

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 とりは  
 暮らしやすいなあ

2008年7月号  
 (No. 4.)

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. 【6月の主な出来事】	8. 【今月の「駄洒落クイズ】】
2. 【6月の出来事からの特集】	9. 【今月の4コマ漫画】
3. 【「すぎなみ151」ってな～に?】	10. 【エロジ「親父からの言葉」】
4. 【千柳の下で】	11. 【「すぎなみ151」スタイル】
5. 【今月の詩】	12. 【重要なお知らせ】
6. 【一美の密室】	13. 【20年経つんですけど・・・】
7. 【我ら西永福妄想族】	14. 【8月の予定】

### 1. 【6月の主な出来事】

6月13日（金） 杉並区交流会 荻窪体育館

6月17日（火） 月例屋外活動「カラオケ」 吉祥寺

6月18日（水） 月例ソフト・バレーボール合同練習 中部センター

### 2. 【6月の出来事から特集】

## 『杉並区交流会』

今月号は、6月13日に荻窪体育館で開催された「杉並区交流会」の様子をお伝えいたしましょう。

今回は「杉並区交流会」という名称に変わりましたが、昨年までは「杉並区スポーツ交流会」と呼ばれていたイベントです。

もともとは、昭和55年（1980年）に、荻窪保健センターと高円寺保健センターのデイ・ケアが集まって、卓球を一緒にやったのが始まりなのだとか。

その後、杉並区にも他の保健センターのデイ・ケア開設され、交流会の幹事を持ち回りで色々な種目で交流会がおこなわれていたそうです。

そのうち、区内の作業所が「一緒に参加させて欲しい」という要望をした結果、デイ・ケアと作業所と一緒に「交流会」を行うことになり、今の形になったそうです。

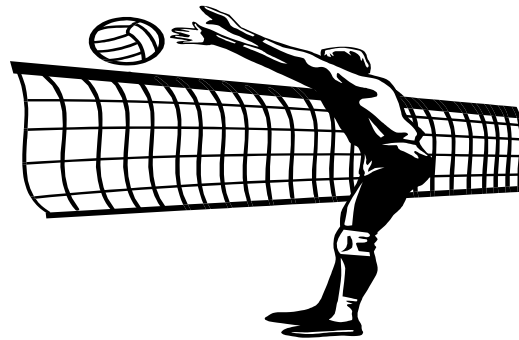
オブリガードが設立されて「杉並区スポーツ交流会」のとりまとめ役になったのは平成11年（1999年）のこと。優勝カップのリボンに書かれている最古の優勝記録は、平成7年（1995年）の「アゲイン」チームだそうです。

作業所がこの「交流会」に合流したのが平成7年（1995年）のことなのか、それより前のことなのか、定かではありません。どなたかご存知なら教えてくださいませ。

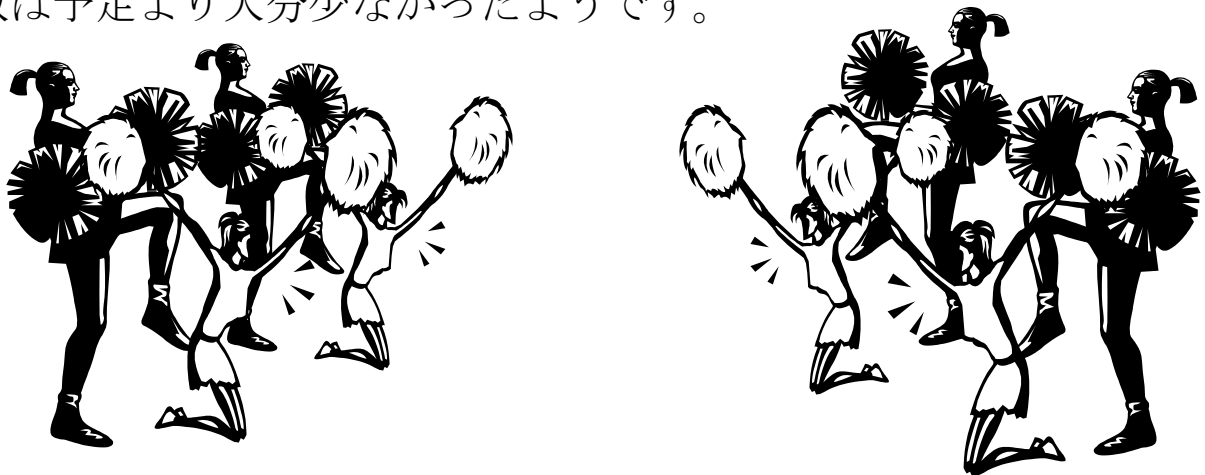
ちなみに、「すぎなみ151」は平成9年（1997年）に優勝しているのですって。へっ！やるじゃな〜い。



