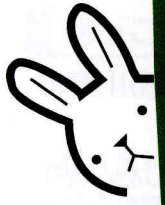


11月



# 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.295 2022. 11

## 巻頭言

### まなざ 暖かな眼差しで

代表理事 風間 美代子



朝、雨戸を開けて空を見上げた時、瞬時に感じる冷気に思わず身を縮める日々が多くなりました。朝5時といえはあんなに明るかった明け方が真っ暗です。季節が巡るということはいつもの日々のふとした瞬間に新しい季節の訪れに気付くことかもしれませんね。皆様はどんな時に気付かれるのでしょうか。

先月は東京八王子南ロータリークラブ主催の音楽会にご招待頂き、素晴らしく楽しいひと時を3年ぶりに過ごすことが出来ました。みんな思いっきり声を出して歌ったり、プロの方々の演奏に癒されたり、やっぱり音楽はいいですね。そして、みんなが顔を合わせられるということ、最高です！溝口会長、安部委員長をはじめとしまして、お骨折りくださいましたロータリークラブの皆様には心から御礼申し上げます。

先日、電車に乗っていて大泣きしている赤ちゃんを抱え、困り果てているお母さんに出会いましたが、隣に座ってらっしゃる女の方が何とも言えない暖かな眼差しで赤ちゃんに話しかけて、ものの2~3分で赤ちゃんが泣き止んで、お母さんも周りの人たちもほっとしたという場面に出くわしました。赤ちゃんは隣の方の優しさ

にホッとして泣き止んだのかもしれないね。やはり優しさの基本はまずは相手に注目すること。出来れば、暖かな眼差しで見ているからこそ、ほんとうに必要なと思われる場面を逃すことなく手を差し伸べることが出来るのではと思います。

兎に角、良く観ることもせずに自分の思い込みで手を差し出してしまうのは、何処か上から目線で自己満足の支援ではないでしょうか。まずは相手の方をよく観て見守る事から。その過程を経て、初めて相手の立場に立つこともでき、本当の優しさが生まれるのだと思います。コロナ以降、殺伐とした世の中ですが、お一人一人が心がけることにより、少しでも明るい社会を作っていけるとと思います。

紅葉と枯葉が入り交じり、北風に吹かれ踊っている様に空を舞う様子は、まるで地上での最後のひと時を楽しんでいるかのようです。寒さも少しずつ増してきます。師走に向けて体調など崩しませんよう、温かいものを召し上がって休養をとるようにしてくださいね。皆様の日々の健康、心より祈っております。

## 草むらトピックス 法人案内三つ折りリーフレットをリニューアル

2013年以來使われてきた当法人の案内リーフレットが新しくなりました。これまでの縦型から横型の三つ折りとなり、組織体制や事業所も現状に即した情報が付加されました。そして、イラストも刷新され、草むら紹介動画や漫画版法人案内のキャラクタを制作した塚本茜さん(夢草子)のイラストが表紙を飾っています。



親しみのあるキャラクタが心ませます



8月23日に入職致しました川口祐子です。夢像さんにお世話になるまでは介護福祉士として、そして看護師（なんちゃってですが）として、特養や病院で経験を積ませて頂きました。そしてこちらでは、生活支援員という肩書を頂き、私のような拙い者が支援なんて出来るのか、支えられるのか不安しか思い当たらない心境です。

色々な意味で厳しい福祉業界に身を置き、働くことが出来て、毎日の生活を送ることができるのは、私の力ではなく、常に患者さん、利用者さんに励まされ、癒され、支えて下さったからだと思っています。

特養で働いていた時に入所されていた青森出身のAさんは、東北弁で何を言っているのか全く分からず、でもケアが終わると必ず「めんこい、めんこい、」と言って頭を撫でてくれました。私の大好きな時間でした。

また普段から怒りっぽいTさんにコールで呼ばれ、急いで駆けつけ用事を済ませると、鬼のような顔をしていたのに、満開の笑顔でご褒美にと、毎回必ず駄菓子の黒棒を頂きました。今でも、黒棒を見かけるとTさんを思い出します。

そんな素朴で温かい方々に支えていただき、今があります。こんな不出来な私ですが、どうぞよろしくお願いいたします。



はじめまして。8月に実習生として畑 de きっちゃんでお世話になりまして、そのご縁で9月からアルバイトとして働くことになりました前塘と申します。

新たな環境で慣れないことも多いですが、利用者さんや職員の方々に助けていただきながら楽しく働いています。今後とも宜しくお願い致します。

グループホームに入所して丸一年が経ちました。現在の私は比較的安定した、穏やかな生活が送れていると思います。これもひとえに周りのスタッフさんや利用者さんなど、心あるみなさんのおかげだと思っています。いつもありがとうございます。

