

mitaka

# はなの会たより

Volume

05

地域に生きる ～どこで働き・どこで暮らし・誰が支えるか～

NEWS LETTER

三鷹はなの会広報誌



らしく「マイフェイバリット Tシャツ」

三鷹市障がい者作品展「カラフルアート三鷹」展示(2022年12月)

## TOPICS ～目次～

- 1 表紙
- 2～ ぴゅあネット事業 15周年式典行いました  
／ 秋の「星風マート」開催
- 4～ 月の赫く輝きて 古代人の 畏怖に佇む 神帰月  
／ ごあいさつ
- 6～ 「親亡き後に備えて」  
－家族信託と成年後見制度の活用方法－  
／ 研修報告
- 8～ それぞれの余暇を自分らしく楽しむ
- 10～ 心のバリアフリー推進事業 / 編集後記
- 12 李さんのちょこっとレシピ





ぴゅあネット事業

15周年式典行いました!





去る、十一月十九日(土)、三鷹駅前コミュニティセンターにて、「ぴゅあネット事業 星と風のカフェ15周年記念式典」が行われました。

式典は、「星と風のカフェ15年のあゆみ」のスライド上映から始まり、三鷹市河村孝市長をはじめとしたご来賓の方々からご祝辞をいただきました。

また三鷹市長より、ぴゅあネット事業へ、これまでの功績をたたえ感謝状が授与されました。

式典の終わりには、ぴゅあネット事業の設立時をご存知である当法人の松崎理事長、前社会福祉法人はなゆめ理事長(現三鷹市中心身障害者・児親の会会長)の鳥居佳子氏、元三鷹市健康福祉部長(現はなゆめ理事)の酒井利高氏の3名によるトークセッションが行われ、当時の貴重なお話を伺うことができました。

ぴゅあネット事業は、次なる節目の20周年へ向け、新たなスタートを切りました。さらにより良いネットワークを目指し、皆さんとともに進んでいきたいと思えます。



～式典配布の星風フォトアルバム～  
河村三鷹市長からの挨拶文も掲載

三鷹市長より、ぴゅあネット事業への感謝状が授与されました！

## 10/26(水) 秋の「みたか星風マート」を開催しました！

当日は天候に恵まれ、秋晴れの中、開催することができました。コロナ禍になってから全てのイベントが中止になっていましたが、星風マートは今年5月に再開し、今回も無事に開催することができました。時折吹く風が冷たく寒い一日ではありましたが、会場はたくさんの来場者で賑わい、参加団体の皆さんやお客様の笑顔に包まれた販売会となりました。お客様からは、「いろいろな商品があって楽しかった。」「コロナ禍になり会えなくなったお友達を誘うきっかけ作りになった。」等、嬉しいお言葉をかけていただきました。

次回は3月に開催の予定です。今まで以上に、より楽しい、みんなが笑顔になれる販売会を目指していきたいと思えます。(星と風のカフェ 吉川 十志子)





## 月の赫く輝きて 古代人の 畏怖に佇む 神帰月

三鷹はなの会 理事長 松崎伸一

先日、十一月八日の夕方6時〜7時前後、皆既月蝕が起きました。テレビでも大々的に報道されていたので、ご覧になった方も多いと思います。思い返せば昨年(2021年)の十一月十九日。同じように東の空に浮かんだ月に蝕が起きました。このときは、ほぼ皆既月蝕といえる98%の蝕が起きています。今年はそれを超える大きな月蝕となりました。今年(2022年)はしっかりとカメラを構えて撮影に成功。レンズを通して宇宙の神秘に触れたところ(2022年)です。月が満ち欠けは、古来より人の世の一大事。生き死にの問題ともなりま

した。まして月が消えるとなれば、世が引っくり返るほどの一大事だったことでしょう。そんなことを知識としては捉えていた私でしたが、今回はその初めから終わりまでレンズを覗き込んだことで、初めて事の重大さを実感しました。こんなに赤い妖艶な月は初めてです。



写真を順番に並べてみました。まずは赫灼たる輝く満月。徐々にかけて半月から三日月に。更に欠けて月が隠れ、その後漆黒の闇が訪れると思っていました。ところが己の軽薄な知識が裏切られます。光り輝いた三日月が小さくなり消えた瞬間でした。現れたのは漆黒の闇ではなく、妖艶に赤く

輝く月でした。人の眼は惑わされています。太陽の光が当たり、輝く部分があるうちは黒くしか見えなかった部分が、薄い光で赤い月となって突然現れたのです。古代人の眼は赤い月を捉えたでしょう。

