かがやきながら

春季号
NPO法人ももの会
通信 第63号
（2018年2月1日発行）

画：市川眞子

新しい年を迎えて

特定非営利活動法人 ももの会 理事 市川眞子

皆様、希望に満ちた新しい年を迎えられた事と思います。

「高齢者在宅サービスセンター 桃三ふれあいの家」もおかげ様で開設19年目を迎えます。これも利用者の皆様をはじめ、理事長、施設長、職員の皆さん、ボランティアの方々（年間1700名強）の努力のお陰だとうれしく思います。玄関に入った途端に温かい笑顔に包まれ、楽しい、気持ちの良い一日を過ごして頂き、笑顔でお帰り頂けます様、これからも全員努力して参ります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

「西荻・まちふれあい　かがやき亭」は8年目を迎えます。「生きがい活動～午後のお楽しみタイム」での健康麻雀、囲碁、書道、手芸、絵手紙、歌の会、「集いタどき」の映画会、昔語りの会、ワイン会、その他のイベント（スペース貸）、7月から始まった「佐藤家の食卓」等、開設の目的である「地域の交流、居場所づくり」も参加者は年々増え順調に浸透していると感じています。

長島英子さんと私とで講師をさせていただいている絵手紙も毎回、席が足りない程盛況で大変うれしく思います。モチーフをじっくり眺めながら絵筆を動かし、相手のことを思い浮かべ、短い言葉を書き入れたはがきを完成します。それを皆で鑑賞して楽しんでいます。受け取った方は、どんなにうれしく元気づけられる事でしょう。笑顔が目に浮かびます。

今年も、職員、ボランティアの方々が笑顔と感謝の一年であります事を願っています。

かがやき亭 お楽しみタイム
「絵手紙」

毎週、火曜日の14時～16時。季節に合わせた素材（花、野菜、果物、人形など）をテーマに送る相手を思いながら描いています。たくさんのお仲間と一緒に絵手紙を楽しみませんか？

絵手紙の会の皆様の作品

輝く人　久保井保久さん「子どもの教育に捧げた半生」

久保井保久さんは京都府立大学卒業後、私立の知的障害児施設に勤務。東京都公立小学校教員として知的障害学級を14年にわたって担任し、教頭職、校長職を務めた後、公立教育相談員、私立幼稚園園長などを務め、自宅において教育相談にも携わっていらっしゃいました。

小学校校長、幼稚園園長としてのそれぞれ3年間に毎月発信し続けたメッセージを「幼稚園、学校からご家族へ」という本にして出版されています。その中には、日々成長する子どもの姿を保護者にお知らせすると共に、子どもたちを伸びやかに育てるヒントが溢れています。そして、それは、保護者だけでなく、教育に悩む教員にも解決のヒントになるものです。

久保井さんに「校長をされていて嬉しかったことは？」と伺うと「子どものことで悩んでいる先生にアドバイスをしたことでうまくいったと報告にきてくれた時、また、その方が校長になり、先生のご苦労がよくわかったと言ってくれた時が一番嬉しかった」とのことでした。久保井さんは、校長の座にあぐらをかくことなく、何でも話を聞こうという精神でやっていらしたそうです。

「桃三ふれあいの家」には毎年、教員免許取得のための実習に大学生が研修にやってきます。彼らに対し、久保井さんはいつも「子どもの心がわかる先生になってほしい」と願いを込めた言葉を贈ってくださいます。また、桃井第三小学校、西荻北子供園、西荻北保育園の子どもたちが交流のために来てくれた時も大きく包み込むような温かいまなざしでみてくださっています。

そんな「生涯教育者」の久保井さん！いつまでも輝く教育者でいらしてください。（看護主任　関口）

桃井第三小学校との交流

梅組の福島真理先生が桃三ふれあいの家に研修にいらっしゃいました！

3日間の研修を終え、お手紙をいただいたので紹介します。

「今まですぐ近くにありながら、なかなか知る機会がなかったふれあいの家で3日間過ごさせていただき、驚きと感動がいっぱいでした。何よりも心に残ったのは利用者の方々の笑顔です。皆さん、前向きで感謝の言葉をたくさん口にしていたのが印象的でした。

