始の閉所のお知らせ

地域生活支援センターあさやけ 12月29日(水)～1月4日(火)は閉所 となります。  
2022年(令和4年)は 1月5日(水)から開所です。  
※例年行っていた大みそかの年越しそば会と元旦の会は昨年引き続き中止となります。

## 支援センター活動報告

### 音楽プログラム



元気村体育館にて 11 月 16 日に音楽プログラムを行いました。今回は歌詞をスクリーンに映し、体育館ということもあり距離を取りながら歌を口ずさみました。ボランティア神成さんのギターに乗せていつもより多い 15 人の参加者がありました。電子ピアノでおなじみの曲が弾かれるなどして終盤まで盛り上がりは続きました。次回は季節のクリスマスソングもありそうですよ～。

## 異才たちのアート展 2021 「同じまちで、生活しているのです。」



展示期間中にルネこだいら周辺に行ってきました。「同じまちで、生活しているのです。」のコピーは小平市という同じまちで暮らしている仲間として交流することができたら、との想いがこめられています。

武蔵野美術大学の企画や準備協力もあり、商店や中央公民館、ブリヂストンイノベーションギャラリーなど市内各所にて作品が展示されました。支援センターあさやけからも 8 名の方の出展がありました。



〈写真〉  
ルネセブン街商店会  
花屋フローリストノザキ  
小平駅前ショッピングセンター  
POEM 小平店



## クリスマス会のお知らせ

日時：12月24日(金) 14:00～15:30  
場所：元気村 2 階第二会議室にて  
内容：ビンゴ大会 歌 楽器 余興も？  
参加費：100 円  
定員：20 名

申し込み:12月1日(水)～18日(土)の期間で予約を受け付けます(定員になり次第終了です)

※ 参加された方は 2 部の時間帯利用となります。



## 支援センターのお知らせ

### 交流室の大掃除



12月21日(火)と23日(木)  
13:30～14:30

気持ちよく新年を迎えましょう。  
可能な方はぜひ参加をおねがいいたします！



## 初詣に行きませんか



新年会は中止としましたが、初詣を予定しています。

日程：2022年1月6日(木)

場所：八坂神社

集合：一緒に行く方は13:20までに支援センターあさやけ交流室に集合してください。現地集合の方は、13:50に八坂神社に来てください。

申込：12月13日(月)～交流室内掲示板の申し込みにも名前を記入、または電話にて受け付けます。(定員になり次第受け付け終了です)

※キャンセルの方は、1月5日(水)までにご連絡ください。

1月の厳しい寒さも予想されます。防寒、ウイルス感染防止対策の上ご参加ください。

13:35 萩山駅発の電車に乗ります

## ～交流室の使い方について～

### ●引き続き三部制

①12:00～13:50

②14:00～15:50

③16:00～17:50

となりますが、二つの時間帯をご利用いただけます。

### ●定員は各13名です。(12/1より変更)

13名を超える場合には、早い時間帯からいる方から譲り合ってお帰りいただくようご配慮をお願い致します。

## 永倉さんの絵が見事入賞!

### きょうされん「はたらく仲間のうた」カレンダー

作業所サングリーンに通いながら支援センターあさやけを利用している永倉幹夫さんの絵「屋久杉」が、2022年きょうされん「はたらく仲間のうた」カレンダーに入賞しました。カレンダー(壁掛)1月に採用されています。新年を飾るにふさわしい力作です。

全国の作業所や支援センターなど多数の応募から選ばれた他の入賞作品もそれぞれ表情のある絵画で毎年好評をいただいています。おすすめします!