昨年までは「スポーツ交流会」と呼ばれていたのですが、スポーツに限定せず皆が交流できる会をとという趣旨なのでしょうね、今回から「スポーツ」の文字がなくなりました。といっても、今回皆で交流するために皆さんが選んだ内容は、「ソフト・バレーボール」でした。立派な「スポーツ」ですよ。昨年は「ハイパー・ピンポン」でしたから、昨年より「スポーツ交流会」という感じになっていたように思います。



実行委員会の事務局をやってくれている「オブリガード」は、「ソフト・バレーボール」が難しい方々の為に、レクリエーションと称して、会議室でゲームも用意してくれていました。事前の申込みでは、レクリエーションへの参加予定者もかなりいたようですが、「ソフト・バレーボール」の応援に熱中していたためか、レクリエーションに実際に参加した人数は予定より大分少なかったようです。



荻窪体育館にコートを2面とり、AブロックとBブロックとに分けて試合が行われました。

主審はボランティアの方が2名、全試合の審判をやってくださいました。

「すぎなみ151」の第1試合目はグリーン・ウッドとの対戦でした。グリーン・ウッドを相手に20対25ともう少しでしたね。

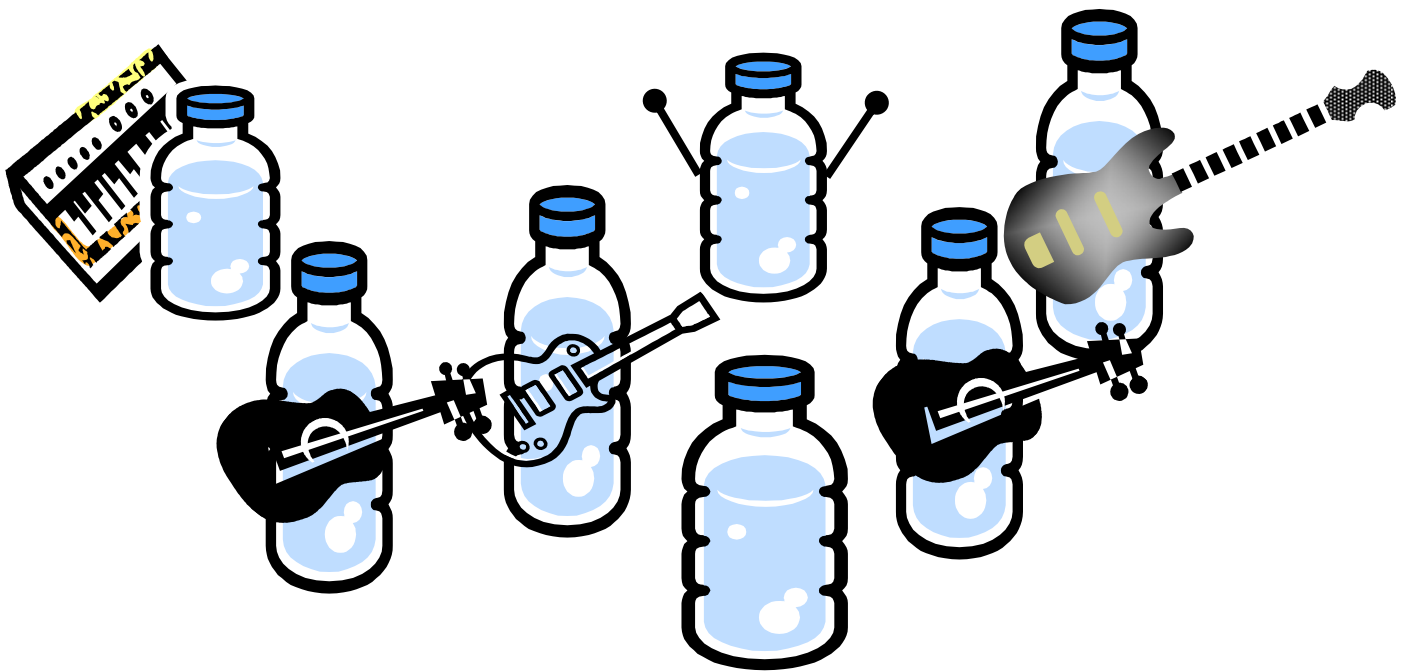
第2試合目は「TRY & ゆい企画 & 地球儀」の合同チームとの対戦でした。な、なんと13対25で負けてしまいました。