さて、そんな私の日々の楽しみについて書きますと、それは街歩きです。……正確に言いますと、その街への行き帰りのバスの行程がとても楽しいのです。

私の住んでいる八王子・堀之内地域からはバス一本で、ぐりーんうおーく、南大沢、聖蹟桜ヶ丘、そして電車を組み合わせれば、八王子駅前へのアクセスが可能です。

ルートにもよりますが、それぞれ20分～40分の行程。車窓からの八王子の都会的な街並みと自然が調和した風景は、私に癒しとこれから街に出る序章において高揚感を与えてくれます。

そして、各停留所において乗り降りして次々にバス内を行き交う人々。その時バスは人の交差点となります。学生さん、サラリーマン、初老の方々、私のように障害を持つ人…。時に挨拶をし、席を譲り合い、声を掛け合い…と、そこに人と人との交流が生まれます。そんなワンシーンごとに私の胸の中はとてもほっこりしています。

たかが、一公共交通機関、生活の足ではありますが、地元に住む人々の人生を背負いながら日々絶え間なく走るバスは、私にとって浪漫の塊であります。これからもどうぞ地域に根付き安全運転で、私を楽しませてくれる存在であってほしいと願っています。

私（吉村）の初めての職場は入院型施設でした。重症心身障害児（重心児と略称）を対象として「心理指導員」の名称をいただきました。周囲は医師をはじめ看護師、保育士、PT・OT・ST、ケースワーカーと病理生理の検査技師さんたち専門家がそろっていました。

心理指導員の基本的な仕事は、まず発達検査です。重心児の発達プロフィールは、①寝たきりが多い、②言葉はない、③遊ばない、④衣食着脱衣（ADL）は全介助、いずれも一歳未満の発達状態です。重度の知的遅れ、四肢のマヒ、頻繁な発作、身体的に虚弱でかなり嚴重な医療管理が必要でした。

吉村が受けた依頼は、夜泣きなどの情緒不安定と指しゃぶりです。丸山恵美子さん（仮名 女性 19歳）は体重が約30kg、身長が140cmほど、小学校4、5年生くらいでした。日中はDルームで座位の生活（顕著なマヒなし）、ADL全面介助、言葉・人との交流がなく、お気に入りの玩具は幼児用のガラガラで、届けば腕を伸ばして拾い、振って遊びます。機嫌がよいとにこにこ笑うが（声なし）情緒不安定になると泣く、涎を流し、指をしゃぶる。特に夜中に不穏となって、スタッフは対策に困っていました。

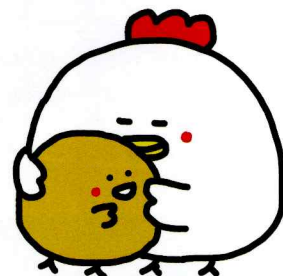
吉村は、まずガラの遊びに注目しました。ガラを手渡すと取りますが、頂戴をしても反応しません。耳元でガラを振り、音を出すと振り返ります。ガラを床に置き、手を伸ばした瞬間にタオルで隠すと、諦めて取りません。ところが、ガラの柄が見えるようにすると拾います。次にガラの胴部分の模様を白い紙で覆うと、一度は拾いま

すが、じきに捨ててしまいます。ガラに似た形の玩具（マラカス等）には手を出しません。これらの行動はいずれも一歳未満です。

吉村の狙いは玩具（ガラ）を使って、丸山さんの遊びを広げることでした。しかし数か月経過しても、彼女の行動は変わりませんでした。想像以上に障害は重く、駆出しの心理指導など寄せ付けなかったのです。ある日、看護師さんから「最近夜泣きが減りましたね」と言われました。「抱っこが嬉しいみたいです」と。そうです。吉村はガラで遊びながら丸山さんを半抱っこしていたのです。