光のコントラストは真実を隠します。知識の浅はかさを思い知らされた瞬間です。

そこには古代人の畏怖がありました。恐い月。

知識の蓄積のない古代、一瞬にして現れた赤い月を人々はどう思ったか。

未知の瞬間を経験できた喜びと、古代人の畏怖を感じた神帰月となりました。

2022年ももうすぐ終わります。コロナ禍も3年目となりましたが、世界は前に進んでいます。欠けた月も必ず満月となります。

2023年は兔のように前に進んで行く年としましょう。



(暗間になるかと思いきや赤い月出現)

ごあいさつ

三鷹はなの会 監事 仁礼均

こんにちは、NPO 法人三鷹はなの会監事の仁礼均です。私は、この会との拘わりは、JC(三鷹青年会議所)時代に三鷹寄席の広報車に乗り、一緒に広報活動をしましたことが始まりです。その後、会の前身である三鷹第一作業所の運営委員になり、今では社会福祉法人はなゆめと発展していく姿をみてきました。その関係から三鷹はなの会の監事にもなり、28年間の長い間、関わって来ました。

その間、社会福祉の制度も大きく変化してきましたが、新年会などでの通所生、職員の皆様が明るく元気に過ごしている姿を見て、いつも感動させて頂いています。そういう機会も新型コロナウイルスの流行により中止になり寂しい限りです。早く終息して欲しいです。また、今年の世界情勢でロシアがウクライナ進攻し、悲惨なニュースが度々目に飛び込んで来ます。これも早く終息を願わずにいられません。



三鷹はなの会 理事会の様子

また最近の明るい話題では、Wサッカーでサムライ日本が大活躍して決勝トーナメントに進出してベスト8を目指して頑張っています。この広報誌が出るころには結果も出ていることでしょう。我々も元気を貰ってやっていきましょう。



## 「親なき後にそなえて ～家族信託と成年後見制度の活用方法～」



講師 宮田総合法務事務所 代表司法書士 宮田浩志  
三鷹市自立支援協議会 生活支援部会講演会報告

事務局長 加藤 亮一

三鷹市自立支援協議会生活支援部会は障がい・難病を抱えた人(児童)の生活における問題点を持ちより検討する組織です。障がい種別ではなく、また児童から高齢者までと対象が広いと問題点も多岐にわたります。

その中でも悩み、不安を感じている方が最も多いのが「親なき後」。親に代わられる子供の支援、住居の確保、生活のための資金、財産管理と一つ心配になるとさらに心配が広がってしまう方が本当に多いのです。

部会では少しでも不安の解消に繋がれば、また支援側も社会資源をあらためて学ぶ必要があると、今回司法書士宮田浩志氏(はなの会たより vol.3 で対談させていただきました)をお迎えし、家族信託と後見人制度について講演していただきました。

資産管理や身上保護を成年後見制度だけではなく、家族信託という選択もと、それぞれの仕組みから、メリット、デメリット、ある家族を例にしたイメージづくりを解説してもらいました。また親なき後に障がいのある一人っ子の生活を保証したいケースでの家族信託の具体的活用事例は、多少理解していたつもりでも本当に勉強になりました。



特に強調されていた点は、

- ①まずは親側の老後をしっかり検討すること! 現状を把握し将来を予測する。親側がどんな老後を過ごしたいのか、親の担い手はいるのかを考える。
- ②障がいのある子への財産の遺し方を検討する! どのような財産を遺すのか、どんな形で遺すのかを考える。
- ③上記の①②の検討課題について親が“家族会議”を開き、専門家も同席し取りえる選択肢を比較検討する! 親が健全なうちに!



宮田先生は 80 分間、かなり熱くお話しくださいました。親が元気なうちに家族に希望・想いを伝えること。「親あるうちに」です。とても前向きに捉えられる講演会でした。当日の資料等、ご関心のある方は是非ご連絡ください。私も家族の一員として障がいのある妹の人生をあらためて母と話したいと思います。母からの提案で家族会議を開くことは、なかなか難しいかとも思います。ここ数年どこか私(息子)に背負わせてしまうのではと思っている節もあるので、私から提案しようと思います。母の希望や想いはかなり長くなりそうですが…。宮田先生、ありがとうございました。

