

10月



# 草むら通信



発行責任者  
認定 NPO 法人 多摩草むらの会  
代表理事 風間 美代子  
所在地  
多摩市鶴牧 1-4-10-101  
TEL 042-339-8022  
FAX 042-339-8025  
http://kusamura.org

Vol.282 2021. 10

巻頭言

## 愁思

代表理事 風間 美代子



曼珠沙華が畑の畔道や林の中等、あちこちで見られる頃となりました。別名彼岸花とも呼ばれますが、根に毒を持っているからでしょうか、縁起が悪いので部屋に飾るものではないと子供の頃から聞かされておりました。そんなことを知ってか知らずか、鮮やかな真紅の花たちは、誰に取られる心配もなく伸び伸びと秋の到来を誇らしげに告げているようです。

今年の秋はやっときてくれたような気がしますが、皆様は如何でしょうか、また今年もコロナ禍で畑での感謝祭や一泊旅行等集まる事が難しい状況が続いています。諦めることが次から次へと起こる中で、何とか平常心を保たなければと思いますが、中々難しい気がします。

諦めるという言葉は、物事を明らかにする意味の「明らむ」を語源としています。つまり「諦める」は、

いろんな事を理解し、原因と結果をはっきりさせるという意味なので決してギブアップではなく、前に進む為のリセットを促す言葉だと思います。諦めずに何かを成し遂げることは素晴らしいですが、事情によっては潔く諦める勇気を持つ事も生きていく上においてとても大切なことのようにです。

とは言えですね～お気持ちよーく解ります。私も同様、頭も心も鬱々としておりますが、何とか皆様と一緒に乗り越えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

朝晩の冷え込みは、紅葉を鮮やかにしてくれますが、私たちに取りますには油断大敵。お風邪などひきませんよう、くれぐれもお気をつけて食欲の秋を楽しんで下さい。

### 草むらトピックス 第2回定期理事会開催しました

8月27日(土) ココリア多摩センター 5階の夢うさぎ会議室にて、令和3年度第2回目の定期理事会を開催しました。緊急事態宣言下でもあり、遠隔地の理事の方にはリモートでご参加いただきました。

会議では、四半期の成果と事業進捗状況の報告について審議いただき、さまざまな課題に対応できる強固な経営基盤の構築と利用者支援の更なる充実に向けた今後の運営方針について議論を行いました。



活発な議論が交わされました

水口 和紀

みなさん、こんにちは。この原稿を書いている8月下旬はまだまだ猛暑が続き、うだるような毎日をご過ごしております。この号が出る頃には秋の兆しが訪れ、過ごしやすい気候になっていることを願うばかりです。

さて、この夏は日本全国が記録的大雨に見舞われ、各地で洪水や土砂崩れなど多大な被害が出てしまいました。さらには新型コロナウイルスの感染拡大は歯止めが効かず、各都道府県の新規感染者数も連日最多を更新しています。暗いニュースが続く中で、日本中に元氣や勇氣をくれたものもありました。それは“若い力”の活躍です。今夏開催された2020東京オリンピックでは10代～20代前半の金メダリストも多く誕生し、世間をあっという間に驚かせました。海を渡り、アメリカMLBでも大谷翔平選手が大活躍し、ホームラン王争い、さらには史上初めて投打二刀流でのオールスターゲーム出場と、一昔前では考えられなかったシーンを目の当たりにしています。

僕も世間では中堅・ベテランと呼ばれる年齢になりましたが、若い人々の活躍を糧に精一杯張り合っていきたいと思えます(笑)

相談支援  
センター

# 待夢

## 親の子離れ、子の親離れ

むかし、精神科デイケアにたずさわっていました。参加メンバーの大半は40歳未満の若い人たちでした。若いということは、その年代特有の青年期課題を抱えているということです。課題とは、同世代の集団に参加すること、集団の中で「自分」という個を作ること、そして社会参加を果たして心理的・経済的に親から自立することです。デイケアは集団活動の場を提供し、集団(疑似社会)と個人の関りを勉強していただくことが大きな目的となります。しかしながら、この課題達成の前に「親子関係」がしばしば立ちちはだかるのです。

