



～ 目次 ～

1ページ：ひかりのイルミネーション★冬フェス2011

2ページ：余暇活動支援事業★リレーコラムその17

3ページ：NEW FACE 紹介★相談部より  
★リレーコラムその18

4ページ：特別コラム★お知らせ★編集後記

第12号

### イルミネーション ひかりのillumination

ひかりでは、12月から道路脇を中心にイルミネーションを設置しました。節電に配慮し、LEDを使用した色とりどりの電飾は幻想的で、通りかかる方々からも好評でした。又、職員手作りの電飾看板を駅のホームから見える位置に設置しました。気付いた方、いるかな??



(看板設置は昨年末で終了しました)

今年も開催しました!!

## 冬フェス2011

### winter festival ひかりライブハウス



出演者

- ・先生BAND「#0」
- ・HOALOHA (ウクレレ)
- ・やまびこ (オカリナ)
- ・社会福祉法人県央福祉会ウイアー  
安立所長・小川さん  
(バルーンアート)
- ・社会福祉法人空とぶくじら社  
中本さん (ピアノ演奏)
- ・ひかりBAND (職員有志)
- ・手話ダンス「はな」  
皆様ありがとうございました。

来る昨年末の12月3日(土)に第2回目となる冬フェス～ひかりライブハウス～が行われました。昨年同様、MCに「FMとつか」でパーソナリティーをされている相浦やよいさんをお迎えし、日ごろ「ひかり」の交流室を利用されている団体など7つのグループのステージ発表と、手工芸品の作品展示、駄菓子やケーキなどの販売が行われました。沢山の方にご来場いただき盛況のうちに会を終えることができました。当日ご参加、ご協力いただきましたみなさま、ご来場のみなさま、本当にありがとうございました。

# 2011年度 余暇活動支援事業 ぴかり



開催日	プログラム名	参加者
6/11	ピクニックへ行こう！	小学生5名（6月）
9/3	※6月は雨天により内容変更	中高生5名（9月）
6/26	ボウリング&カラオケ	18歳以上（6月）
9/19		
6・7・9・10月	くっきんぐぴかり（前期・後期）	18歳以上各5名
11・1・2・3月		
7/23 7/31	屋上プール	小学生 各5名
8/6 8/21		
7/15 7/28	スイカ割り&テラスでご飯	中・高校生 各5名
8/3 8/19		
10/15	ズーラシアへ行こう！ ※雨天により内容変更	中・高校生5名
11/23	サンリオピューロランドへ行こう！	小学生5名
12/10	クリスマス会（AM/PM）	小学生5名（AM） 中・高校生5名（PM）
12/16	クリスマスイルミネーション	18歳以上5名
1/22	もちつき	小・中高・18歳以上
1/28 2/4		各5名
2/12	バレンタインおかし作り	小学生5名



今年度も多くの方にご参加いただき、ありがとうございました！  
お申し込みが多く、抽選になってしまった回もいくつかあり、  
残念ながら参加できなかった皆さん、すみませんでした。  
いろいろな場所で、たくさんの笑顔に出会うことができ、  
とてもうれしく思っています。またお会いしましょう！！

## リレーコラム その17

### 私のお気に入り 岡崎 邦生

私のお気に入りは、ステレオのセット。このセット、真空管のプリメインアンプ、  
ホーン型のスピーカー、ダイレクトドライブのレコードプレーヤそして、19/9.5  
のオープンリールのテープデッキという組み合わせ（何を言っているのか良く分からない？）  
新入社員の時からボーナスをはたいて、2年がかりで揃えたセット（当時約40年以上前、  
給料もボーナスも安かったので、一度には揃えられなかった）。当然、家内より長い  
つきあい。そんな事もあって、かなり前から、ボリュームやトーンコントローラを動かすと、  
ガリガリという音がする。最近オーバーホールに出し久しぶりにレコードを鳴らし、昔の余韻に浸りながら、  
良いものを大事に使い続ける事の喜びを実感しました。

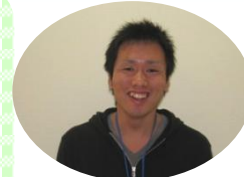


# ◇NEW FACE紹介◇ (職員編 その3)

～質問事項～

- ①生年月日・血液型
- ②好きなタレント
- ③セールスポイント
- ④仕事への意気込み

- ①1985年11月18日・O型
- ②北乃きい
- ③明るさと(100%の?!)笑顔
- ④ひかりでの1日1日、利用者の皆様が安全に笑顔で楽しく過ごして頂ける様に、精一杯頑張っていきたいと思えます。よろしくお願ひ致します。



とくとみ さとし  
徳富 聡士



のぐち けいこ  
野口 恵子

- ①1984年6月24日・B型
- ②堺雅人さん
- ③集中力が持続する方です。また、物事に対しては、プラス思考です。
- ④障害者支援は全くの初心者なので分からない事だらけですが、精一杯真摯に向き合っていけたらと思っています。