毎月、京王線の八幡山にある、都立中部総合精神保健福祉センターの体育館でおこなわれている、合同ソフト・バレーボール練習では、のびのびとしたプレーで、良い対戦成績がでるのですが、「すぎなみ151」は本番には弱いのかな～。

それでも、参加した全員が交代で試合に出場できたのはよかったです。

試合の後の反省では、「「すぎなみ151」は年齢層が高いからね～」という意見もありましたが、「もっと練習しないと勝てないよね」という意見が的を射た意見かもしれませんね。

今回も、例年同様、生バンド演奏に合わせて皆で歌を唄いました。今年の演奏は「ザ・ペットボトルーズ」が担当しました。「上を向いて歩こう」、「空も飛べるはず」、「世界に一つだけの花」、「明日があるさ」を唄いました。



後から聞いた話しですが、なぜか、今年に限って近隣(?)から苦情が来たとのことで、荻窪体育館では、二度と生バンド演奏に合わせて歌を唄うことはできなくなったそうです。あ～残念!

と、がっかりして数日が過ぎ、どうも、近隣の理解を得られたようで、今後も歌を唄うイベントを続けられそうだという噂を聞きました。

何でも、障害者自立支援法の事業体系に移行すると、こうしたイベントに参加する日は、通所日として計算されないのです。こうした事業体系に移行する事業所は、この種のイベントには参加しにくくなるという噂がながられています。どうなることやら。



お楽しみのバンド演奏に合わせて歌を唄うことは愚か、「交流会」自体も実施できなくなってしまうのでしょうかね～。

### 3. 【「すぎなみ151」ってな～に？】

今月号は、先月に引き続きまして、現在の「すぎなみ151」の1週間の大まかな活動内容をご紹介します。と思います。

先月号では、午前10時からおこなわれる「朝のミーティング」の様子をご紹介します。

	月	火	水	木	金
午前	朝のミーティング (昼食作りの打ち合わせ、午後のプログラムについて等)				
	ビル前清掃 (作業15分) ・室内清掃、昼食買い物、等				
	昼食作り				
	昼 食 (12時から13時ころ)				
午後	後片付け (コンロの清掃、フキン洗い、等)				
	公園清掃	メンバー ミーティング	屋外活動等	ビル清掃	公園清掃
	おもいおもいの時間				

さて、「朝のミーティング」の後の様子をのぞいてみることにいたしましょう。



「朝のミーティング」が終わると、司会者の「それでは、始めましょう。よろしくおねがいしま〜す！」の声と同時に、ミーティングで分担した役割に応じて、動き始めます。

各自、座っていた椅子を2つ一組に重ねて、床の掃除をしやすくします。

床に掃除機をかける人が2名。1人は和室から、もう一人は多目的スペースから手分けして掃除機をかけてゆきます。

昼食の食材を買出しに行く人が2名。買物リストのメモとお金とマイバッグを持って、近所の商店街やスーパー・マーケットに買いに出かけてゆきます。



お米を研ぐ人が1名。その日に昼食を申し込んだ人数分の米を研いで、ガス炊飯器にセットします。

1階の共用トイレの掃除を担当する人が1名。15分間ほどでトイレを掃除します。



現在「すぎなみ151」がはいっているビルに面した歩道を掃除する人が1名。このビルの前は交差点があるせいでしょうか、ポイ捨てされたタバコの吸殻や、空き缶や、ゴミが散見されます。秋には街路樹の落ち葉がアスファルトにくっついて、ほうきで掃除するのが難しいときがあるようです。

