

# 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62号 '2024 秋

# Step by Step

2024年10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/>

はじめに

びいあらいぶの活動は、飲食チーム、豆・内職チーム、リサイクルチームからなります。1日通所ただけで、エネルギーをもらえます。地域に根ざした事業所であってほしいです。そういった事業に参加させていただけることに感謝したいです。今年春と秋がなく、夏と冬だけという声もありますが、皆様お体に気を付けてお過ごしください。

ふなちゃん





# ひこちゃんポエム

ひこさんに起きた悲劇 何年前でしょうね? 実は、ロマンス詐欺  
 に引かかっていた。戦いました! 弁護士に  
 頼み、お金を取り戻しました。でも6~7年、詐欺師とやりとりして  
 ひどく貧乏で苦しい日々を送っていました。そして数年後.. 又、詐欺師  
 今度は、スクリーンショットで画像もケータイで送って、お金をもらうものなん  
 ですけど 録音と違約金<sup>1</sup>が発生するらしい。(今の所、電話がかかてこない)  
 すばり「スクショ詐欺」<sup>2</sup>の、人生で2度も詐欺に  
 あうなんてなあ〜。ハハハ しゃる(いる福山弁)場合じゃにやわと  
 思いました。心許せる友人にLINEで「おばか」と言われた ひこさんです。  
 皆さんには、注意!と中一意味で、今回は、終わりです。  
 女は、ショートメールでやってる。メールアドレス変えました もヤバイ!!

理事長あいさつ

## 暑さについて思うこと

理事長 竹内公昭

年々気温が上昇しています。思い出すのは、2001年から2004年まで生活した大阪市の古いアパートのことです。私は社会福祉士養成の専門学校に勤めていて、夜間部中心の教員でした。午後10時頃授業を終え、歩いて数分の部屋に帰りますと、気温は42度に達しています。直ぐに窓を開けますが、コンクリート舗装とビル群に囲まれていますから、緑がなく風が入って来ません。それでも36度くらいには下がってくれますが、それ以下は無理です。その部屋には、エアコンがありませんでした。それでも銭湯に行って汗を流して、眠りに就けました。

今年も猛暑でしたが、お盆明けくらいには暑さの勢いが弱まっていることを感じられました。私の家は道路に面しているのですが、道路の両端は様々な人が歩きます。暑さのせいで草の伸びが凄いです。そうすると、歩ける部分が狭まってくるのです。福山市が年に1-2度は業者に委託して整備していますが、それまで待つわけにはいきません。私は人が歩くのに邪魔になると感じたら、自分で大きな鋏状の道具を使用して、刈り取っています。

通りがかりの人は、「何をしているのだろう」と思っているはずですが、一人でしていますから「物好きな」とも思うはずですが、しかし私にすれば、やれる体力と気力があるからしているだけで、それ以上のものはありません。それでも刈り取って丈が低くなった草を眺めると、何とも言えない満足感を覚えます。

毎年繰り返される作業ですが、気温の上昇と反比例して私の体力は低下しています。いつまで続けられるか予測が付きませんが、暑さを冷静に判断して、自分の体力と相談しながら続けられればと思っています。

# 2024年4月~2024年9月の行事報告

| 4月  |                             | 7月  |                 |
|-----|-----------------------------|-----|-----------------|
| 13日 | 仕事の日・府中町町内会総会をはちどり&ぽーこ店内で開催 | 27日 | 納涼祭(カラオケBANBAN) |
| 5月  |                             | 8月  |                 |
| 11日 | 絵本deクラシック in サンパル           | 10日 | 納涼祭パート2(館内カラオケ) |
| 25日 | びいあらいぶでBBQ                  | 24日 | 大人の夏休みイベント(美術館) |
| 6月  |                             | 9月  |                 |
| 8日  | ばら紅茶会・卓球・ゲーム                | 28日 | 各チームでのイベント      |
| 22日 | NPO法人びいあらいぶ通常総会             |     |                 |

## 福山東ライオンズクラブ招待ボーリング大会

2024年7月7日 福山キャスルボール



昨年に続き、2回目の招待を受け、参加しました。今年度も表彰される利用者さんがおり、大いに盛り上がりました。参加賞も全員いただき、おいしいお弁当に感激しました。いろんな障がいがあっても参加者全員が楽しめるボーリング、びいあらいぶでも開催しようとお話しました。15名ほどの参加でしたが、お互いにエールを送り、ハイタッチで称賛しながら、良いスポーツの時間となりました。

