

すぎなみ151便り

# おとなりさん

あなたは わたしの おとなりさん  
わたしは あなたの おとなりさん  
あなたの となりは  
暮らしやすいなあ

2008年12月号  
( 9. )

創刊：2008年4月  
編集・発行者：すぎなみ151  
〒168-0064  
東京都杉並区永福4-19-4 安藤ビル2-C  
Tel.: 03-3327-9225 FAX: 03-6666-8560  
E-mail: sgnm151@mx2.ttcn.ne.jp

## 目次

1. 【11月の主な出来事】	8. 【我ら西永福妄想族】
2. 【11月の出来事から特集】	9. 【ヨッチン文学】
3. 【さんぽみち】	10. 【20年経つんですけど・・・】
4. 【今月の「駄洒落クイズ」】	11. 【年末と新年のご挨拶】
5. 【一美の密室】	12. 【「すぎなみ151」スタイル】
6. 【師走の句】	13. 【重要なお知らせ】
7. 【今月の4コマ漫画】	14. 【1月の予定】

### 1. 【11月の主な出来事】

- 11月5日(水) ソフト・バレーボール練習 永福体育館
- 11月6日(木) 杉並区保健福祉計画案説明会
- 11月12日(水) スポーツ交流祭ソフトバレーボール大会 東京体育館
- 11月19日(水) 屋外活動 高尾山 紅葉狩り

### 2. 【11月の出来事から特集】



## 都精作連スポーツ交流祭 ソフト・バレーボール大会 Eブロック第3位!



11月12日(水) 千駄ヶ谷の駅前にある東京体育館で、「東京都精神障害者共同作業所連絡会」主催のスポーツ交流祭でおこなわれたバレーボール大会に参加いたしました。

「すぎなみ151」のみんな、今年は例年になく練習をしていました。

その成果でしょうか、運がよかったですでしょうか。

な、な、な~んと、今年はEブロック(AブロックからFブロックの6ブロックのうちの一つ)の第3位となりました。



今回は大会までの過程で色々ともめていました。

ある人は、もっと練習して試合に勝てるようにと、体育館を予約しまくりに、ある人は、勝手にそんなに沢山の練習の予定を入れたら疲れちゃうよと文句を言い、ある人は、練習の時間は「すぎなみ151」を閉めることに文句を言い、ある人は、もくもくと練習に参加し・・・。

なんだかんだともめていましたが、練習の予定を入れれば、みなさん参加して楽しそうに体を動かし、よく練習していました。

今回、キャプテンを引き受けてくれた渡辺浩位さんは苦悩の連続だったようです。「ポジションはどうしようかな~と悩むと、夜も眠れなくなっちゃった~!」「頭の中がごちゃごちゃになっちゃった~!」「俺がキャプテンなのに、みんな少しは俺の言うとおりにしてくれ~!」「せっかくポジション決めたのに、本番ではみんな勝手に変えちゃって~、モ~!」。おかげで、かなり体調を崩されたようです。

それでも、最初から最後までよくチームをまとめてくださりました。ありがとうございました。

また、来年もよろしくねってお願いしたら、本人は「もう嫌です」って言っていました。

来年の大会は「東京都精神障害者共同作業所連絡会」の主催から「とうきょう会議」に主催者が変わります。

さて、来年の大会はどうなることやら。



# 高尾山



11月19日(水) 高尾山に紅葉狩りに行くことができました。

以前も高尾山に行く企画を立てたことがありましたが、その日の朝は大雨で、残念ながら中止となったことがありました。

今回はちょうど紅葉も始まった頃に高尾山に行くことができました。天気も秋晴れ。最高の高尾山日和でした。やはり東京の山は秋から初冬がいいですね。

とりあえず昼頃に京王線高尾山口駅に到着し、高尾山名物の蕎麦を食べるべく空いていそうな店を探しました。

初めに見つけた店は懐石料理でもだしているかのような高級な佇まい。入口に置いてあるメニューをみると結構いい値段がしていました。登山口付近の蕎麦屋街はきっと込んでいて入れないだろうと、懐具合のいい人たちはその店に入って行ってしまいました。懐具合の悪い人たちは、その店に入るのに躊躇してしまい、もっと安い蕎麦屋を探すべく、登山口付近の蕎麦屋街に向かいました。

登山口周辺の蕎麦屋はどこも込み合っていました。8人一緒には入れそうになかったので、さらに4人ずつに分かれて店を探すことになりました。

それでも最後の4人は順番待ちの席に座ることになり、蕎麦にありつくまでにはしばらく時間がかかりました。待っている間に、お腹が空いて饅頭を買いに走り、蕎麦屋に戻ってくるなり、饅頭を蕎麦屋で一人旨そうに食べる人もいました。