お話をさせていただいた方は皆、ここはプログラムが豊富であること、食事が美味しいこと、そして職員の皆さんがいい人だということを話していました。特に夏祭りは利用者の方々が楽しめるようにと様々な工夫をこらし、皆さん本当にいい顔をしていて、私も一緒に楽しませていただきました。

利用者の方々の健康、体調管理や安全管理、心のケアなど細かく気を配りながら自分たちも笑顔で働いている職員の皆さんからこれからの自分の働く姿勢、子供たちとの向き合い方、梅組で生かせる内容などたくさんの事を学ばせていただきました。そして、職員の皆さんとたくさんのボランティアの方々の思いや力からなるこんなにも素晴らしい施設が桃三小の中にあるということを誇りに思いました。お忙しい中、貴重な研修の機会をいただき、本当にありがとうございました。」

新しい職員の紹介

小張美代子（調理職員）

昨年６月より木曜日、土曜日の週2回調理で勤務しております小張です。ご利用者様の大きな笑い声と「美味しかったです」の言葉に励まされ頑張っています。どうぞこれからもよろしくお願いします。

川野美幸（補助職員）

昨年9月より、お掃除や片づけ等でお世話になっています。西荻に住んでもう40年近く、以前はかがやき亭でパートをしており、ふれあいの家の皆様にお弁当を届けておりました。ご利用者の皆様がお過ごしいただく時間を少しでも気持ちよくと努めております。よろしくお願い致します。

敬老週間　9月11日（月）～16日（土）

桃井第三小学校PTAコーラス「彩」

いつもさわやかな若々しい歌声を聴かせて下さった「彩」の皆様の最後のコンサートでしたが、是非、また違った形でお会いしたいと願っております。

＜指導者の金伸枝さんより一言＞

「桃井第三小学校PTAコーラス彩」を毎年呼んで頂き、活動を応援して頂き、ふれあいの家の皆々様には心より感謝申し上げます。

この度、現役PTAがいなくなり、いろいろと活動が難しくなった事で一旦解散、となりました。

毎年ふれあいの家で演奏させていただく事で温かい気持ちになり、幸せな時間でした。歌というのは本当に今まで知らなかった仲でも、突然に心が開き、血が通ったようになります。何年も友達だったかのような、そんなツールです。

９月に一応最後の演奏をさせて頂き、我々の活動もそこで最後に致しました。特別な思い出になりました。「楽しかったぁ。」

PTAコーラスとして、伺う事は出来ませんが、また是非ふれあいの家に伺い、特別な関係を継続して行きたいと思っております。これからも皆さんと共に元気で明るく生活してまいります。短い文章ではございますが、想いが伝われば幸いです。ありがとうございました。

秋のおでかけ　9月25日（月）～10月28日（土）

古賀政男音楽博物館＆明治記念館コース

今年は新しいコースとして古賀政男音楽博物館と明治記念館に行ってきました。古賀政男音楽博物館では古賀氏が作曲した数多くの曲を聴くことが出来、こんな曲も古賀さんだったのねと、新たな発見もありました。明治記念館では和食のコース料理を頂きました。どのお料理もとても美味しくまた器も素晴らしいものでした。食後は手入れの行き届いた芝生のお庭を散策しました。とても楽しい秋の１日でした。機会がありましたら是非訪れて見てください。（運転職員　小池）

サンシャイン水族館コース

池袋地上10階、眼下にはビルが立ち並ぶ。水槽の下方には植え込みの草。見上げるとあちらからもこちらからもペンギンが行ったり来たりくるくる回り、ガラス越しにペンギンが飛んでいる？いや、泳いでいるのです。秋のお出かけ一番人気の〝空飛ぶペンギン〟を見にサンシャイン水族館へ行きました。昔では考えられないと皆びっくり顔、ポカンとあいた口。大都会の不思議な景色と築地植村の昼食を楽しみました。

（介護職員　岡田）

俳句～吟行に行きました！　11月11日（土）

吟行とは、景色の良いところや名所に出掛けて俳句を作ること。

昨年秋の気持ちのよい１日、土曜俳句参加者数名と紅葉の観泉寺に吟行に行きました。ベンチに座ると皆さんスラスラとペンを走らせます。一句も作れなかった私はビックリ！！ 秋には土曜俳句の方しかご案内できませんでしたが、寒さが和らいだら水曜、金曜俳句の方々もご案内する予定です。俳句参加者大募集中です。吟行からでもどうぞお気軽にご参加ください。