メンバーの横山さん(仮名)は三十代前半の男性。穏やかな性格で出席も良くトラブルは起こしません。問題なくデイケアの二年間を過ごし卒業しました。けれど、彼の本当の相談は数年後、他の職場に異動した私に相談がありました。それが親子(家族)問題でした。昔風の厳格な父親と家庭をしっかりと守る母親、横山さんの三大家族。同胞はなし。経済的に困難がなく(父の年金)、穏やかで一見調和のとれた家族でした。ある意味で、横山さんは

9月の短歌 <白石 憲広>

大戦で 進みつつある 大惨事  
ペンは核より 強くあれるか

本尾 智

みなさんこんにちは。先日、草むらの会に入職してから3回目の健康診断を受けました。結論から申し上げますと、中性脂肪の値が基準値をオーバーしてしまいました…。今までは健康であることが取り柄であったため、正直少しショックです。

しかし、初回の結果から見てみると「63→126→181」と、これ以上ないくらい順調に約60ずつ増加していました(笑)。勤務中はほぼ毎日カップ麺+おにぎりを食べ、スープも飲み干していました。美味しいものが健康を害するなんて考えたくはありませんが原因は明らかですね。体重や他の値には影響がないのに…

でも、値が悪ければもう仕方ありません。中性脂肪の基準値内に収まるまでカップ麺を禁止にし、お昼ご飯はおにぎりを2個、他の食事は魚と野菜中心に切り替えました。

ここまで読んで他人事だと思えなかったそのあなた!健康診断はちゃんと受けていますか?不安定な気候やコロナ禍でストレスの溜まる日々ですが、自分の身体を労わりつつ日々の活動を頑張っていきましょう!

今日は原稿を頑張ったのでラーメンを食べたいと思います。たまのご褒美も大切ですよ…!(笑)

吉村 榮一

何不自由なく生活しており、困りごとはありませんでした。ただ一つ「父母が年を取った後どうなってしまうのか」という漠然とした不安。私の助言は、家族から自立して離れること、そのための相談を保健師と始めること、でした。

十数年後、横山さんがどうなったか。彼はどこへも相談に行きませんでした。円満な家族から抜けることに大きな不安があり、親は彼を人の手に任せることをよしとしなかったのです。父親が亡くなったあと、母親の認知症が進み、介護という足かせが横山さんの社会参加を阻みました。今は彼自身が高齢者です。

私はこうしたご家族、とくに両親にはよく「一寸法師」の昔話をお話します。一寸法師は成長すると、育ての親から針の刀(衣服の手段)とお椀の舟に箸の權(食べる手段)を借り受け、都(社会・住まい探し)へ旅立ちます。自分の才覚で、鬼を退治し(仕事を見つけ)お姫様と結婚(パートナー探し)しますよ、と。

# 夢畑

ペットのご紹介

河野 祥子

我が家には、10歳過ぎの雑種の猫が2匹、名前はルル姫とチャチャ丸、それに花という5歳のフレンチブルドックがにぎやかに同居しています。そこへ先月から、桜インコのたま子さんが仲間入りしました。今日は、新入りのたま子さんを迎え入れるにあたってのお話をさせていただきます。

まずは、人懐っこい手乗りインコとして育てるためには、同居の猫や犬の襲撃を気にせず楽しく遊べる部屋が必要です。早々に畳の一部屋をフローリングに改装しました。これはお掃除をしやすくするためでもあります。それから、鳥は毎日12時間（理想は15時間）じっと寝かしてあげることが、長生きしてもらうためにはとても重要ですので、鳥かごを囲う防音壁も用意しました。さらに飼育に大事なことがもう一点、寒さ対策です。鳥籠は常に30度を目安とし温める必要がありますので、その器具も用意しました。