# 研修報告

令和4年11月5日 全国手をつなぐ事業所協議会 全国研修大会・新潟県大会  
テーマ 総合支援法の見直しと就労支援事業の多様化、農福連携の可能性

## 生活介護事業所 らしく 主任 島村 伸太郎

私にとって久しぶりの全国研修大会で新潟県大会に参加してきました。テーマは「総合支援法の見直しと就労支援事業の多様化、農福連携の可能性」。午前の部は障がい者総合支援法改正法施行後3年の見直しについての行政説明。就労継続支援B型は今までの平均工賃月額に応じた報酬体系だけでなく、利用者の就労や生産活動等への参加をもって一律に評価する報酬体系の2つから選べるようになったことや、就労選択支援(仮称)では年齢や障害種別にかかわらず、就労アセスメントの手法を活用した支援を希望する障がい者が利用できるというものが創設される予定です。また、一般就労の実現を多様な手法で支援するため企業等での働きは始めに段階的に勤務時間を増やしていく場合、就労系福祉サービスの一時的な利用を可能とする等、時代背景に合わせた「多様な働き方」が広がりを見せています。

午後の部は、「総合支援法の見直しと就労支援事業の多様化農福連携の可能性」について新潟県・東京都・静岡県の事業所より発表があり、農福連携については、農家の後継ぎ問題や行政も積極的であるため、法人、事業所として本気で農福連携を考えるのであれば可能性はあると感じました。農福連携のメリットとして畑に行き農作業をすることで地域参加を実感し、地域との関りをもつことで地域共生社会に繋がると考えます。事業所「らしく」として地域に根ざし、地域になくはならない事業所を目指して、今後は多様性や差別化を図り、魅力的な選ばれる事業所作りを職員皆で考え進めていきたいと思える研修会となりました。

最後に新潟県では電車を1本乗り過ごし30分待つことにより地方の厳しさを痛感し、研修の開会では越後上越上杉おもてなし武将隊で上杉謙信公に歓迎演舞を披露していただき、時間があれば春日山城跡を見学したいと想いを馳せながら帰路につきました。研修を通じて新潟県に行けたこと感謝いたします。



## 生活介護事業所 らしく 支援員 山本 彩加

初めての都外へ行っての研修でした。参加者の年齢層が高く、会場に入っただけで、自分に理解できるレベルの話なのかという思いもありましたが、始まって話を聞いていると理解できる話も多く良かったです。

一番気になっていたシンポジウムの農福連携については、その難しさが伝わってきました。利用者が高齢化しているため作業を縮小しているという話にらしくも高齢化しているため、どこも同じような状態なのだと思いました。同じ敷地内にB型と生活介護を作り、やりたいプログラムに参加できるようにしたり、生活介護とB型を合わせて、それぞれの事業所ごとに仕事をたくさんする事業所があったり、らしくのようにゆっくり過ごしたい方が来る事業所があっても良いと思いました。



今回の研修は、いろいろと知り、考える良い機会となりました。観光の時間はとれませんでしたでしたが、行ったことがなかった新潟県に行くことが出来たこと、知らない地を歩くワクワク感、無人駅があったり、電車の窓から見える景色が全然違ったり、コンビニの店員さんが気さくに話しかけてくれたり、駅員さんがとても優しくなったりと、実際行かなければ分からないことを体験でき、研修だけではなく、とても有意義な時間を過ごせました。参加させていただき、ありがとうございました。



# それぞれの余暇を自分らしく楽しむ



生活介護事業所

らしく

共同生活援助事業所(グループホーム)

ハーベスト・かのん



## らしく、日帰り箱根バス旅行へ

去る10月14日(金)に箱根芦ノ湖方面への日帰りバス旅行へ行ってきました。

らしくが日帰り旅行へ行くのは3年ぶり。コロナ感染症の影響により、中止や延期が続いていたため、日帰り旅行へ行く前は、「今回の日帰り旅行もまた延期になるのでは?」と皆さん心配されていました。職員間においても、皆さんが楽しみにされている日帰り旅行へどうにか行けないかと、バス内は密を避ける席配置をし、昼食を食べるレストランは個室・貸し切りにするなど感染症対策を講じながら、準備しました。

その願いが叶ったかのように、この時期、コロナ感染状況も落ち着き、また旅行に関する国の方針なども規制緩和され、皆さんが待ちに待った日帰り旅行を行うことができました。

当日は山のホテルのレストラン「ヴェル・ボア」にて、おいしい料理を堪能し、芦ノ湖を見ながら、箱根の関所でお土産を買うなど、短い滞在時間でしたが、皆さん、久しぶりの日帰り旅行を大変楽しそうに過ごされていました。

「次はまたみんなで一泊旅行へ行きたい!」との要望もあります。コロナ禍で生活様式も様変わりしましたが、皆で楽しめる余暇をこれからも充実させていきたいと思えます。(らしく 事業所長 須藤 恵)





## ハーベスト、おしゃれの大切さを実感

2022 年も残り僅かとなりました。毎年、この時期になると一年を振り返りますが、やはり今年も良い1年であったと思えるのはグループホームに携わっていただいている皆様のお陰だと感謝しております。