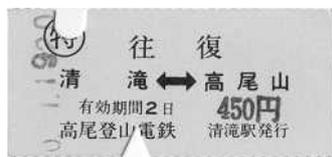
蕎麦を食べ終わり通りにでましたが、やはり物足りないですね。毎日「すぎなみ151」の昼食に慣れていると、1杯の蕎麦では全く足りない感じです。足りないので、饅頭を買い食いする人がいたり、家から持

ってきた大量のお菓子をバリバリ食べる人がいたり、それぞれの方法で空腹を満たしていました。

ぼちぼち、腹も膨れたところで、そろそろお山に向かうことにしました。

ニュースでも高尾山は大勢の観光客でケーブルカーやリフトは60分待ちと報道されていましたが、噂に違わずふもとの蕎麦屋はどこも一杯、ケーブルカーもリフトも40分待ちの行列ができていました。

こんなに込んでいる高尾山は初めてです。1車両分の乗客が順番にホームに通されるのですが、あの小さいケーブルカーにこんなに乗れるの？と思うほどで、ケーブルカーに乗ることはできましたが、満員で決して快適なケーブルカーではありませんでした。



海拔 201m の清滝駅を出発し、海拔 472m の高尾山駅に向かいます。

ケーブルカーの通路に立っていたのですが、つり革もありませんし、ケーブルカーの傾斜は微妙にきつくなり、倒れないように踏ん張っているのは結構大変でした。「高尾山のバリアフリーはまだまだだな～」と誰かがつぶやいていました。でも、高尾登山電鉄によると車椅子でも乗車できるそうです。

ケーブルカーの窓から紅葉も見えていましたが、倒れないように立っているのが精一杯で、途中の紅葉のことなどあまり覚えていません。

歩いて登ったほうがよかったかな～。

そんなケーブルカーで高尾山駅に着きました。所要時間は5～6分くらいかな。たった5～6分でしたが、もっと長く感じました。

ケーブルカーの高尾山駅のすぐ上に展望台があります。とりあえず皆でその展望台に登り記念撮影。

見事な紅葉にひたすら歓喜の声をあげつづける人もいました。それくらい見事な景色でした。

残念なのは、展望台から下界に見える不気味な景色です。あれは山腹を貫いて走る中央自動車道と首都圏中央連絡自動車道（圏央道）が交差する八王子JCTでしょうか。人間が便利なら何を犠牲にしてもよいのだろうかと考えさせられてしまいます。あれは酷すぎます。

記念撮影の後は自由行動。高尾山山頂を目指す人はここから歩いて登ります。疲れた人はこのままケーブルカーで下山です。

結局山頂まで歩いた人は6人でした。

この日は空気がとても澄んでいて、新宿のビル群、横浜方面、そして富士山もきれいに望むことができました。



素晴らしい空気に息切れして、素晴らしい景色を満喫し、下山途中の茶屋で買い食いをして、とても楽しい屋外活動をさせていただきました。

### 3. 【さんぼみち】～河田隆利エッセイ～



#### 「ロバート・ケネディとの思い出の記録が今蘇る感動の秋」

1967年、アルトサックス1本を抱えてパリに辿り着いたミュージシャンがいた。母国アメリカの無理解に絶望してヨーロッパの地に流れ着いたのだ。

これまで、バド・パウエルをはじめとし、チェット・ベーカー、デクスター・ゴードン、デューク・ジョーダンなど、母国で活躍したミュージシャンたちが続々とヨーロッパの地を踏み伸び伸びと活動してきた。



Mr.Phil Woods

<http://www.philwoods.com/>より転用

彼も同じ仲間の一人で、彼の名は Phil Woods(フィル・ウッズ)と云った中堅プレイヤーである。ただ名作と云われる録音をした事がない。パリにはジャズを理解する人がまだ多く、ウッズも温かく迎えられた。

彼はパリを拠点にして、スイスのモントルーや、旧ユーゴスラビアのルピュナからドイツのフランクフルトと活躍の場を伸ばし、多くのヨーロッパのミュージシャンとの親交を温め、生き生きとした生活を送ったのだった。



Mr.Robert Kennedy

[http://hexagon.inri.client.jp/  
img/RFK.jpg](http://hexagon.inri.client.jp/img/RFK.jpg) より転用