↑ 写真はカレンダー(壁掛)の表紙です

きょうされん冬季販売事業  
壁掛版「はたらく仲間のうた」  
カレンダー ¥1,300(税込)

サイズA3版

卓上版「はたらく仲間のうた」  
カレンダー ¥1,100(税込)

ポストカード3枚付

いろいろゆたかなカレンダー  
で新年を迎えませんか。

ご注文は

支援センターあさやけまで

## 地域のお知らせ

### 【障害福祉についての法制度拡充を求める請願】

### きょうされん第45次国会請願署名・募金運動キャンペーンにご協力お願いします

#### ■請願項目

1. 新型コロナウイルス感染症終息までの間、障害のある人と関係者への継続的な検査といのちを守る医療を確保するとともに、仕事の減少による工賃減額の補填を国が責任をもって実施してください。
2. 障害者総合支援法を以下のように改正してください。
  - (1) 感染症の流行や災害などの場合でも安定した運営ができるよう、報酬の日額払いを改めてください。
  - (2) 障害のある人が65歳になっても、必要な支援を自ら選んで、費用負担なく利用できるようにしてください。
  - (3) 本人ならびに配偶者、親(障害児の場合)の所得にかかわらず、福祉制度の利用料負担をなくしてください。
  - (4) 障害のある人が地域の中で自らの暮らしを選び、安心して生活できるようグループホームなどの制度を充実してください。
  - (5) 地域活動支援センターが安定して運営できるよう、国の責任で制度を拡充してください。
3. 障害のある人が安心して支援を受けられるよう、福祉・介護等の深刻な人手不足を根本的に解消し、福祉に携わる人が働き続けられる報酬としてください。
4. 優生保護法による強制不妊手術などの被害を受け、心身ともに生涯にわたる傷を負った人たちの尊厳を回復するために、「一時金支給法」(※)は、国の謝罪を明記し、配偶者も対象にするなど、抜本的に改正してください。  
※「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律」



集めた署名は国会議員に私たちの声として届けられます。活動期間は2021年12月～2022年4月にかけてです。支援センターあさやけでも署名用紙を用意してありますのでお声かけください。

請願の内容を分かりやすく説明しているリーフレットもあります。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

# 地域生活支援センターあさやけ

<相談> 月～金 10時～18時  
土 12時～18時

<交流室> 月～土  
① 12時～13時50分  
② 14時～15時50分  
③ 16時～17時50分



2022年

一部の時間帯を  
利用できます!

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29 閉所日	30 閉所日	31 おみそか 閉所日	1/1 元旦 閉所日	2 閉所日
3 閉所日	4 閉所日	5	6 初詣 (詳細は3p)	7 12:00～13:50 女性の交流室	8	9
10 成人の日 閉所日	11	12 女性のための ・・・書道	13	14 12:00～13:50 女性の交流室	15 サタデー ひだまり	16
17	18 14:00～15:50 音楽の時間 元気村第二会議室	19	20 SST	21 12:00～13:50 女性の交流室	22	23
24	25	26 女性のための ・・・書道	27 風の会	28 12:00～13:50 女性の交流室	29	30
31	<div data-bbox="383 1332 1181 1489" data-label="Text"> <p>今後カレンダーに記載されているプログラムも変更中止となる場合があります。ご不明な点等ありましたらお問い合わせください。ご理解ご協力おねがいたします。</p> </div>					

**プログラム** マークのものは事前予約が必要です。

## <通常プログラム>

感染予防対策を徹底し時間を短縮したうえで、下記のプログラムを再開します。

- 風の会 ・14時～14時半 センターからのお知らせ、報告会。
- 女性のための書道 ・10時半～11時半 参加費50円。書道を楽しむ会。
- 女子会 ・13時～13時50分 月に1回程度、女性の交流室と合わせて行います。
- OSST ・16時半～17時半 みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。

## <臨時プログラム>

- ◆スポーツ・・・体育館スポーツ。卓球、バドミントンなど無理なく行っています。
- ◆音楽の時間・・・14時～15時50分 楽器を演奏してみたい方の持ちこみもOK。

広い会場では距離をとりながら歌もうたいます。聴くだけの参加も大歓迎です。