特に決まった役割の分担がなかった人たちは、一服したり、お茶で一息入れたりしつつ、昼食を作るための準備にとりかかります。

まな板を調理台に並べたり、包丁を出したり、野菜の切りくずを集めるための新聞紙を敷いたりします。

食材の買出しに行った人が戻ってくると、ぼちぼち昼食作りの始まりです。

来月号へ つづく

---

#### 4. 【千柳の下で】

幻聴と  
対話するより  
ネタさがし

早く起き  
勇んで仕事場  
今日日曜

# 広告

## クリエイション

心の病の人のための  
当事者グループです。

悩みとかを話したい人とか  
聞くだけの参加もかまいません。  
ぜひ、来てください。

毎月第4土曜日 PM 2:00~4:00

会場は「すぎなみ151」です。

お問合せは「モリシゲ」まで。Tel.03-3325-9275(すぎなみ151内)



---

## 5. 【今月の詩】

今月は小話を一つ

「アイシャドーとユーホドー」

作：ヨッチン

ある幹線道路で、  
女性ドライバーが、車道を歩いているオッサンに怒鳴った！

「私は車道！ あなたは歩道！」

オッサン、ビックリ！  
女性ドライバー、更に

「英語流に言えば、  
“I シャドー！” “You ホドー！” よ！」

オッサン、ポカンとして、厚化粧の女性ドライバーの目もとを見て言った。

「わかった、“Eye シャドー” ”遊歩道”か！」

女性ドライバー、あきれてしまった。  
たまたま近くにいたおまわりさん。オッサンに言った！

「あなたを補導します！  
英語をからめて、“You 補導”」

女性ドライバー 「ありがとうございます！」

おまわりさん 「あなたが礼をユーホドーの事じゃありません」

---

## 6. 【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「菊」のお話。

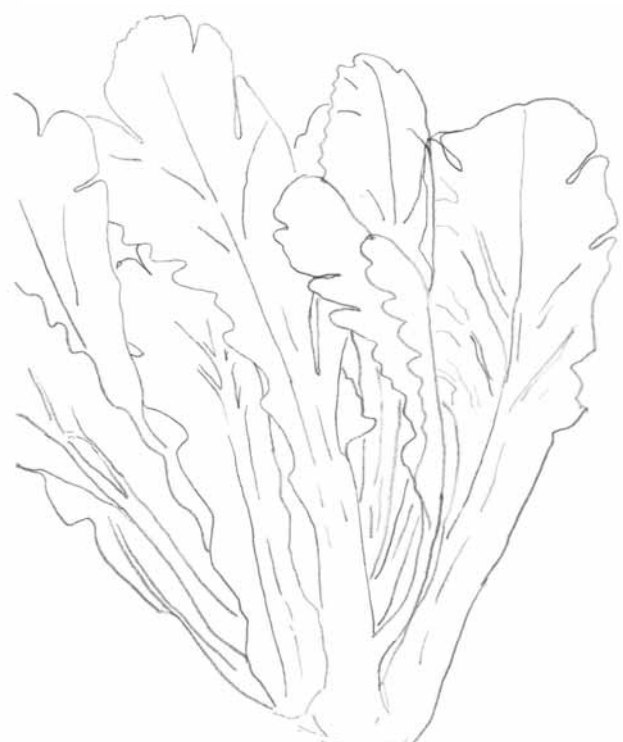
観賞用から食用まで、幅広い用途がある植物よね。

食用には花を食べるけど、葉っぱもたべられるの。あ～、皆さんはご存知だったかしら。

でも、食用菊と春菊とでは「種」がちがうのよ。前者は「キク属キク」、後者は「キク属シュンギク」という分類ネ。



中葉シュンギク



大葉シュンギク

農薬のかかっていないもので、苦味の少ないものを利用しましょう。っていったって、買うときに、農薬がかかっているかどうか、苦味があるかどうかなんて、わからないわよね～。あら、どうしましょ。