ハーベストでは、美容室がなかなか苦手なメンバーのために、私の 10 年来の友人である美容師の小林直樹さんに来てもらいカットをお願いしています。毎回、来てくれることをとても楽しみにしていて、賑やかな雰囲気のなか綺麗になり、「どう、似合う?」と、会話もいつも以上に弾みます。小林さんは、自然とメンバーにお洒落をすることの大切さを伝えてくれているんだと感じています。

コロナ禍で、綺麗にする気持ちを忘れがちな毎日だからこそ、日々のちょっとしたお洒落心、大切ですね。来年もメンバーとキラキラしながら過ごしていきたいと思います。(居住支援部 主任 渡邊 操)

## かのん、花火大会を行いました!

事業所での火の取り扱いについては安全面を考慮しており、敷地内での花火は近隣の方々の理解が必要です。そんな中「季節を感じる行事を行いたい!」と思っていたところ、ご縁がある「勝淵神社」の皆様より神社の境内を使ってみてはとありがたいご提案をいただきました。早速メンバーに報告。「花火が出来る!」ことに大喜び。

当日は天候にも恵まれ神社総代2名、ボランティアの方々の協力のもと、神社で行う幻想的な風景にメンバー共々とても感動的な時間を過ごすことが出来ました。終了後かのんに戻ってもしばらく興奮冷めやらず、とても思い出に残る夜になりました。

今回協力いただいた近隣の方々との関係を深められたこと、花火をあきらめていたところ前向きなご提案、ご協力で行えたことに感謝し、これからも地域の方々と積極的に関わりを持ちながら良い関係を継続出来ていたらと思います。

(居住支援部 主任 小林 和正)





# ～心のバリアフリー推進事業～

## 目指そう!みんなで、三鷹で、共生社会!



みなさんは「障害者週間」ご存じですか。「国際障害者デー」である十二月三日から、日本の「障害者の日」である十二月九日までの一週間を「障害者週間」とすることが、平成十六年の障害者基本法改正により法律に規定されました。

どんな一週間かというと、

①国民の間に広く障害者の福祉について関心、理解を深めること。

②障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めること。

この2点を目的とし、国、地方公共団体、関係団体等が、様々な意識啓発に係る取り組みをします。今月5日には政府主催の式典も行われ、出席された天皇陛下から「障害や障害のある人への人々の理解と関心がより一層広がり、真の共生社会が実現されていくことを願い、私の挨拶いたします。」とお言葉がありました。

三鷹市では、この「障害者週間」にあわせ「心のバリアフリー推進事業」として様々なイベントを毎年開催してきました。三鷹はなの会もぴゅあネット事業を介し、協力させていただいています。市役所一階ロビーで開催される「障がい者作品展」(今年から「カラフルアート三鷹」に

変わりました。)は、皆さんご存じかと思えます。また市長にも参加いただき三鷹駅前ロータリーでの啓発活動や、自主製品販売会など取り組んできました。

令和四年度「心のバリアフリー推進事業」のテーマは「障がいを抱えた人の防災」です。自立支援協議会の意向もあり、三鷹図書館(本館)での障がい当事者非常時持ち出し袋を紹介するパネル展示会と、東日本大震災と障がい者を取り上げたドキュメンタリー映画「逃げ遅れる人々」の上映に決まり、ぴゅあネット事業は上映会を担当しました。

上映日は十一月二十六日(土)、参加費無料、先着100名の設定で、元氣創造プラザ生涯学習センター・ホールをお借りして行いました。

九月に飯田監督との打合せから始まり、チラシ、ポスターの作成、配布、予約の受付、対応、手話通訳士の手配、また上映後の監督とのアフタートークの構成など、初めて取り組むイベントはいろいろな人の助けもあり、試行錯誤の末に当日80名の観客をお迎えし、上映することが出来ました。

「逃げ遅れる人々」は十一年前の東日本大震災、未曾有の大災害のなか福島県を中心に、被



災した障がいをもつ人々とそこに関わる人々の証言をまとめた映画です。なかなか知ることでできなかった被災地の障がい者を取り巻く課題や問題をあげています。津波も原発の心配も三鷹なら大丈夫と思われがちですが、直下型地震がくれば他人事ではありません。障がいゆえに身を守れず、情報も得られず、迷惑をかけるからと避難を諦める人々。避難所、仮設住宅での大変な不自由を体験する人々。誰もいない避難区域に取り残される人々。調査・支援に奔走する人々。これが現実かと、あれから10年以上も経ち教訓としての備えを私たちは用意していないことに気づかされます。