## 2024年度NPO法人びいあらいぶ通常総会 2024年6月22日



2024年度通常総会は、全ての議案を審議し、みなさまの承認をいただき、無事終了いたしました。2024年もみんなで力を合せ、よりよい事業を行って行きたいと思えます。仕事に、イベントに、毎日楽しく取組み、健康で幸せな日々を重ねて行きたいと思えます。職員は、皆様がしっかり工賃を稼いで、自分の夢を実現し、こころも体も整えるお手伝いをしたいと思えます。びいあらいぶの仲間たちみんなステキな一年にして行きましょう!!



# お弁当紹介



## お弁10の日始めました

毎月10日をお弁当(10)の日として、

幕の内弁当のような、お魚もお肉も楽しめる

お弁当を始めました!

みなさん、ぜひご賞味ください😊



# はちどり&ぽーこ



## ふくやま0次会に参加しました。

2024年3月15日16時~20時

福山市地域包括支援センター三吉さんの企画で高架下・夜店的な感覚で地域の方とのふれあいの場に参加して(お弁当・ハートのコロッケ・クッキー・シフォンケーキ・夏みかん)などを売り完売しました。地域の顔なじみの方も来られて楽しい時間を楽しみました。包括の方ありがとうございます。



# はみんぐ紹介

今年度も唯のような本当のセールからグランドオープンセールとオリンピックセールと感謝セールとセールをしてきました。今回は、びいあらいぶで楽しかったことや好きな曲について聞いてみまし

びいあらいぶで一番たのしかったイベントは?

- ・忘年会やカラオケが楽しかった。スポーツイベントには参加できなかったから、次回は参加したい!
- ・BBQ~!!海かフェールに復活していただきたい!
- ・音楽祭で初めての発表から今までで音楽活動できました。
- ・カラオケ、旅行、BBQがよかった。
- ・宮島への旅行が楽しかった。
- ・食べ放題が良かった。



好きなお気に入りの夏の曲をおしえてください!

- ・定番だと whiteberry の「夏祭り」最近だと Mrs.GREEN APPLE の「青と夏」・「夏の思い出」・嵐「夏はやて」・ケツメイシ「夏の思い出」・ポルノグラフィティ「ミュージックアワー」・湘南乃風「睡蓮花」・B'z「ultra soul」・ゆずの「夏色」と「サヨナラバス」



# 豆・内職紹介



- ・あと、一カ月半ほどで5年目になります。もう充分慣れましたが、気を付けてやりたいと思います。(コースケ)
- ・マイペースで元気よくやりたいです。(フランクさん)
- ・仕事には慣れてきましたが、ミスのないように一つ一つ仕事をこなしたいと思っています。(匿名希望)
- ・不満は全然ないです。(カワイさん)
- ・たのしく働かせてもらっています。不満はないです。早く皆と仲間になりたいです。「入ってまだ1年未満です」(若ちゃん)





# 絵本deクラシック 会場：沼隈サンパル

2024年5月11日(土)



2024年5月11日にコンサートがありました。いろいろなジブリアニメの演奏とブレーメンの音楽隊の絵本の読み聞かせを生演奏とともに楽しみました。バイオリン・トランペット・トロンボーン・ピアノ・ホース、声優さんもいらっしゃいました。

(あだちゃん) 生の演奏を聞くのはあまりないので、貴重な体験でした。

(しずちゃん) とても楽しい演奏でした。

(しんちゃん) いい音でした。

(デスモくん) 色んな曲やホースの演奏も楽しかったです。

(りょうくん) 子どもから大人まで音楽と絵本が楽しめました。

(ノリスケさん) なかなか楽しい内容でした。

(こうじくん) 子ども向けのような気がします。

(ひこちゃん) ジブリがよかったです。

(まりこさん) また機会があれば行きたい。とても楽しかったです。

(ひろさん) ずいぶん久しぶりにコンサートに行きました。トランペットを演奏されていた女性が可愛かったです。



# バラ紅茶会&卓球 2024・6月8日

6月8日にバラ紅茶を飲んだり、卓球・ゲームで遊んだり皆で喋ったりして皆で楽しい時間を過ごした。1日の感想を載せても良いです。by ゆっこ

## ★弁当チーム★

・ラビアンローズがとても美味しくてびっくりしました。素敵な時間を過ごせて良かった。(あだちゃん)