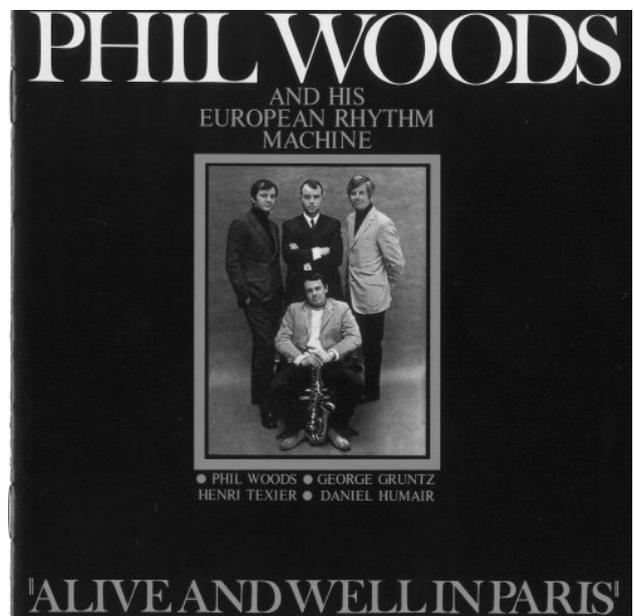
その頃母国アメリカでは、大統領選の真っ最中で、大票田のカリフォルニアを制したロバート・ケネディが LA で勝利宣言をした直後、1968年6月5日、兄のジョンと同じように凶弾に倒れ二度と息を吹き返す事はなかった。

ボブ（ロバート）と昔から親交があったフィルがその悲報を聞いて嗚咽したと言う。ウッズにとってこの悲報は母国への再度のやるせなさを思い起こした事は間違いないだろう。

白人の彼が、ジャズと云う分野で活躍できる場所は、考え方さえ変えれば巧く世間を渡っていただろう。

希望を持って祖国を変えようとした友人が死して、絶望して祖国を去った人間が今伸び伸びと生きている。六ヶ月後パリの録音スタジオに神が降臨した。

ヨーロピアン・リズム・マシーンと云う、同世代のヨーロッパのミュージシャンと組んだ彼は一枚のアルバムを制作した。” Alive And Well In Paris ” である。



この一番目の曲名が " And When We Are Young " (若かりし頃)、その副題にこう付け加えている。「Dedicated to Bob Kennedy」

15 年前 20 枚のレコードを友人に貸したのだが、彼がアメリカに行つて消息を絶ち、貸したレコードがもはや帰ってこない。その中に "Alive And Well In Paris " が入っていたのだが、ターンテーブルもアンプも壊れ、TSUTAYA にも置いてないこの名盤の存在を忘れかけた処、武蔵野図書館で見かけたと友人の知らせを受け、15 年振りにこの感動の録音が聞ける事となった。

"And When We Are Young" を聴くと、彼とロバート・ケネディがどう云う付き合いをしていたか、それは彼らの胸の中でしか分り得ないものの、この演奏を聴けば野暮な詮索も必要でなくなる感動のプレイである。正に神懸りの名盤であり、この 1 曲だけで Phil Woods と云う名前はジャズ史から消えないだろう。

昨日風邪を拗らせ、ベッドの中で Phil Woods のこの名盤を聴いていると、人と人の過ごした来し方を、音楽や文章や絵画で表現出来る人の事を本当に羨ましく思う。

映画や演劇等の表現者のその苦悩を微塵だにも分らないが、作品を通してその真髓を観る事が出来る現代の利便性に感謝しつつ、感動を得てまた微熱が出てしまった私である。

寒くなったこの季節、私の部屋から見える秋の風景は華やかな色合いに染まっているが、そろそろ暖炉のような心の暖か味が恋しくなってきたら、またこのアルバムを聴く事にしようと思う今日この頃である。

#### 4. 【今月の駄洒落クイズ】

言葉の魔術師『謎の男 Mr.Y』が出題する、今月の駄洒落クイズはこれだ！

俺が喫茶店で飲むコーヒーは？

答えは来月号に掲載されます。

11月号の答： コーラ！

#### 5. 【一美の密室】

さて、今月号も「一美の密室」で、あなたと私、この密室で楽しみましょうね。うふふふっ。

今日は「偽物さん」のお話。

まずはエシャロットさん。本物はタマネギに近い種類なんですよ。

日本で流通しているのはラッキョウを軟白したものなの。でもどちらも葉菜ですけれどね。

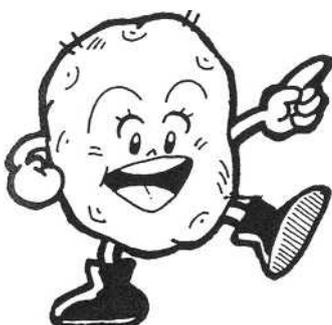
(編集者：え～、やっぱりわかんない。エシャロット、エシャレット、シャロット……。どれがどれ？ 何がなに～？ そういえば、エンダイヴとチコリーも混乱してるよね。)