さて、あれやこれやと準備万端整え、迎え入れた「たま子さん」は、約1か月後には、人と遊ぶのが大好きな可愛い手乗りインコに成長しました。肩に乗せて話しかければ、まるで話がわかっているかのように、こちらの顔をジーッと見つめています。手に包み込み、撫でてあげれば、気持ちよさそうにいつまでもじっとしています。そこから伝わる命のぬくもりは、本当に愛しく心が癒されます。

また、今回の飼育の新発見は、インコがコロッと上向きに寝る事です。布団の中に入り込んできて上向きに寝る事もあり、これには驚きました。籠の中で上向きに寝ている姿を始めて見た時には、「大変だ！たま子が死んでいる！」と家族中がびっくりさせられました。今ではその姿はめちゃくちゃ可愛く、思わず笑ってしまいます。

小鳥は小さな生き物ですが、感情は体に似合わずとても豊かです。犬や猫のように甘えて飼い主の後を付け回します、飼い主が忙しく無視が続くと、すねた態度も見せませす、さらには遊び好きで、鳥籠に帰るのを拒否して必死に逃げ回ったりと、とにかく飼育がとても楽しめます。たま子さんが我が家に来てからは、チュッチュ・ピーピーと元気な声が家中に響きとても心地が良いです。インコは10年以上の寿命が有るとの事です、元気で長生きしてもらい、これからもたくさんの楽しみを与えてくれることを願っています。



# パソコン夢像

星の王子さまになった人



上村 茂

『星の王子さま』を読んだのは、確か中学の教科書に載っていたことがきっかけだった。うわばみが象を飲み込んでいた帽子のような絵が印象的だった。作者のサン・テグジュペリは、第二次世界大戦中に『星の王子さま』を出版した直後、自由フランス軍のパイロットとして偵察飛行中に地中海上空で行方不明となる。生死の行方も知れずにこつ然と消え去り、当時はまるで星の世界に帰ってしまったような印象を持った。

青春期に入る私はその数奇な運命に感銘し、続けて『夜間飛行』や『南方郵便機』も読み、星明かりを頼りに郵便を運ぶパイロットの話にロマンを感じた。飛行機に乗ったまま行方不明になるのは、永遠に生きていくように思え、自分もサン・テグジュペリのようになりたいと憧れた。

数十年が過ぎ、ごく最近になって私はサン・テグジュペリのその後を知り、改めて彼の偉大さと感動を味わった。それは、1998年のマルセイユ沖で漁師の網に金属片が引っかかったことから始まる。金属片には名前が刻まれており、行方不明から54年経ったサン・テグジュペリのブレスレットであることが判明した。そして2年後の2000年には、行方不明時に搭乗していたP38ライトニングの機体の残骸が海底から発見され、引き揚げられた。

さらに2008年になって、実はサン・テグジュペリを撃墜したのは自分であると、88歳の元ドイツ空軍兵が名乗り出た。彼は少年時代にサン・テグジュペリの作品を読み、飛行機乗り憧れてパイロットになったと言う。

「戦時中の1944年7月31日、私は眼下に地中海の上空をマルセイユ方向へ向かうP38ライトニングを発見した。接近して攻撃を加え、弾が翼に命中して機体は一直線に海へ落ちていった。機内からは誰も飛び出さず、パイロットは見なかった。それがサン・テグジュペリだったことを数日後に知った。長い間、あの操縦士が彼では無いことを願っていた。彼だと知っていたら撃たなかった」と彼は話したそうだ。

～きみが星空を見あげると、そのどれかひとつにぼくが住んでるから、そのどれかひとつでぼくが笑ってるから、きみには星という星が、ぜんぶ笑ってるみたいになるっていうこと。きみには、笑う星々をあげるんだ！（星の王子さまの一節より）～

# 夢草子

今、はまっていること…

金子 吾朗

初めてなので自己紹介をさせていただきます。最近、多摩草むらの会に勤め始めました金子吾朗と申します。どうぞよろしくお願いたします。定年退職までずっと中学校の教員をしておりました。その教員生活の中で「青天の霹靂」が2回ありました。1つは、姉妹都市交換教員として米国ボルティモア市へ派遣されたこと。もう1つは、吹奏楽部の顧問になったこと。今回は、その吹奏楽部の顧問を経て、今、はまっていることをご紹介しますと思います。