・数日前あやかちゃん、しゅうくんから誘われてすごく嬉しかったです。そして当日は休憩室にある大きな卓球台を使い皆で楽しみました。(なおちゃん)

## ★はみんぐチーム★

・おもしろ卓球がたのしく紅茶とバラの折り紙も良かったです。またやりたいです。(りょうくん)  
・バラの紅茶のおかげでゆっくり眠れました。(のりすけさん)  
・ピンポン玉をラケット以外で打つのが楽しかったです。バラの紅茶は美味しかったです。(デスモさん)  
・ラケットじゃないのでなかなか慣れなくてやっているうちコツをつかんで楽しかった。(ひろびよんさん)

## ★豆・内職チーム★

・本格的な紅茶で美味しかったです。(フランクさん)  
・紅茶もお菓子もとても美味しかったです。(たかはしさん)

## ★はちどり&ぱーこ・チーム★

・弁当が美味しかったです。バラを折りました。(しんちゃん)  
・楽しい一日でした。卓球が面白かったです。お茶の時間も紅茶とお菓子が大変美味しかったです。(まさみさん)



# BBQ 2024年5月25日 バーベキューが催されました。

## バーベキューの感想です。

- 肉をたくさん食べられて良かった。(フランクさん)
- 遅れて行って雰囲気味わえて楽しかったです。おにぎり美味しかった。(あやかちゃん)
- 鳥肉含めて、全部のお肉がおいしかったです。(ゆーくん)
- お肉が美味しくて野菜もおいしかったです。(アヤノちゃん)
- 肉・野菜、色々おいしかったです。(デスモさん)
- 色んなものが食べられてとてもおいしかったです。(しずちゃん)
- 肉がおいしかったです。(しんちゃん)
- 皆とワイワイ食べられて楽しかった。(きみちゃん)
- 火を起こすのが大変だったのと肉を焼くのが難しかったです。
- 焼きそばもおいしかったです。(みやさん)



# 納涼祭 2024年7月27日(土曜)

今年もやってきました！納涼祭でカラオケバンバンに行ってきました！みんな好きな曲を歌ったり、聴いたりして、時に熱唱や踊ったりなど、とても楽しいカラオケになりました！またの開催を楽しみにしています！

感想 ・いろいろ歌えてよかった。 こーへーくん  
 ・みんなの好きな歌が分かってよかった。わかちゃん  
 ・面白かったです。 こうちゃん  
 ・久しぶりのカラオケ楽しかったです。 岩ちゃん  
 ・好きな歌が歌えて、また聞いてもらえてよかった。 かつちゃん

感想 ・みんな歌が歌えて楽しかった。しずちゃん  
 ・みんなと一緒にカラオケ楽しかったです。共ちゃん  
 ・やっぱりカラオケ楽しいです。新たなワクワクを手に入れました。聞いてみたい人がいました。わーさん  
 ・みんなでカラオケ楽しかった。普段がかわいがない人もいたけど仲良くなれてよかった。 谷おちゃん





# 8/24 大人の夏休み



・福山美術館へ行き、その後、みんなでアイスクリームを楽しみました！！

・色々な不思議なマジックショーリターンズでした。  
のりすけさん

・もう少しゆっくりみたかった！マジック面白かったので。  
岩ちゃん

・密かに大人の夏休み(サマーバケーション)を楽しみました。  
そして、大人の特権で昼食前にアイス頂きました。美味しかったです。

・わしのイメージと真逆の絵が出たので驚きました。とても面白かったです。  
ひろぴよん

・美術館全部面白かった。

コーハーくん



# びいあらいぶ DIY 作品展

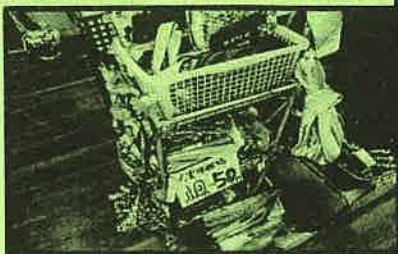
## ついに始まりました！

このページではびいあらいぶ内で利用者さんや筆者が段ボールや寄付でいただいたものを使い10円で作品や棚などを作るページになります。楽しい内容にしていきますのでよろしくお願いします。



冷やし中華始めました！  
この時期になると美味しいものを！  
やっぱり冷やし中華ですよね！  
麺は毛糸のグリーン色と付け合わせは紙に色を塗ってみました！  
旗もミニチュア版で！お腹すいたなー...