備えは逃げ方でも備蓄品でもありません。地域にはいろいろな特性を持つ障がいを抱えた人がいる。災害時には普段以上のハンディとなる障がいを抱えた人がいる。この事実を、意識を伝えているかということなのです。

誰もが心に余裕がない時にこそ、日ごろから理解と関心を広めていくことが一番の備えなのかと考えさせられます。

「障がい当事者が地域で生活することが当たり前になってきていても、災害が起これば支援が必要な人ほど、我慢しなければならぬのが現実なのではないか。」アンケートの一枚に

書かれていました。私は公助や共助をさらに求めるのではなく、障がいを抱えた人の自助を見守れる意識が地域に広がればと思います。監督からも「地域の防災訓練、避難訓練にどんどん参加してくださいー」とお話がありました。今まで以上、積極的に目的も少し変えて、みなで参加していきたいと思っています。

最後に、みなさんは「平等」と「公平」の違い、考えたことがありますか。障がいを抱えた人には「平等」だけでは足りない生き辛さがあります。障がいの違いを考慮され、「公平」な機会が以前よりは理解されつつあるかとも思います。しかし「平等」も「公平」も処遇です。「障害者週間」の活動を通じ、あらためて処遇の改善だけを社会に求めるのではなく、障壁の除去を社会に意識してもらえようと、今後も「心のバリアフリー推進事業」に携わっていきたいと思いました。(事務局長 加藤 亮一)



▲個人の違いは視野に入らず、全員に「平等」なものが提供されている  
▲個人の違いを考慮しそれぞれに「公平」な機会が提供されている  
▲構造的なバリアが取り除かれ、全員が平等かつ公平な機会を保持している

出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

## 【編集後記】

イルミネーションがきらめく季節になりました。

先日、夜の浅草寺へ出掛けました。ライトアップされていて、人がほとんどいない景色は本当に圧巻でした。香炉はまだ温かくって、幸せでした。

コロナ感染するのではないかと不安な友人の健康祈願もして来ましたが、なんと翌日二人から感染の連絡が…。願いが叶わなかったのかと思いましたが、幸い軽症で回復していると聞き、安堵しました。なんとか願いが届いたようです。

これからも沢山願い事をして、人と繋がっていきたい。

みんな繋がっているからきっと大丈夫！

みんなの幸せを祈って、今年最後の便りをお届けします。

良い年をお迎えください。来年も宜しく願います。

(本部事務局 李 艶)





# 涮火鍋



李さんの  
ちょこっと  
レシピ

火鍋は「火にかけて煮込みながら食べる鍋料理」という意味があります。火鍋に使われる鍋の仕切りは、対極である辛いスープと辛くないスープを同時に味わうことから「陰陽」に見立てて考案されたといわれています。この形の鍋は、別名「鴛鴦（おしどり）鍋」とも呼ばれています。

花椒と赤唐辛子を効かせる辛いスープが特徴です。肉や野菜のほか好きな物を入れると良いですよ。

## 【スープの材料（2～4人分）】

- ・ごま油（もしくは牛脂）……大さじ1杯
- ・しょうが……1片
- ・にんにく……1片
- ・豆板醤……大さじ1～2杯
- ・赤唐辛子……1～2本
- ・花椒（ホアジャオ）……小さじ1杯
- ・鶏がらスープの素……大さじ1杯
- ・水……1L
- ・八角……2個
- ・シナモン……1本（パウダータイプは小さじ1/2）
- ・五香粉（ウーシャンフェン）……小さじ1杯
- ・クコの実……20個ほど
- ・ナツメ……3～4粒

## 【作り方】

1. 鍋にごま油と赤唐辛子、花椒を入れて、弱火でじっくり辛さを出す
2. 油をしき、豆板醤とみじん切りにしたにんにく、しょうがを加えて、焦がさないように炒める
3. にんにくの良い香りがしてきたら、残りのスープの材料をすべて加えて煮込む（八角やナツメなどのスパイスや食材をこのタイミングで加えてください）
4. 肉類や根菜などの火が通りにくい食材から順番に鍋に入れて煮込む（葉物野菜や薄切りのお肉は火が通りやすいので、煮えた食材からどんどん食べていきましょう）



## 【火鍋のつけダレの作り方】

つけダレのことは「油蝶（ヨウディエ）」といいます。胡麻油をベースに自分好みのタレを作ってください。

- ・胡麻油（ベース） 大さじ3～4
- ・黒酢 小さじ1
- ・にんにく 少々
- ・塩 少々
- ・香菜 たっぶり

寒い季節、火鍋好きな方もまだ食べたことがない方もぜひ作ってみてくださいね。

