

# HISK

広島県障害者団体定期刊行物協会

発行人 池田正則

福山市引野町南1丁目6-11 ジョイ・ジョイ・ワーク引野内

特定非営利活動法人『びいあらいぶ』通信 第61号 '2024 春

# Step by Step

2024年4月20日発行 年2回発行

発行者 特定非営利活動法人

びいあらいぶ 事務局

住所 〒720-0054

広島県福山市城見町 1-4-30

TEL (084)928-4647(FAX 兼)

E-mail nobara@bealive-fukuyama.org

HP <https://www.bealive-fukuyama.org/>

暖かい季節になりました。皆様方もご健勝の事とお慶び申し上げます。今年も例年以上に温度が高くなりそうです。びいあらいぶもお花見を実施します。桜は三月に咲き乱れ桜によっているかもしれません。しかしびいあらいぶのみんなは全員元気よく春を迎える事になるでしょう。今季も皆様方と助け合ってがんばっていきましょう。(浜ちゃん)



# ひこちゃんポエム

ひこちゃんも 集まれ カップ麺の話

まずは、"はみんぐ"の皆の食べたい麺!

- ・しょうゆラーメン
- ・シーフードヌードル
- ・焼きそば
- ・うどん
- ・そば
- ・カレーヌードル
- ・塩ラーメン
- ・0キンラーメン
- ・UOO
- ・パスタ全般
- ・キョポんめん
- ・①チキン
- ・②トウモロコシ
- ・③エスニック

No.2  
 最近カップ麺 いろいろで、湯ぎりの時に麺も  
 こぼれる 待つ時間が過ぎて 汚れる。待つ時  
 くるくる回す。もしくは、固いままかじる。などなど。カップ麺1杯を  
 とても色々と刺すね。ちねみに残ったスープに白米を入れる。  
 ショードル、お湯のかわりに熱い牛乳を入れると旨い!  
 皆さんは、ある一筋へに倒れたか?  
 ちねみに昨日 塩ラーメンを2個食べた、太ったにさんです。  
 もかぐ何と申すのです。カップ麺も高くなりましたが「今日  
 何食べた?」は、わたくし、♡です。貧乏を食ったカップ麺  
 時代が来「も〜カップ麺は、嫌だ!」と強く思った時代も  
 ありました。今は、又、普通に食べて刺すね、偏りすぎず  
 食べれば、ラーメンも昔では、又、次回〜 P.S 今日、22  
 ビゴロニヤよ! 猫の日です

理事長 あいさつ      理事長 竹内公昭

## 「ピリギヤル(小林さやかさん)が教えるもの」

ピリギヤルの意味は、「成績がピリ」という意味です。何しろ高校2年生で小学校の高学年の学力しかないので。聖徳太子を「せいとくたこ」と読んで、「太ったかわいそうな女性」と答えて悪びれません。その彼女が、約1年半の受験勉強で、あの超難関の慶應大学に入学を果たします。

高校2年の夏休みに塾に通い始めてから1日も休むことなく、家庭と塾で勉強を続けたとあります。そのかわり、学校ではいつも眠っていたそうです。クラスの友達も最初は「できるわけがない」と馬鹿にしていたようですが、途中から彼女の真剣さに応援に変わったようです。娘の頑張りを感じ続けたお母さんは、周囲から「非行の原因はお母さんにある」と言われてもめげません。さやかさんも、合格の要因はお母さんの関わり方にあると感謝を述べています。成績がピリでも、少々生活態度が乱れても、わが娘を信じ続けたお母さんの原点は、彼女の生育歴にあります。

「最低の成績でも合格は可能だ」と判断して、支援し続けた塾の講師の眼力も素晴らしいものがあります。彼は心理学や相談援助技術や教育技術を身に付けていて、「ゼツタイ無理を克服した体験が重要」と、長年の塾の講師体験から主張しています。

さやかさんは慶應大学を卒業後、別の大学院に進み、更にアメリカの大学でも学ぶという向上心の持ち主です。彼女の中には、「他人を喜ばせたいというあふれるほどの気持ち」があり、それに知識と技術が加わっていますから「鬼に金棒」です。

塾の講師・坪田さんは「ダメな人間などいない、ダメな指導者がいるだけ」と、少々指導者(親や監督やコーチや教員など)には厳しい言葉を投げかけていますが、身に覚えのある私にもグサリとくる内容です。