皆さんは「ズーラシアンブラス」というのをご存知でしょうか？ よこはま動物園ズーラシアには沢山の動物がいます。その中の何種類かの着ぐるみをきて金管楽器を演奏するグループです。そして「サクソフォックス」という4匹のキツネがサクソの演奏をします。更には「ズーラシアンフィルハーモニーオーケストラ」まであるのです。まあ、いずれももの凄い、素晴らしい演奏です。あなたも音楽家の端くれになったのだから良い演奏を聴きに行かなければと、奥さんに後押しをされて出かけたのですが、正直、着ぐるみだからこども騙しだろうと思って演奏会場に入ったものの、すっかりはまってしまい、今では家族ぐるみで追っかけをしています。皆さん、ぜひこの素晴らしい演奏を聴きに行ってください。動物園ではなく各地公会堂などで演奏しています。貴方もはまりますよ！



指揮者のオカピと筆者

# 遊夢本店

新しい遊夢

小野寺 慈

コロナの影響により、遊夢の業務形態が店頭で弁当の販売や配達に変更になってから、もうすぐ一年が経ちます。

お弁当のメニューですが、最初の頃、一人で考えていたものを最近ではマンネリ化防止などの点から他のスタッフの方からもメニューの案をいただいはお客様に喜んでもらえるよう月間の献立を組み立てています。

また、6月より、月1でちょっぴり豪華な企画弁当を販売しています。その季節やイベントに合わせてのメニューと、料理に合わせた容器や盛り付けを考えて作っています。もし、ご興味ありましたら遊夢へ足を運んでいただけると嬉しいです。お待ちしております。

# 布や夢うさぎ

出会い

河内 亜紀

入所してから、約8ヶ月が過ぎました。初めての見学の時、お店の中を見せて頂いて、布で作られたすてきな和の小物に、手作りの温かさを感じ、とても感動したのを覚えています。私はまだ実習生で、一生懸命をモットーに、手ぬいの雑巾作りに励んでいます。そして、スタッフの方々の優しさに支えられて、少しずつですが、上達するようにと頑張っています。それと同時に、お店で売る商品を作るということは、大変だということも学びました。それだけではなく、これまでずっと家で過ごしていましたが、初めて社会に出て、夢うさぎという場所に所属する場ができて、学校とは少し違った社会性を身につける場所もできました。入所してからのこの8ヶ月間色々な事を学び、教えて頂きました。今は、この出会いにとっても感謝しています。

## 草むら人図鑑 Vol. 50

名前 田中 みつ (たなか みつ)  
所属事務所 ぶるー夢  
誕生日 5月1日  
血液型 B型  
出身地 新潟県



【好きな食べ物】 中華料理 貝類  
【最近読んだ本】 日英比較ことわざ事典 宝くじの本  
【好きなテレビ番組】「プレバト!!」『家、ついて行ってイイですか?』  
【今はまっていること】 家庭菜園でミニトマト、シシトウ、ナス、大葉などを作る。ミョウガも来年年用に地下茎を植えました。  
【買ったけど失敗した経験】 健康器具、家電、洋服、化粧品など。化粧品が一番失敗でした(シミとシワは取れません)。

名前 小泉 裕治 (こいずみ ゆうじ)  
所属事業所 夢畑  
誕生日 12月10日  
血液型 A型  
出身地 東京都町田市



【好きな食べ物】 ソフトクリーム (バニラ) 冬でも食べます!  
【今はまっていること】 うちの猫たちに遊んでもらうこと  
【自慢したいこと】 うちの猫たちがかわいすぎることに  
【好きなテレビ番組】 世界!ニッポン行きたい人応援団 (テレビ東京)  
【これまでの仕事】 家電量販店で13年間。その後福祉の道へ…

楽しみは、実家に帰った時、10歳の自慢の甥っ子が父親（僕の兄）の影響でドラムを始め、会うたびに上達していて驚かされる。母親ゆずりの歌もうまい。

僕自身も、中二くらいから17、8年ドラムをやっている。グループホームに入り、ギターを習う機会があった。きちんと教えてくれる人がいて楽しかった。コロナ禍で中断してしまったが。

最近知り合った人が、以前どこかで会った人じゃないか…とお互いに考えているうちに思い出した。ギターサークルだった。ちょうど、また弾きたいな、作曲できたらいいな、と思っているところで、その人と暫く音楽について語り合った。ドラムセットがあればなあ。音楽を契機に語り合うことの楽しさ!