この時代、多くの施設ではホスピタリズムの発生が報告され、その対策が講じられていました。子どもの情緒や発達には人との親密な接触が不可欠なのです。

\*ホスピタリズム：施設という特殊な環境下で収容された子どもの正常な発達が阻害されてしまうこと。施設病と訳されている。



## NPO法人ニュース Official Information

### 法務省東京矯正管区職員の皆さんが草むらの会の事業所を見学

9月21日に法務省東京矯正管区の府中刑務所、および東日本少年矯正医療の職員、計7名の方が、夢畑、夢草子、夢像の3事業所を見学。終了後、風間代表と意見交換をされました。

今回、見学に来られた施設と目的は、刑務所・少年院を出所・出院した人たちの立直りを支援する部署であり、特に、高齢者や障害を抱える人の更生のために

必要な居場所や仕事を求めて、自治体や民間団体を通じて連携を図っています。その一環として、当法人の事業内容や取組みを知る目的で見学会の運びとなりました。

当法人としても、ソーシャルファーム・ソーシャルインクルージョンの実現に向けた連携を進めるため、積極的に協力をしました。

# 夢来

## 居場所

西川 満

夢来では、作業をしています。作業は途中で止める事も出来ます。なので、自分の都合で通える所です。悩み事があれば、スタッフに質問が出来る良い所です。僕は参加したことはありませんが、夢来には行事があります。例えば映画館に行ったり、食べ物を食べに行ったりすることがあります。参加した人に聞けば、皆楽しいと言っていました。普段は、スタッフとも楽しく話したりして、盛り上がることもあります。なので、夢来は良い居場所になると思います。

今はスポーツジムに通っています。通う目的は、作業のストレス発散と、社会人サークルに通っているの、そこに復帰することが目的です。夢来は、仕事以外の目的でも通える場所です。それは仕事以外の目的を持っている人には良い場所だと思います。

今後はスポーツジムや作業を継続して、社会人になるための向上心と体力がつけば良いなあと思います。

“もの” が一言 シンク  
＜白石 憲広＞ 「考え中です」

# 夢草子

## 布製品に魅せられて

WHT

皆さんこんにちは、WHT です。アートでは主に縫い物をしています。バッグやポーチ、時には「こんなポーチや小物があったら面白いな」と感じたアイデア商品などの作品を作っています。縫い物をしていろんな発見があります。よく見るナイロン製や合皮などは便利でお洒落な物もありますが、それに加えて布製品は「味」があるなあと感じました。

私は「味」のとりこになり、休日はバッグやポーチ、小物を作る事があります。そして、自分で作った物を実際に使用し、どんなところが使いやすいか、使いづらいかを研究しています。その研究はとても楽しいです。そしてアートの作品作りにも繋がれば良いなと思っています。

気づけば私が使用しているバッグやエコバッグ、ポーチ、お財布などは、ほとんどが布製品です。皆さんは今使用しているバッグやポーチ、小物などはどんなところに魅力を感じていますか？ 機能性、デザイン、大きさ、軽さ、価格…いろいろ研究中な私、WHT でした。



## 草むら人図鑑

Vol. 63

名前 堤 康嗣 (つつみ やすし)  
所属事業所 ぷらっと訪夢  
誕生日 1月19日  
血液型 A  
出身地 東京都



【最近読んだ本】『「こつ」の科学』杉田浩一著  
【好きなテレビ番組】「ジョブチューン」の「いち押しメニューTOP10」  
【自慢したいこと】孫 (唯一の男の子) が通園し始めたこと。  
【好きなチーム】プロレス (新日本) その昔は、アントニオ猪木が好きでした。  
【買ってしまったけど失敗した経験】健康家電 フットマッサージ、シックスパットパワースーツ、マッサージクッションなど、失敗の連続です。

名前 佐藤 公信 (さとう ただのぶ)  
所属事業所 草夢  
誕生日 12月1日 (1944年)  
血液型 B  
出身地 福島県会津若松市



【好きな食べ物】 肉類  
【最近読んだ本】 山本一力著『菜種晴れ』  
【好きな野球チーム】 読売ジャイアンツ  
【好きなTV番組】 大相撲、日本映画、時代劇  
【仕事以外のライフワーク】 最近では低山の山歩 (さんぽ)、ウォーキング、ドライブ、ゴルフ

もうクリスマス商戦に向けた飾り付けがあちらこちらに見られる時期になりました。夢畑スタッフの小泉です。2020年の12月から支援担当として勤務しているので、もうすぐ丸2年になります。本当に月日が経つのは早いものです。

さて、今年も新型コロナウイルスに翻弄された1年だったと思うのですが、皆さんはどのように息抜きをしていますか？私は夕方以降にスーパーに行って、値引きシールの貼られたスイーツやあま〜い菓子パンを買って食べることで癒されています！