- ①19??年1月6日・O型
- ②EXILE (アツシ)
- ③マイナス思考で、プレッシャーに弱いですが、とりあえず頑張っています(笑)
- ④まだまだ不慣れな事ばかりですが、精一杯頑張っていますので、これかれもどうぞ宜しくお願いします。



きたむら まなみ  
北村 真奈美

## 相談部より

# 「あんしんノート」について 講座を開催しました。

昨年10月と11月に相談部の自主事業として、日中活動利用の保護者の方を対象に「あんしんノート」についての講座を開催しました。障害のある方のライフステージを支えるツールの一つとして、各地で話題になっている「あんしんノート」。今回はこれで作られたNPO法人ゆうの風の方を講師に、「紹介編」と「書き方編」2回に分けて行いました。「紹介編」では、ノートに込められた想いや活用方法をご紹介いただき、「書き方編」では、小グループに分かれ、講師の方とお話をしながら参加者の方にも実際に書いていただきました。

書く時のポイントやファイル方法の工夫など実践的な話が多く、参加者同士でも「こうしたらどうか？」などアイデアを出し合っていたり、色々な情報交換が行われていました。「あんしんノート」はゆうの風さんのホームページから無料でダウンロードもできます。個別のご相談も受け付けていますので、興味のある方は相談員までお声かけ下さい。



## リレーコラム その18

### 私のお気に入り 若杉 麻耶子

ちっちゃい時から動物が好きで、大学で乗馬に出会いました。高貴なイメージとは裏腹に、汗と泥と馬の臭いと(時々)涙にまみれた乗馬ライフを終え、今は1~2カ月に1回くらいで、のんびり乗っています。馬にも性格がいろいろあり、真面目・おとぼけ・小心者・サボリ屋などバラエティ豊かです。コンディションも時々によって異なるので、毎回真剣勝負！乗っている時間はたった45分程ですが、気持ちを合わせてスムーズに乗れた時は達成感と爽快感を感じます。そして、騎乗後も大切な時間。「今日もありがとう♪」と感謝の意を込めて、馬の手入れをします。馬は人間より少し体温が高いので触れると暖かく、大きな体と優しい目にいつも癒されています。皆さんも機会があれば是非！(初めてでも乗れますよ～)



## <特別コラム>

昨年12月に、2度目の被災地支援に参加した。

その時お世話になった現地の障害者施設では、通常の歌詞の前後に『one love, one heart, let's get together and feel all right』という歌詞が加えられた「上を向いて歩こう」が歌われていた。『力をあわせよう、きっと大丈夫』（筆者意識）と被災地の方が歌うのを聴いていると、天災により失われたものへの悲しみと、人災により人々の生活が奪われていることへの怒りが湧いてくる。

震災後、私たちの日常を支えていた、食料、電気、情報、交通機関などが、とてももろいバランスの上に成り立っていたことがあらわになった。多くの人が「当たり前」の日常の大切さに気付いた」と口にした。

社会の歴史は、人間の「自由」と「権利」を拓けていく過程であり、それは、ものや道具の発展による生活の「便利」さを伴っていた。いや、本当に伴っていたのだろうか？

この震災で明らかになったのは、私たちのためにあると思っていた多くの「便利」さが、実は誰かの金儲けの手段にすぎなかったということではないか。電気がつかない、電話が繋がらないことで不安になり、食料やガソリンに行列を作る私たちは、どれだけ「自由」なのだろうか？

冒頭の英語の歌詞は、ボブ・マーリーの曲の一節である。彼にはこんな歌もある。

『get up, stand up, stand up for your rights, don't give up the fight』

『目を覚ませ、立ち上がれ、権利のために、闘い続ける』（筆者意識）

人間は何かの手段ではない。私たちは「自由」になるために生きているのだ。

文責：宮坂俊彦（12/4～9 被災地支援〔南相馬市〕に参加）



THE NUCLEAR ERA IS OVER!  
IF YOU WANT IT

## 定期開催

### ひかりの床屋

毎月第3火曜日 午後2時～6時（ひかり地域交流室）

小学生：1800円 中学生：2000円 高校生：2300円

※シャンプー無しの料金です。予約不要です

## お知らせ

23年12月から、ひかりの評議員に戸塚区生活支援センター所長である橋本真也さんが就任されました。

## 編集後記

「〇%増量中！」といううたい文句のお菓子や食べ物に弱いです…体重も絶賛増量中(^)/

(メタボ)

今年は後厄です。しっかいお祓いしてきました。一番の願いは「無病息災」ですな。

（眼鏡）

年始のバーゲン、赤札にやられました…財布の紐がゆるみっぱなし。質素に生きようと誓う年明け。

(わか)

発行者

# 東戸塚地域活動ホームひかり

広報担当

樋口・若杉・稲場

〒244-0805

横浜市戸塚区川上町4-9

TEL : 045-828-2820

FAX : 045-825-3199

✉ : sp7r6499@star.ocn.ne.jp

HP : <http://www.y-hikari.jp>