大声で声が飛び交うのは苦手。他には、自由にメモ代わりに動物の絵を描いている。夢像の勉強もいい。一時間位の集中が。道半ばだが目標に向けて頑張っている。



## グリーンガーラだより

TOKYO2020 オリンピック・パラリンピック選手村へ「地中海トマト」を提供しました

主任研究員 廣本 直樹

東京オリンピック・パラリンピックが先月閉幕しました。東京・晴海にある選手村内で世界各国から集まった選手が食事をするフードコート「メインダイニング」「カジュアルダイニング」での使用食材に、夢畑の「地中海トマト（ミニトマト）」が選ばれ、オリンピック・パラリンピック開催期間に出荷をしました。

これは一昨年から取り進めていた農産物の認証制度「東京都 GAP」（ファームパークでは令和2年3月認証）での取り組みによって指定食材として採用されたものです。昨年はコロナ情勢により中止になった経緯もあったのですが、2年をかけての入念な準備を進め、今シーズンの出荷分を無事に選手・関係者のもとへと届けることができました。

地元の東京産農産物や被災地である岩手・宮城・福島の食材を中心として、国内からの「GAP」食材が集まる大規模なプロジェクトですが、実はミニトマトの生産者は東京都ではごくわずかで、さらに八王子市からは唯一の提供者となりました。

草夢で清掃をしています。

車に乗って長池自然館にいっています。

長池自然館

トイレの清掃はコロナ対応で消毒をしています。

トイレの清掃をしています。

トイレの準備をしています。

長池自然館 会議室は手袋をしています。

コロナ対応

会議室は床をモップ掛けしています。

会議室は手でボロ雑巾でアルコールでふいています。

公園清掃

車で移動しています。

歩いて移動です。手袋をしています。

トイレの清掃で消毒をしています。

公園の草むしりを手でしています。軍手をします。

公園をゴミひろいしています。白い袋、トングを手で持ちます。

公園をほうきではきません。てみを使います。

公園をはきません。公園に落ち葉をすてます。

草夢事務所をコロナ対応で手袋をしています。

消毒をしています。タオルで手でふいています。

事務所トイレを清掃をしています。



今まで本当にお世話になりました

シャル夢 A

突然ですが、就職が決まりました。

自己紹介もなしに書き始めてしまったのは、とにかく第一声が上記の言葉になるくらい、とても嬉しい出来事だったからです。

改めて、私はシャル夢に所属して2年弱(8月現在)になるA(恥ずかしいので仮名です)と申します。因みにシャル夢に所属する前は、夢うさぎに数年間通所していました。

実は私はいい年をしていながら、アルバイトも含めて就労経験が一度もなく、その事がとても大きなコンプレックスでした。求人情報を見ると“社会人経験必須”と記載のあるものも少なくなく、どれだけシャル夢で就労に向けた訓練をしたとしても、その点だけは乗り越える事の出来ない大きな障壁でした。さらに、始めからフルタイムで働く自信がなく、短時間勤務を希望していたために、より一層就職先を探す難しさを感じていました。

私はシャル夢の第一期生に当たる為、後から入ってきた方々に「頼もしい」と言って頂けるのが自信となっていく一方、就職が決まる方が少しずつ増えていくにつれ、最後に一人取り残されていく不安も感じていました。しかし、所属可能期間である2年間が終わりに近づいた8月、ようやく私も幾重にもご縁が重なる形で内定を頂く事が出来ました。