さやかさん、お母さん、坪田さん、3人共に本を出されていますが、それぞれに興味深い内容です。本人、家族、周囲の力が結集すれば、「ゼツタイ無理を克服できる」と言われている坪田さんを信じて活動すれば、人生が替わったものになる可能性があります。でも、やるかやらないかはあなた次第です。

# 2023年10月~2024年3月の活動報告

10月		1月	
14日	DVD ユーチューブ上映	6日	新年会
28日	福山城散策 菊花展	20日	初詣 福山八幡宮
11月		2月	
11日	北海道 物産展 天満屋	10日	コッパンサンド作り
19日	なの花バザール参加		
12月		3月	
9日	忘年会 しゃぶしゃぶ檸檬	9日	本格カレーとナン、DVD「グレイテスト・ショウマン」鑑賞
23日	クリスマス会	30日	お花見 福山城



今年もチーム毎に行いました。来年度につなげます!

3月19日

“とてもためになりました。年1回楽しみにしています”  
 “みんな消火器は手馴れて楽しく行えました。新しい人も挑戦して拍手で盛り上がりました”  
 “クイズも分かりやすくて盛り上がり、楽しかったです!”

## 福山平成大学 看護学部看護学科 精神科看護学実習 2023年9月~11月



今年度は、全実習をお受けすることができず、実習生さんには大変ご迷惑をお掛けいたしました。毎年お伝えすることは、病気や症状がその人の全てではなく、その人の可能性や持っている力に着目し、生きている人、地域で暮らす人として見る事。それを大切にして欲しいと話しています。

フリートークで利用者さんと





# はちどり&ぽーこ

## ■ はちどり&ぽーこの紹介

はちどり&ぽーこです。喫茶と飲み物を提供しています。クリスマス会でフルーツサンドとプリンアラモードを提供しました。フルーツサンドはホイップクリームとフルーツの組み合わせで大変好評でした。飲み物はコーヒー、紅茶、ジュースを提供しています。ケーキ室でチーズケーキガトーショコラ シフォンケーキ 紅茶のシフォンケーキを手作りし提供しています。



フルーツサンド



プリン アラモード



レトロ  
喫茶

## お弁当紹介

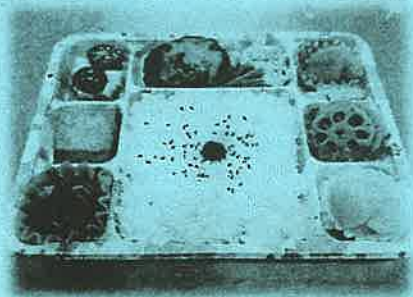
### ようちえん弁当始めました

近所のようちえんから依頼を受け、お弁当を作るのが難しいお母さんのために園児用弁当(350円)の提供を始めました。毎日10~20食のお弁当を作っています。先生方にも親御さんにも子どもたちにも喜んでいただいています。利用者さんもお弁当に作り甲斐を感じながら作業され、励みになっています!



### 彩り弁当始めました

彩り弁当は1日限定10食!  
メイン2品と副菜がたくさん入った豪華なお弁当となっています♪  
値段は変わらず、ごはん付き450円とおかずのみ400円となります。  
ご注文はお早めに!



## 緩衝材を丸める



## ビー玉を巻く

豆・内職チームの仕事です。緩衝材、ビー玉巻き、タオルを包む。豆チームは主に豆製品を仕上げる作業になります。



## ハンドタオルを包む



## 豆製品を袋詰めする

## リサイクルショップ はみんぐ

うるう年企画(29日のみ)全品50%OFF セールの感想

- ・たくさん人がおりました。10~15人くらい。
- ・常にお客様がおられました。ひこにゃん
- ・お客さんが欲しいものが買えたのでとてもよかったです。りょうくん。
- ・売上も重要、店が人気になって不利益にならなければ重要。のいすけさん