(介護職員　鈴木)

ストレッチ・フラ　毎月第二水曜日13時～14時

2017年より月1回、講師に市川よし子先生をお迎えし、ストレッチ・フラを行っています。皆さん、お揃いの赤いスカートをはいて、まずは、足先から頭まで充分にストレッチをします。体中の筋肉や筋がほぐれてとても気持ちよさそうでした。

体が温まったところで、ハワイアンの音楽に合わせて、フラダンスが始まりました。皆さん、「足と手の動きが覚えられないわあ～。」とおっしゃりながらも、先生に倣って一生懸命踊っていらっしゃいました。気持ちも体も軽くなるようなプログラムでした。
（ももの会　宮）

ちるどれん・かふぇ

2002年の春、児童館に依頼されて二人の娘の育児中休業していたコンサート活動を再開しました。2年後プロの音楽家達の集団と共に西荻窪のカフェやスタジオで「ちるどれんかふぇ」を開催し、親子でゆったり楽しめる生演奏を届けました。

2011年の東日本大震災後すぐ、大井さんとのご縁によりかがやき亭のキッチンスタッフのボランティアを始めました。昨年他界された福田さんと「3世代のためにこのスペースで何か出来ないだろうか」と相談し、2月に新たな「ちるどれんかふぇ」が誕生しました。

ジャンルはポップス、クラシック、ロック、ボサノバ、ジャズ、民族音楽、アラブ音楽と多種多様で、続けて参加しても飽きのこない内容です。

2018年は偶数月の第一日曜午後に開催を予定しています。子どもと昔は子どもだった大人たちが仲良く音楽を共有できるのはかがやき亭ならでは。「ちるどれんかふぇ」で多くの方に目と耳と心で本物の生演奏に触れて楽しんで頂けたらいいなと願っています。
（「ちるどれんかふぇ」　市川）

かがやき亭からのお知らせ

「かがやき亭with佐藤家の食卓」こだわりの定食

今回は「西荻玉子かけご飯と野菜料理定食」（８５０円）をご紹介します。

卵は西高井戸松庵稲荷神社の向いにある窪田農園から定期的に届けてもらっています。窪田農園は、有機栽培で野菜を育て、その野菜の木端を鶏の飼料にし、その鶏の排泄物を肥料に野菜を育てる循環型の農業を親子で行っています。

こうして大切に育てられた卵は絶品ですよ！！

この農法がこだわり！？ 窪田さん親子にとっては昔ながらのあたりまえの事を続けているだけかもしれせんが・・・。
（「佐藤家の食卓」佐藤）

西荻玉子かけご飯と野菜料理定食

その他の定食

・自家製豆腐と野菜料理定食 … ９００円
・有機納豆と野菜料理定食 …… ８５０円
・本日の魚定食 …… ９００円
・松花堂弁当 …… １０００円

＜冬季限定メニュー＞
「小鍋定食」各1200円　＊夜のみ
（鰯のつみれ鍋、鮭ときのこ鍋、カキの辛味噌鍋）
「おでん定食」９００円　＊昼夜有り

鰯のつみれ鍋

「かがやき亭ミニライブ」開催します！

かがやき亭では、「投げ銭コンサート」と称して、お食事をしながらコンサートもお楽しみ頂く企画を開催しています。ピアノ、歌、ギター、バイオリン、サクソフォーンなどの素敵な音楽を聴きながらのお食事はいかがでしょうか？

しかも、ミュージックチャージはありません。お聴きになって心に残ったら、投げ銭でお気持ちを表してください！

次回は2月16日（金）１９時開演です。バイオリン、ピアノ、エレクトリックバスで、レパートリーはポップナンバーから、歌謡曲、映画音楽、セミクラシックまで数百曲に及んでいるそうです。どうぞ、お楽しみに！
（ももの会　宮）

NPO法人 ももの会

ももの会は誰もが住み慣れた場所に住み続けることができるよう、地域の住民の参加と協力の仕組みを作ることを目的に運営をしております。現在、東京都の認定法人の申請をし、審査を受けている状況です。