この通信が皆さんのお手元に届く日が、私の初出勤日です。この原稿を書きながら、既に不安と緊張に苛まれています。うまく職場になじめなかったら…仕事がさっぱり分からなかったら…ミスばかりしてしまったら…(続)。もうだめです。不安が尽きません。

…けれども泣き言なんて言ってられませんから。…女は度胸。時折愛嬌。頓服薬も忘れずに。いざ、“外の世界”へ。「…行ってきます!」

よろしくお祈いします

初めまして。私は、ぷらっと訪夢に7月1日より相談員として勤務しております。家族構成は、妻・子の4人ですが、昨年末に「孫」が誕生し家族が増えました。出身は八王子ですが、前の仕事の都合で東へ西へと異動してきましたので、色々な美味しい物を食べて来ました。

以前、山奥の奥に異動した際、地元のおばあちゃんから「筆柿の干し柿」作りを覚えてもらう機会があり、季

季節の新商品!

ぶる一夢 藤岡 可奈子

皆様こんにちは。またまたぶる一夢で丹精込めて皆で作った新商品を紹介いたします。

まずは夏の暑い時期に夢畑の皆さんが一生懸命採ってくれたブルーベリーで作った「ブルーベリージャム」です。今年のブルーベリーは豊作で粒も大きく甘みもあり酸味との絶妙なバランスでとても美味しくできました。パンに塗るのはもちろんパンケーキやパウンドケーキやチーズケーキなどのお菓子にも使えるので是非お気に入りの一品を見つけてください。

もう一品は夢畑で採れた赤紫蘇をたっぷり使った「赤しそシロップ」です。赤紫蘇をお酢で煮出し砂糖を加え紫蘇の香り豊かな甘酸っぱいシロップにしました。赤紫蘇はとても体に良い栄養素が沢山含まれ、アレルギー症状を緩和する成分や疲労回復、免疫力をUPする効果もあります。一番お勧めの飲み方は炭酸割りですが、お湯割りや牛乳に入れるとヨーグルトドリンクのようにとっても飲みやすくなります。是非お試しください!



赤しそシロップでジュースを

新商品赤しそシロップ(左)とブルーベリージャム(右)

ぷらっと訪夢 堤 康嗣 やすし

節が到来すると作るのを楽しみにしていますが、東京は暖かく、上手に作り上げることがなかなか難しいものです。基本的には、美味しい物を食べる事と、自分が作った物を食べてもらう事が好きな60代です。ご縁があり、草むらの一員とさせていただきますので、今後ともよろしくお祈いいたします。

## 平川病院の紹介～精神科での身体リハビリ～

平川病院リハビリテーション科 濱田 賢二

当院は精神科の病院ですが、積極的に身体リハビリを行っている病院です。今回は当院のリハビリテーション科について少しお話をさせて頂きたいと思います。

一般的に精神科病院では長期入院の方が多く、長期入院での高齢化やそれに伴う身体機能の低下、転倒骨折など大きな問題となっています。若い方でも精神科疾患をもった方が身体疾患を合併した場合、救急病院や整形外科病院では精神科と身体治療の双方の治療が難しいという理由から満足のいく治療が行われない現状もあります。

そんな中、当院では 20 年も前から専門スタッフを揃え精神科病院のなかで専門的な身体リハビリを提供しています。当科のスタッフは理学療法士が 14 名、身体専門の作業療法士が 6 名、言語聴覚士が 1 名、助手 5 名の計 25 人です。これは規模としても一般的なリハビリ病院に比べ遜色ありません。また全国的にみても精神科の病院でこれだけの規模でリハビリを提供している病院は数件程度です。

疾患としては、若い方では高所からの転落による多部位の骨折や神経麻痺、高齢の方では関節の変形、腰痛、または呼吸器疾患や嚥下など幅広い疾患に対応しています。私たちの目標は精神科の病院でも一般的なリハビリ病院と同等のリハビリを提供していくことです。精神科疾患を既往にもち身体リハビリを必要としている方々に少しでも良い医療を提供できるように今後も取り組んで参りたいと思います。