# なの花バザールの感想

2023.11.19日

菜の花福祉会のバザーが新しい所で行われました

- 皆で協力しあえた事が良かった。
- 他の作業所の買いたかったケーキがなかったので残念でした  
市役所販売の時の売物と違っていたので。
- 色々な物が美味しかった。(しんちゃん)
- Y風が本当に気持ち良かったです。(ちくさん)  
涼しくなりはじめて…
- T踊ってるのを見ると元気出るし、生き活きしてる姿みて私も生き活き！  
よさこいとかが 売り子も楽しかったです!! (しーちゃん)
- 思ったより楽しかった。(あわちゃん)
- ヤングのダンスチームの演技が良かったです。(みやさん)
- 楽しかった、ダンスすごかったです。(あやちゃん)
- ミッフィーちゃんのレアのぬいぐるみが10円で買えてとても嬉しかったです♡  
ちょっと調子が良くなかったのでせっかく販売する機会の場合だったので残念だと思います。(あだちゃん)
- コーヒーセット当たったので、よかった。まあ、売れたので、よかった。(いっちゃんより)
- 思った以上に子供達が多く楽しいお祭りになりました。また手裏剣ゲーム教えてあげたいです。  
(りょうくん)
- 子供達が楽しんでいてよかったです。(ですも)
- ラストワン賞やガチャポンに1等がもうなくなった場合などをどうするのか、欲しい景品の時にどの様にそうさするのか等の事をとても勉強になります。(のりすけ)
- ダンスの中に入ろうと思ったらすごい人を見て引いてしまった。(こうじ)
- いつもの場所じゃないから大丈夫かと思ったら人がぎょうさん来てくれて良かった。(ひろびょん)



## 2023.10.28 福山城散策・菊花展

素敵にリニューアルした福山城と博物館にみんなで行ってきました♪

- 福山城のことが知れてよかった。(はなちゃん)
- エスカレーターがあってラクだった。(フランクさん)
- 新しくなった福山城を楽しく見てまわられて良かったなと思います。  
金メダルを買おうかどうか迷いました。(のりすけさん)
- 鉄砲の練習をしました。的に入って良かったです。楽しかったです。(りょうくん)
- 福山城の天守閣から見た光景は、すごく圧巻でした。下を見たら花で出来たミニ福山城があった。(ひろびょん)



# 忘年会 2023年12月9日

12月9日にしゃぶしゃぶ博覧に行き鍋を堪能してきました。今回で二回目でしたが美味しくいただきました。一年も皆さんとこうして働けたのはとてもうれしいことです。また今年も楽しく笑いがある一年になっていけたらと思います。



### 感想

- おなか一杯になりましたごちそうさまです。宮さん
- 料理がおいしくて楽しかった。たぶちゃん
- お肉がおいしかったです。あやのちゃん

- いっぱい食うてデザート食べられなくて悔しかった。次はデザートを先に食べます。ひろびょん
- 大変美味しかったです楽しくいただきました  
まさみさん



## クリスマス会 2023年12月23日

### カンソウ

- ビンゴが早めに当たって良かった。(フランクさん)
- 他のチームのメンバーと話せてよかった。(しーちゃん)
- ビンゴで5リーチでなかなか揃わなかったので今度は早く揃う様にしたい。(ひろびょん)
- めちゃくちゃ 旨し ♪♪♪♪(\*~\*)(ひこ)



# 2024年1月6日 新年会 2024年1月20日 初詣



今年も新年会と初詣に行ってきました。一年の始まりとして毎年行われる行事ですが、八幡宮様での御祈禱やおみくじそして今年も百人一首をすることができました。皆さんの一年がよい年になりますように。また一年頑張っていきたいと思います。

### 新年会の感想

- ・百人一首が楽しかった しーちゃん
- ・ベイフが優勝して感動しました 英君
- ・理事長と将棋をして2連敗でした ですもさん
- ・お雑煮が美味しかった 高橋さん

### 初詣の感想

- ・長く初詣に行けてなくて久しぶりに行くと晴れてよかったです。おみくじが嬉しかった わーさん
- ・大開運ができたのでラッキーでした こうちゃん
- ・初詣の日が天気が良く行けてよかった はなちゃん



## 新メンバー&スタッフ紹介



仕事一生懸命がんばる

コーヘーくん



ガンバります!!

かわいさん



内職で作業しています。  
よろしくお願いします。  
わかちゃん



お弁当チームに入りました。  
お弁当作り初めてだけど、  
皆さんと協力して頑張ります。  
なおちゃん



## 四季のしずく



今年も少しずつですが春が感じられるようになってきましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか?お元気なら幸いです。

それでは、今年もよろしくお願いします。 by ゆっこ

話は変わりますがこれからまた、コロナや感染症が流行指摘されたので皆で注意して行かないと行けません。それに適度な運動も必要です。

運動不足は死亡率に影響するかを公益財団法人で調べた所第3位と高い順位についていたのです。だから適度の運動は大切なのです!