…結果として使用するベルトの穴の位置がズレたのは言うまでもありません。日頃の運動不足が招いた悲劇ですが、まあ自業自得です(^\_^)

というわけで脂肪燃焼にはなりません  
が、まずはストレッチや筋力増強のため  
ロコモ体操というものを始めてみました。  
興味のある方は右のQRコードからご参  
照ください(^\_^)



ロコモ体操の解説PDF

夢うさぎでは昨年の冬からフリースペースを利用し休憩室のソファに飾る手編みのブランケットを作っています。現在は一つ一つのモチーフをつなげる為の準備をしています。そこで今回はモチーフを編んだ方々からの感想を発表します。

- ・段々華やかになっていくのが楽しかったです。
- ・しましま柄が揃えるのが大変だった。
- ・大きさを揃えるのが大変だった。
- ・色合わせを考えるのが楽しかった。
- ・可愛く編めて楽しかったです。
- ・みんなの個性が見えて楽しかったです。
- ・はじめてだけど楽しかったです。
- ・見た時に、こんな形のもので編めるのか心配でしたが、素敵な先生がいてくださるので安心して作ることが出来ました。最後にどのくらいの大きさになるのかとても楽しみです。



完成まであと少し、出来上がった際には草むら通信で発表させていただきます。



## 初投稿

藤田 修

皆様、こんにちは。どリー〜むふぁ〜む夢畑と申します。初めて草むら通信に投稿させていただきます。

当店はココリア多摩センター地下1Fフードコート内に店舗を構え、早4年が過ぎました。昨年12月1日に「草むらde夢」(畑deきっちん・夢うさぎ・どリー〜むふぁ〜む夢畑)のB型事業所としてメンバーさんを受入れられる体制が整いました。

現在は3名のメンバーさんが、楽しくお店の接客、洗い場作業や野菜の袋詰め作業を共に行っています。お店は飲食と野菜の販売がメインです。日々、来店されるお

客様へ最高の笑顔でおもてなし!!をモットーにしています。アットホームなお店の雰囲気、リピートされるお客さまも大勢いらっしゃいます。

### 《只今、メンバーさん大募集中》

明るく元気なお店で共に働いてみませんか？詳しくは所属事業所のスタッフまでご連絡ください。

これからだんだん寒くなります！この前、群馬県のバス旅行の時に、ネタ話しではなさそうですが意味わからない事チラッと耳にしました！そもそも『暖房はやめろ』と話し聞かされて今も覚えてますよ。それって暖房使うなと言う意味です！冬になって暖房入れなかつたら間違えなく寒くなります！私、家でまだ暖房は入れてないです！今は、今月冷房使っています！

【支援者（岩永直美）から】群馬のバス旅行の際、岩本さんとスタッフの倉野さん、私（岩永）の3人で最後部座席に並んで座っていました。倉野さんが「らんぼう（乱暴）はやめろ!」をもじって「だんぼう（暖房）はやめろ!」というギャグを私に向かって連発されていました。そのもじりが面白くて私は笑っていたのですが、岩本さんは黙々とその様子を横できかれていて、上記のような事を感想として表現されたのだと思います。さらにそれにちなんだ話も語っていただきました。言葉どおりに受け取り、疑問を持ったというところに岩本さんの純朴さや素直な気持ちがあがわれて、微笑ましさを感じずにはいられませんでした。

## グリーンガーラだより

### 畑で使用する機械について

今月号は畑で使用する機械について紹介します。畑で野菜の苗や種を植える時にビニールマルチという資材を使うことがあります。そのビニールマルチを畑に張る時に使うのが「マルチャー」と呼ばれる機械です。

この機械を使えば畑に畝（うね）\*を立てながらビニールマルチを張ることができます。ですが、まっすぐ見栄えがいいようにマルチを張るためには操作する人が微調整をしながら作業を行う必要があります。畝が曲がると見栄

\*畝：畑に野菜などを植えるために幾筋も土を盛った所

弁当や野菜、寒天製品、チョコレートなどを販売していたナチュラルショップ遊夢が、今年の春、遊夢の再開と共に吸収合併されて一店舗になって数か月がたちました。体感ですが、レストランでの飲食のお客さんが少しずつ増えていく一方で、レストランとなって買い物客が入りづらくなったせいか、販売のお客さんは減りました。