次は片栗粉。昔はカタクリという植物からデンプンを採ったものですが、今はジャガイモから採ったものを片栗粉とって売っています。

これって変じゃないですか～？

ジャガイモ粉が良いと思いますけれど。私としては…

(編集者：な～んだ、ジャガイモ粉なんだ。本物のカタクリ粉って使ったことないかも。)



---

## 6. 【師走の句】

いつもお世話になっている杉並の超有名人ハツ山マルミさんより師走の一句を頂戴いたしました。

その句のイメージから、音成一郎が句を返します。ほんとうは、こんな句を書きたかったのかな～と想像しながら・・・

散る落ち葉  
  見てるばばあに  
      掃くじじい

ハツ山マルミ

ぎんなんを  
  拾うばばあに  
      喰うじじい

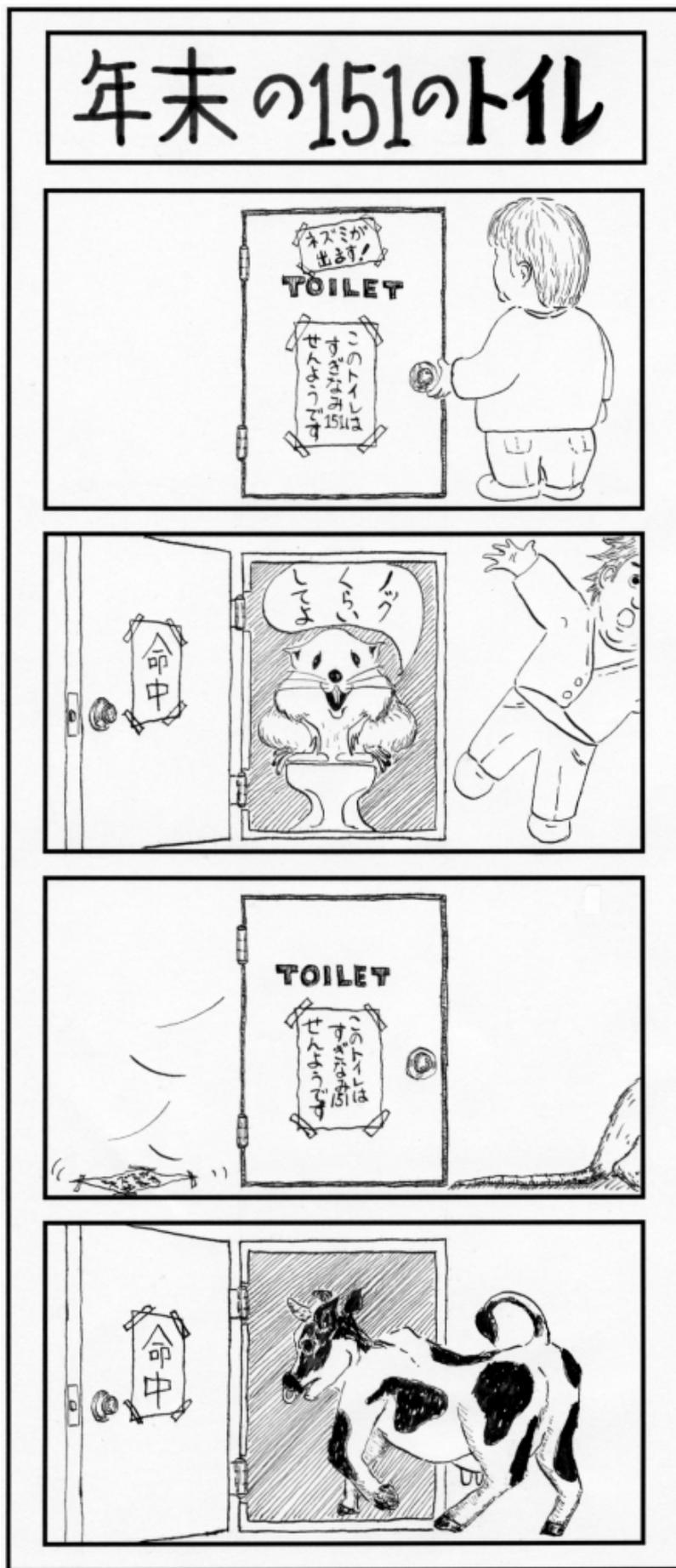
音成一郎

黄金の  
  降る実で一つ  
      金儲け

音成一郎

7. 【今月の4コマ漫画】

作：音成一郎



---

## 8. 【我ら西永福妄想族】 ~ 1 5 1 文芸部作品 ~

### 「悪い幻聴」

SM, TRYAGAIN, M78 合同作品

悪い幻聴が左の耳元でささやく

ケロロ君、キティ君、ピカチュー君

その他大勢のアニマルキャラクターらを、いけにえにしる。

もっと悪い幻聴が右の耳元でささやく

イルカ君、パンダ君、ラッコ君

その他大勢のアニマルキャラクターらを、戦場へ放れ。死ね。

## ドッ、ドッカーン！！



<感想>

かなりわる~い、わる~い、わる~い幻聴さんですな。これは。。

## 9. 【ヨッチン文学】

ヨッチンのある晩<sup>ばん</sup>の出来事（実話です！）

ある晩<sup>ばん</sup>、親が外出していて、ひとりで留守番をしていた。

外は、どっぶり日がくれていた。

弁当を買ってくるのも、面倒くさい！ “ そうだ！ 出前を頼もう！ ”

屋のかつ丼をたのもうと思いついた。

さっそく電話で、「 屋ですか？ かつ丼を一個」

むこうで、「はい、わかりました。」

15分ぐらいして、「 家でーす」と、やってきた。

パッと見てみると、なぜか、かつ丼が二個？？？

おそるおそる、「一個とたのんだ、はずなんですが～？？？」

配達のおヤジ「二個と言ったのかと思った！ “ひとつ” “ふたつ”  
と言ってもらわないと！」

その時、オレは、心の中で、

『確かに“ひとつ”とは言わなかったが、“ふたつ”とも言ってねえ！』  
と、思いつつも、「すみません！」の平あやまり。

配達のおヤジは、しぶい顔をして、ひとつ、持って帰った。

やや冷えかけたかつ丼。うまかったが、なんとも後味がよくなかった。

**めげるなヨッチン！！**

---

## 10. 【20年経つんですけど・・・】

「すぎなみ151」は開設から20年経ちました。

「大切なことは・・・」

20年前にも「すぎなみ151」という場は必要とされていました。