充実した設備とスタッフで対応しています  
平川病院 web サイトから

## 法人ニュース Official Information

### 助成金のご報告

社会福祉法人清水基金の助成による、夢畑椎茸ハウスの建て替え並びに空調設置工事が完了しました。これは、昨年度に NPO 法人助成事業として「就労継続支援 B 型事業所夢畑椎茸栽培用ビニールハウスエアコン設置工事」の決定によって工事を開始したものです。

季節要因のリスクを排除し、安定した椎茸の菌床栽培を実現する「温度管理プラス散水のコントロール」ができるビニールハウスの設置により、椎茸の品質維

持と安定収穫が行えるようになりました。また、利用者工賃の原資となる売り上げの向上と、作業に参加する利用者の環境の改善にもつながりました。さらに、安定した収穫から法人全体で取り組む 6 次産業化の収益向上に大きく貢献します。ありがとうございました。

事業総額：8,044,500 円

助成金額：6,600,000 円

自己負担金：1,444,500 円



新しいシイタケハウスの外観



椎茸の快適環境を実現



温度と水を一元管理



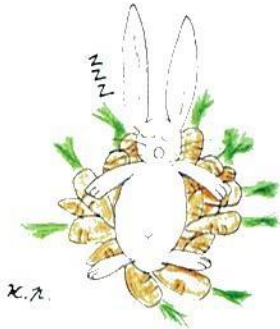
ハウスの側面には助成元の清水基金様のロゴが

## 所外活動だより

### イラスト教室のウサギさん

こんにちは。今回はイラスト教室の草むらに隠れているウサギさん（メンバーさんの描いたイラスト）を紹介します！  
表現はそれぞれ違うけれど、みんな素敵です☆ そんな皆さんと出逢えるイラスト教室が好きです。

夢来 小林 佐和子



ス.ス.

食いしん坊のウサギさん



ロマンチストのウサギさん



卒業間近?! 鍛えているウサギさん



子どもの心を忘れないウサギさん



いたずらだけど実は繊細なウサギさん



神秘的なウサギさん

## 10月の所外活動日程

<注意> 場合によっては変更もしくは中止する場合があります。法人 Web サイトをご覧ください。参加にあたっては、検温・マスク・手洗い（消毒）の徹底をお願いします。

### スポーツ活動

#### スポーツ交流会

由木東市民センター

統括: 草夢 サブ統括: 夢来

10月 2日 (土) 13:00 ~ 15:00

#### テニス

別所公園テニスコート

10月 21日 (木) 14:30 ~ 16:30

#### 卓球

夢来 ☆は南大沢市民センター 3階体育館で開催

10月 1日 (金) 13:00 ~ 17:00

☆10月 8日 (金) 15:00 ~ 17:00

10月 15日 (金) 13:00 ~ 17:00

10月 22日 (金) 13:00 ~ 17:00

10月 29日 (金) 13:00 ~ 17:00

#### 気功健康体操&笑いヨガ

夢来

10月10日 (日) 10:30 ~ 11:45

### 文化活動

#### 草むら音楽隊

場所は★印は夢来 それ以外は ヘルプ永山第1音楽室です。尚、20日のABは歌声サロンです。また、新型コロナの感染状況次第で中止することもあります。

10月 6日 (水)

A 18:00 ~ 18:50 B 19:00 ~ 19:50

10月 7日 (木)

「みんなねっと東京」オープニングアトラクション出演  
会場: 調布くすのきホール (有料・オンラインあり)

★10月 20日 (水)

A 14:00 ~ 14:50 B 15:00 ~ 15:50

C 18:00 ~ 18:50 D 19:00 ~ 19:50

10月 27日 (水)

A 18:00 ~ 18:50 B 19:00 ~ 19:50

#### イラスト教室

夢来

10月 14日 (木) 13:00 ~ 15:00

10月 28日 (木) 13:00 ~ 15:00

家族会 フリースペース草むらの集い 当分の間お休みさせていただきます。最新情報は法人サイトでご確認ください。