どの品種でも観賞用になるわよ。気に入ったものを選んでちょうだいね。シュンギクはヨーロッパでは観賞用として栽培されているみたい。ヨーロッパに行って「あっ、シュンギクだ」なんて、引っこ抜いてスキヤキや鍋の具にして食べたりしたらだめよ。

## シュンギクの花

「セイタカアワダチソウ」さんも菊の仲間なのよ。花粉症の原因みたいに言われているけど、とんでもない濡れ衣～。この種類は、「虫媒花」(花粉を昆虫が運んで受粉する花。一方、花粉が風で飛ばされて受粉するものを「風媒花」と言うのよ)なので、花粉が風で飛んでゆくことはないのよ。



## セイタカアワダチソウ

種と地下茎で繁殖するの。別名「ブタクサ」とも呼ばれています。

アレロパシー(他感作用)があって、他の植物を駆逐して増殖するから、繁殖力が旺盛と思われるけど、自分自身にも作用して、やがて消滅してしまうの。(ああ、自虐的植物！ 誰かさんみたいネ！)

ちょっとかわいそうかも・・・。

---

## 7. 【我ら西永福妄想族】～151文芸部作品～

「幻聴」

作：M78

街を歩く。吉祥寺駅北口。  
若い兄ちゃんの声が飛び交う。

「あいつは障害者だ」「たいしたことないぜ」「頭がおかしい」「浪人だ」  
「小学生みたいな顔をしてるぜ」「歩き方がおかしいぜ」・・・

13歳位から37年間、幻聴が続いている。マイナスではなく、プラスにとらえると、「なにくそ、幻聴に負けるか」と鍛えられた。うたれ強くなった。

妄想も、成長の源なのですぞ。

今も、幻聴はつづく・・・

---

## 8. 【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！

ようさんぎょう

養蚕業の人が不況になりました！

どうされたでしょう？

答えは来月号に掲載されます。

6月号の答：町会長（超快調）

---

9. 【今月の4コマ漫画】

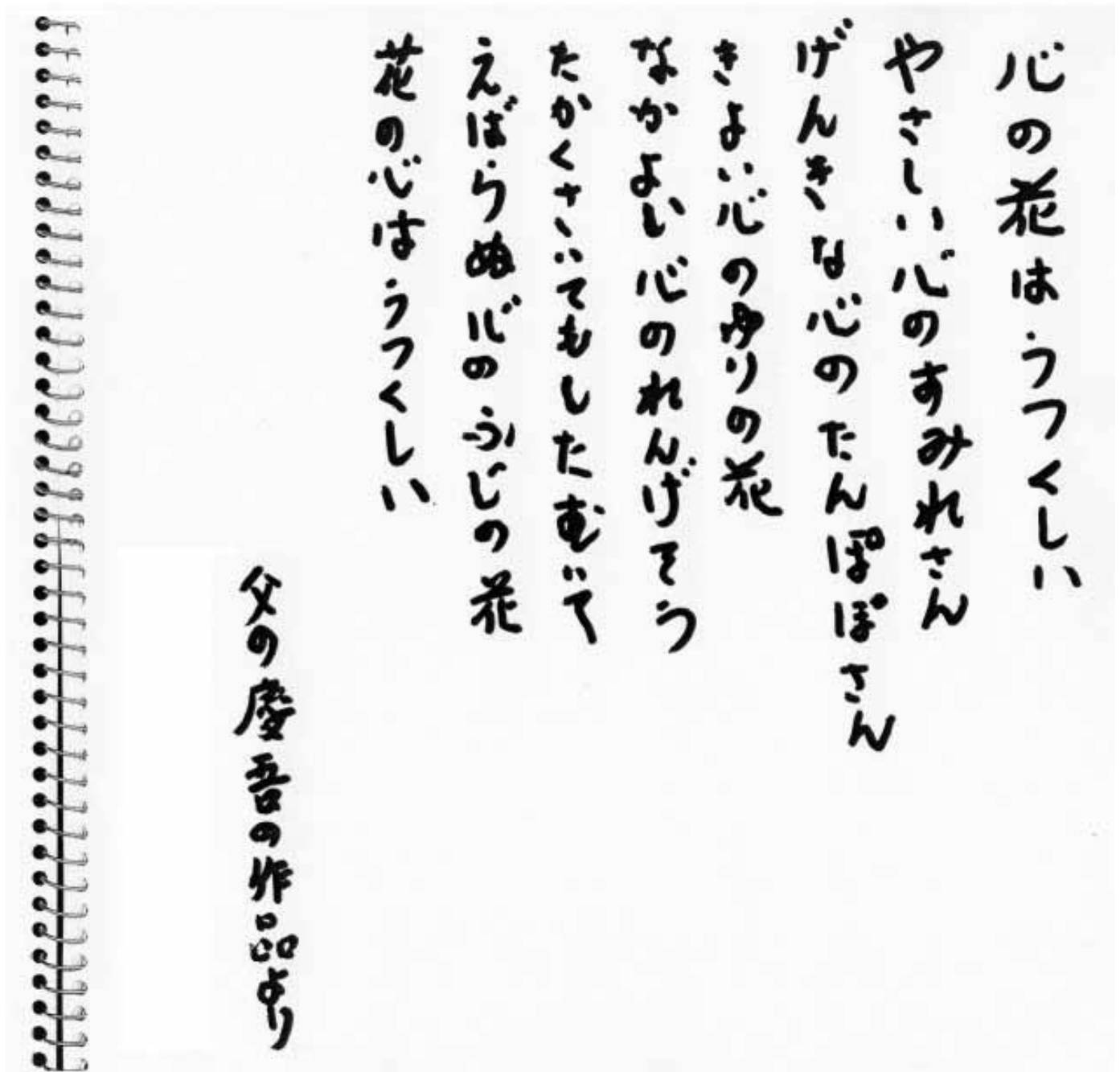
作：音成一郎



## 10. 【エロジ「親父の言葉」】

おれの親父が残した言葉。