そして、20年経った今でも「すぎなみ151」という場は必要とされているということでしょうね。

---

## 11. 【年末と新年のご挨拶】



みなさま、本年も「すぎなみ151」へのご理解とご支援を賜り誠にありがとうございました。

今後「すぎなみ151」が今のあり方を維持してゆくに当たり、この先2～3年は様々な困難な状況が待ち受けている気配はありますが、「すぎなみ151」が「すぎなみ151」でいられるよう、是非みなさまの更なるご理解とご支援を賜れますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

みなさまにとって、よりよき1年となりますようお祈りしております。

---

## 12. 【「すぎなみ 1 5 1」スタイル】

ある人がこんな歌を唄っていました。

すべて このまま うけとめて  
こんな わたしを うけとめて  
いつわらず かざらずに  
ありのままの すがたにして  
それで自由になる  
解き放たれる

すべて そのまま うけとめる  
そんな あなたを うけとめる  
いつわらず かざらずに  
ありのままの すがたにして  
それで自由になる  
解き放たれる

まあ、そうなんだけどね。

そうあればいいと思うんだけどね。

でも、これが難しいから、うまくいかないんだよな。

この世の中は。

---

## 13. 【重要なお知らせ】

6月18日、「すぎなみ 1 5 1」のFax番号が次の番号に変わりました。

**Fax: 03-6666-8560**

しばらくの間、03-3327-9225 でもFAXは受信しています。

## 14.【1月の予定】

空白の欄は、平常通りの活動が予定されています。

活動予定・日程は変更されることがありますので、ご了承ください。

2009年1月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					 お休み	 お休み	 お休み
午後					お正月	お正月	お正月
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	2009年 事始め					お休み
午後							
	11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	 お休み					お休み
午後		成人の日					
	18	19	20	21	22	23	24
午前	お休み			少し遅い 初詣			お休み
午後				明治神宮			
	25	26	27	28	29	30	31
午前	お休み						お休み
午後							
午前			年明け1月5日から始まります。				
午後							

### 来月号へつづく のかなあ・・・

年が変わる時くらい、リセットしたいですね。

って、毎日リセットしちゃってる健忘症のわたし。

「おとなりさん」のバック・ナンバーをご希望の方は「すぎなみ151」までご連絡ください。