そうした中、私自身、これまでの販売専門から、ホールでの接客や、焼き物（焼き鳥や焼きとうもろこしなど）をやるようになりました。ほとんど経験のない領域でしたが、スタッフの方が親切に教えてくれるので、なんとかやっていけるようになってきました。今まで調理はやっていなかったのですが、これからは、調理場の手伝いなどもできるようになっていけたらいいと考えています。

また、今は夢像にも週2日通っているので何か連携できたらとも思っています。

えがよくないだけでなく、畝の間の草刈りをする機械が通れなかつたり、防虫ネットやビニールトンネルを畝の上に張る作業がうまくいかなかつたりすることがあります。

そのため、マルチャーを使う時は最初にヒモを畑にまっすぐ張り、その上を足で踏んで目印のラインを畑につける作業を行います。見栄えがよく、使い勝手がいい畝を立てるには目印のラインをよく見て、丁寧に機械を動かすことを心掛けています。

## 精神科医・中井久夫先生を偲んで

## 風間 美代子

本年8月8日、中井久夫先生がご逝去されました。享年88歳でした。多摩草むらの会の理念の土台は、中井先生が著作（『世に棲む患者』）の中で提唱された、精神障害者の社会復帰に対する考え方がありました。

それは、子うさぎの巣を基地に見立て、そこから徐々に無理なく活動範囲を広げていくというもので、そこに私たち支援者、支援団体の取り組むべきテーマを示唆していただきました。

先生は88年間の生涯の中で、多岐にわたる研究と

多数のご著作を残されました。それでありながら、精神科医として生涯現役を貫かれました。患者さんの目線でひとりひとりに寄り添い、時には大きな不安を抱える患者のそばで一晩を過ごすことも厭わなかった先生。ご冥福を心よりお祈り申し上げます。



中井久夫先生（1934-2022）

写真：文部科学省ホームページからウィキメディア・コモンズ経由で掲載



## 課題に対しての向き合い方

シャル夢 高橋 竜太

10月号に原稿を載せる際に2本提出しており、シャル夢のスタッフの方々の薦めのもと、2本目も11月号に掲載させていただくことになりました。

前回(10月号)と異なる視点で入所して気付いたことがあります。それは課題に対してベストを尽くすには如何にすれば良いかということです。例えば、順番が決まっている作業や独自に決められている作業についてです。これらの作業を滞りなくこなすにはどのように対処するべきか考えました。

まずは、メモを取ることが一つとして考えられます。メモをとれば日が空いた後でも追って見返すことによって作業の順番等、忘れやすい作業を行うことが期待できます。それともう一つは、日々の習慣の整え方です。日々の作業には日が空いてしまうと忘れてしまったりすることがあると思います。記憶を定着させるためには休日や空いた時間に振り返る時間を作り、作業を行うことのできる状態を維持していければと思います。

以上のように、工夫したメモの作成や記憶を定着させるための習慣で日々の生活を過ごせるよう励んで参ります。

## あつという間の2年間

ぶる一夢 牟田 朝子

皆さんこんにちは。ぶる一夢の牟田です。まんじゅう屋のスタッフになって早いもので2年がたちました。午前中は酒まんじゅうの製造、午後は出荷作業や翌日の準備を行っています。

スタッフになりたての頃は、出荷先を間違えて送ったり、シールを貼り間違えたり、失敗することも沢山ありました。すぐ落ち込んで「どうしよう、どうしよう」と家に帰っても仕事のことばかり考えていました。でも、そんなことを繰り返すうち、過ぎてしまったことを嘆くよりも、次に同じ失敗をしないようにはどうしたらよいかを考えるようになりました。前向きに問題を解決しようとする姿勢が身に付き、今は自信を持って仕事に取り組むことができます。

色々なことがありましたが、過ぎてみると本当にあつという間の2年間でした。最近新しいメンバーさんも増え、作業に関する質問を受けることも多くなりました。スタッフとしてまだまだ未熟な私ですが、少しでも皆さんお役に立てれば幸いです。



## 南大沢地区の介護予防イベント

事務局長 遠津 孝保

晩秋の候、皆さまいかがお過ごしですか。社会福祉法人草むらでは、開所以来、地域の皆様に向けた、様々なイベントを行ってきました。3年前より新型コロナウイルスが感染拡大し、様々な活動が制約される中、昨年より、八王子市高齢者あんしん相談センター南大沢さんや、はちまるサポート由木・由木東さんなどと連携し、地域の高齢者を始めとした住民の方向けに「笑いヨガと合唱のイベント」を開催しております。