＊ 認定NPO法人になると社会的信頼性が向上し、助成金や補助金が得やすくなります。
＊ また、個人の方にもメリットが出来ました。個人の寄付は、寄付金額のおおよそ半分が税額控除されます。
例えば（寄付金3 万円―2000 円）×0.5＝1 万4千円が確定申告するときに税額控除されます
＊ 相続財産の寄付についても、寄付した分は課税対象から除かれます。

介護保険事業所・高齢者在宅サービスセンター

桃三ふれあいの家

〒167-0042 杉並区西荻北2-10-7
TEL：03-5311-3631
FAX：03-5311-3632

目的 桃三ふれあいの家は、NPO法人としての特長を発揮しながら「人間としての尊厳を守り、生きる喜びのあるデイサービス」事業をしています。

活動 ●小学校・子供園・保育園・町内会など地域との交流　●たくさんのボランティアさんに支えられた多彩なプログラム　●安全で美味しい手作り給食　●春のお花見散策、秋のおでかけ
ご利用者様、ひとりひとりのニーズに応えられるようにきめ細かいプログラムをご用意しております。

西荻・まちふれあい

かがやき亭

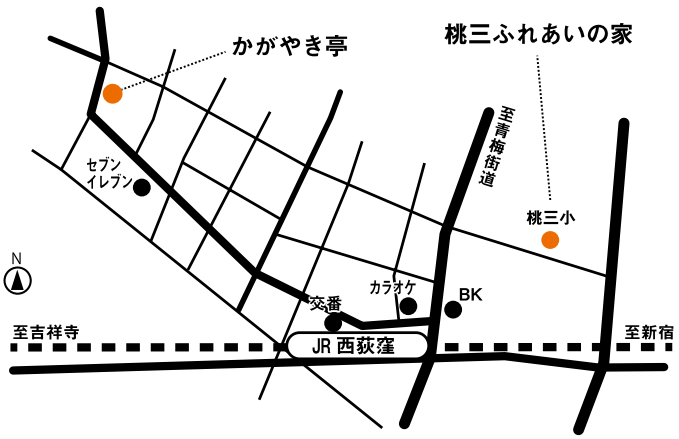
〒167-0042 杉並区西荻北4-4-4三益ビル1F
TEL：03-5303-5085
FAX：03-5303-5085

目的 ●地域や家族から孤立しがちな高齢者や地域の人々が気軽に立ち寄れる場所づくりと生きがい活動　●心身の健康維持のための食事提供　●要介護を予防し、暮らし続けることができる地域の福祉ネットワークづくり

活動 【お楽しみタイム】午後のひととき、趣味や生きがい活動を通じてお友だちづくり
囲碁／月曜日　絵手紙／火曜日　書道／第３水曜日（月1回）　歌の会／木曜日
手芸／金曜日　健康麻雀／第３土曜日（奇数月）、第２土曜日（偶数月）、第４日曜日
【お食事（昼／夜）】「かがやき亭ｗｉｔｈ佐藤家の食卓」　定休日：水曜日　不定休：お問い合わせください
【スペース利用】ホールでの催し物、地域のグループや団体への貸出し
【その他】「かがやきサロン」「和の会（雑学講座）」「源氏物語を楽しむ会」「ちるどれんかふぇ」「ストレッチフラダンス」「歌声喫茶」「寺子屋食堂」「体の動かし方トレーニング」「昔語りの会」「映画会」「ワイン会」他

編集後記

慌ただしく正月休みが終わり、桃三ふれあいの家に出勤すると、美味しい心のこもったお食事に、ボランティアさんたちのコンサートなどなど…。私にとっても桃三ふれあいの家は癒しの場所です。
(介護職員　鈴木)



発行人　特定非営利活動法人ももの会 大井妙子
〒167-0042杉並区西荻北2-10-7
TEL：03-5311-3631　FAX：03-5311-3632
suginami-momo@r7.dion.ne.jp
http://sugimomo.jimdo.com
編集　NPO法人ももの会 かがやきながら委員会
（第63号担当：関口記代子、鈴木美穂、宮浩子、梅谷則子）
題字　後藤順子さん（故）
制作協力　寺尾祐一