なので、まず運動不足かどうかアンケートである程度の確認を見ましょう。

運動不足度チェック・次の質問のうち、当てはまると思われる項目にチェックをつけ、その合計数で判定します。それによって運動不足かどうか確認してください。

1. □いつも自動車を利用している
2. □足が重くとボトボ歩きが多い
3. □長時間歩くと、膝や腰が痛くなる
4. □休日は家でゴロゴロしている事が多い
5. □おへその横をつまむと、皮下脂肪の厚さが3cm以上ある
6. □すぐ背中や肩が凝る
7. □急いで階段を上がると息が切れたり動悸がする
8. □エスカレーターに乗る瞬間、うまく乗れない事がある
9. □人ごみの中を歩いているときよく人にぶつかる
10. □立って靴下を履けない
11. □座ったり、立つとき「どっこいしょ」「よいしょ」と言ってしまう
12. □休日などに軽い運動をしても、翌日まで疲れが残ってしまう

ではチェックを確認して運動不足かどうか調べてみましょう!

### 診断結果

※3~4個の方 □運動不足予備軍 ※5~9個の方 □運動不足 □体を動かしましょう

※10個以上の方 □要注意です。まず健康診断を受け、体に合った運動を心がけましょう。

## 俺流スタイル

例えばメルカリ、ペイペイフリマ、ラクマなど、色々なアプリがありますが、レアいものやすごく気になるものが沢山あります。買いすぎに注意と一番きついのが取引相手とトラブルになることが一番つらいです。まるで車で衝突して修理代金をいつになるかいつになるかと待っている気持ちになり嫌になる気持ちによく似ている。

時々ネットから離れてみていろんな景色をみてもいいなと思います。気持ちが落ち着かない場合、自然に身をおいているのもいいですよ。綺麗な景色をみれば心落ち着きいい気分になれる。都会から離れ、ちょっとスマートフォンから手を離し自然を満喫するのも良いと思います。ブルースリーの言葉で水になれという言葉はこれに近いものだと思います。自然はつねに逆境に強い。水というものはいろいろな形になる。時には岩をもくだき、時には恵みをくれる。いやー自然っていいものですねー。と普通に仕事ができ、満足感があればなおさら良いと思います。

家にいるより人と話す事も大切だなと思う今日この頃です。





関係者の皆様へごあいさつ

4月も半ばを過ぎましたが、新生活にはもう慣れましたでしょうか。皆様お変わりございませんか。ここにStep by Step61号を送付させていただきます。皆様のご支援があったからこそ、続けていくことができました。新年度を迎え気持ちも新たにスタートしました。これからも感謝の気持ちを持ち続け、利用者さん、職員、役員とともに毎日を大切に活動していきたいと思ひます。今後ともどうぞ変わらず宜しくお願い致します。

Step by Step編集委員一同

行事予定 2024年4月～2024年9月

4月		7月	
13日	府中町町内会総会 仕事の日	27日	納涼祭
5月		8月	
11日	行事予定	10日	行事予定
25日	行事予定	24日	行事予定
6月		9月	
8日	行事予定	28日	行事予定
22日	NPO総会	避難訓練予定	
※行事の開催については、感染症の状況により変更する場合があります			

～編集後記～

水のように by こうじ

編集作業楽しかったです。  
また頑張ります。By りょうくん

ステップに参加出来て良かったです、また打ち込みも頑張りたいです。by 共ちゃん

ステップの文字と挿絵は今回も出来るだけ見やすい物にしました。by ゆっこ

仲間と協力して行うことが出来ました。by ふなちゃん

たくさんのご支援をありがとうございます。  
皆様のご協力、あたたかいご支援をお願い申し上げます。

編集 特定非営利活動法人(NPO法人) びいあらいび

〒720-0054 広島県福山市城見町一丁目4番30号TEL&FAX. 084-928-4647

購読料 1部100円(賛助会員年会費1000円 ※正会員・準会員は無料)

振込口座 広島銀行 福山胡町支店 普通3335143

(購読料・会費は同封の振込用紙をご利用いただくか、振込口座へお振込ください)