新型コロナウイルスの感染がなかなか収まらず、地域の方の沈む気持ちを吹き飛ばそうと開催するもので、今年度も11月5日(土)10:00～12:00にグリーンビレッジ前の清水入緑地で「笑いヨガとみんなで歌いましょうのイベント」を開催致します。特に予約はいりませんので、当日、直接お越しください。他に、物忘れ相談や介護の相談なども行います。

イベントの内容に関するお問い合わせは、社会福祉法人草むら(042-689-6700)までお願いいたします。

## 所外活動だより

本の紹介『声とともに生きる豊かな人生』 解放出版社 (2022年6月)

本尾 智

みなさんこんにちは！ヒアリング・ヴォイシズ研究会の本尾です。突然ですが、みなさんは「自分には聞こえている“声”が、周囲の人には聞こえてない」という経験をしたことがありますか？ イメージがしにくい方もいることでしょう。精神医学では「幻聴」と言われ、病気として診断されることが多いようです。自分にしか聞こえない声…想像するだけでもとても怖い体験ではないかと私は思います。

今回は、オランダの精神科医でありヒアリング・ヴォイシズ運動の創始者であるマリウス・ロームさん他による「Living with Voices」を翻訳した「声とともに生きる豊かな人生」をみなさんに紹介したいと思います。翻訳版は、日本ヒアリング・ヴォイシズ研究会代表の佐藤和喜雄さんが監訳されています。

この本は、聞こえる声に長年苦しめられて来た50人が「声とともに生きる」選択をすることで、本来の自分の人生を取り戻した体験談が掲載されています。声が聞こえ始めた頃の生活はどんなだったのか、声を受け入れるために何をしてきたのか、声との関係性をどう変化させてきたかなど、それぞれの経験から豊富な具体的事例とヒントが示されています。

私自身、今までの声との向き合い方の助けとなる情報が満載で、困った時には参考書のように読み直したいと思いました。声に悩まされているご本人だけでなく、そのご家族やご友人、支援者など、どなたにでも非常に読みやすい内容となっておりますので、興味がある方は、ぜひ「声とともに生きる豊かな人生」を読んでみてください。

また、体験を共有する場として、誰でも参加できるヒアリング・ヴォイシズの例会も隔月（奇数月第2土曜日午後2時）で開催していますのでぜひともご参加ください！



「草むら通信」の読者の方で、ヒアリング・ヴォイシズ研究会の例会に参加したことのある方、あるいはこれから参加しようとする方には、同会の斡旋による特別価格（3,850円 → 2,080円）で提供させていただきます。購入希望の方は下記のアドレスまでご連絡下さい。後ほど案内をお送り致します。

購入希望連絡先メールアドレス：s.motoo@kusamura.org

## 11月の所外活動日程

<注意>変更もしくは中止する場合があります。法人Webサイトもしくはスタッフまでご確認ください。検温・マスク・手洗いの徹底をお願いします。

### スポーツ活動

**スポーツ交流会** 多摩総合精神保健福祉センター

統括:夢畑 サブ統括:夢うさぎ

11月13日(日) 13:00~17:00

**バレー強化練習** 多摩総合精神保健福祉センター

11月26日(土) 13:00~17:00

**テニス** 別所公園テニスコート

11月17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

11月4日(金) 13:00~17:00

11月11日(金) 13:00~17:00

11月18日(金) 13:00~17:00

☆11月25日(金) 15:00~17:00

**気功健康体操&笑いヨガ** 夢来

11月13日(日) 10:30~11:30

### 文化活動

**草むら音楽隊**

★は夢来 それ以外はベルブ永山第1音楽室

11月2日(水) 18:00~20:00

★11月9日(水)

歌声サロン A14:00~14:50 B15:00~15:50

音楽隊 18:00~20:00

11月23日(水) 18:00~20:00

**イラスト教室** 夢来

11月10日(木) 13:00~15:00

11月24日(木) 13:00~15:00

**ヒアリング・ヴォイシズ**

11月12日(土)14:00~16:00

オンライン(ZOOM)と夢来で開催。夢来の開催は中止する場合があります。開催1週間前位に掲載される草むらの会HP、ヒアリング・ヴォイシズ研究会のFacebookをご確認ください。またはシャル夢までお問合せ下さい。☎042-689-6713