自分で書き写して、今でも大切にしています。



---

### 11. 【「すぎなみ151」スタイル】

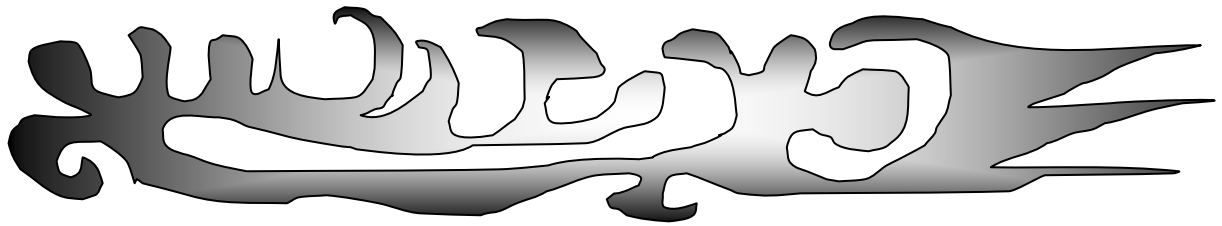
あれは誰だっただろうか。どこかの心ある知識人がこんなことを本に書いていたのを思い出しました。

「人を制度に当てはめようとするのではなく、  
人に合わせた制度をつくるべきである。」

人の在り様は、デジタル的な形をしているだろうか。

7 or 0

やっぱり、こんな風にいつも割り切れない形をしている気がする。



やっぱり、こんなのに合わせるの、無理かな～？

---

### 12. 【重要なお知らせ】

6月18日、「すぎなみ151」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。

---

### 13. 【20年経つんですけど・・・】

「すぎなみ151」は開設から20年経つんですって。

ふ～ん

### 14. 【8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。

2008年8月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前	お休み						お休み
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前	お休み						お休み
午後							
	10	11	12	13	14	15	16
午前	お休み		悩涼会				お休み
午後							
	17	18	19	20	21	22	23
午前	お休み						お休み
午後							
	24	25	26	27	28	29	30
午前	お休み						お休み
午後							
	31						
午前	お休み						
午後							

来月号へつづく のかなあ・・・

「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。