これ実は去年七夕で残った竹を切って三段の棚を作ってみました！  
竹にしては意外と丈夫…ひと手間横と後ろにクロスした竹をはさんでみました。  
大変でしたが今も活躍しています。



Yちゃんの作品で子供への愛情を込めて作りました！  
下の段は子供が見えやすくと上の段は斜めに奥行きをつけたことで取りやすくしています！  
見て楽しく、子供に喜んでもらえるテーマに作られました！すごい！

# 四季のしずく

もうすぐ秋の季節ですが、まだ残暑が続く毎日だと思えます。  
メンバーの皆さんコロナの予防の手洗いをして作業をして元気に過ごそう。

## ★秋バテの原因と対策★

皆さんは夏バテと良く言われますが、秋バテを知っている方はどれだけのいるのでしょうか？

## ★秋バテの症状★

集中出来ない、やる気が起きない、だるい、疲れやすい  
めまい、たちくらみ、頭痛、肩こり、胃もたれ、食欲不振、便秘、下痢

## ★対策★

睡眠をしっかりとる、運動をする、服装に注意する、  
湯船につかって体を温める

## 夏バテを引きずる★～秋バテのチェックリスト項目～★

- 疲れが取れない。□胃腸の調子が悪い。□イライラしがち。
- 憂うつな気分になる。□寝付きが悪い。□集中力に欠ける。
- やる気がでない。□仕事中、眠気におそわれる。(チェックが多い人要注意)

※チェックリストで確認してみてください。

## ★秋の食材をたべて秋バテ予防を心掛けていきましょう★



# 俺流スタイル

今まで空手をやってきて、いろんな苦勞を乗り越え、黒帯を手に入れました。好戦的な一方、ポケーっとしている俺。話は変わりますが、今世界情勢が戦争に向かっているような気がする。戦争によって、人が死んでいく事は決して許される話ではない。俺も黒歴史や空手で半道場やぶりの行動など問題だったことはあったものの、人を武力で死に至らしめたことはない。必ずどこかで抑えが効いていた。

今、年を重ねて、今まですごい平和だったと思う。いま戦争が近い状態にある。いろいろな国が戦争をしている。戦争によって技術の発展なし。殺りく兵器の開発ばかり、そんな物いらぬ。第二次世界大戦が終わり、わずか70年。また苦しい生活を強いられるのは嫌だ。戦争って怖いものだと思う。

戦争反対を掲げていきたい。この広島に生まれ、日本に生まれたことを誇りに思えること。これを読んでいる方々、この文章を記憶の隅においてほしい。決して戦争は許されない。ポーっと生きさしていける平和な世の中に。この気持ち、みんなに届いたら嬉しい。





# 家族会「ろばの耳」



この暑い夏を皆さま、どう乗り切ってこられましたか。私は、とにかく畑で作った野菜を食べ、身体を冷やすことを考えた毎日でした。今は、秋の果物で「暑さバテ」を乗り切ろうと思います。家族も、ダイエットも兼ねて、スムージーを飲んでます。それぞれ皆さん対策をされた日々を送られたことでしょう。

さて、先日「ばら会」の皆さんと交流会・研修会を行いました。「親亡き後」を考えると精神障がい者に公平に医療費助がなされるようにする為に、今、私たちが声を上げ、言い続けることだと思いました。 会長 屋田政子



## 総会をしました。6月27日(木)13:30

・忙しい中を参加ありがとうございました。体調が悪かったり諸事情でいつもより少ない状況でしたが、新年度に向けて計画など検討して頂きました。昨年度まで副会長の又川さんにはお世話になりました。ありがとうございました。

## 会計の檀浦さん

今年度より会計を担当させていただきます。なにぶん初めての事なのでご迷惑をかけないように、少しでもこの会がよくなるように、微力ですがお手伝いをさせていただきます。



## 会計監査の柳井さん

会計監査をします柳井です。家族が、びいあらいぶに続けていくようになり、生活のリズムが出来て来ています。この調子でいってほしいです。よろしく願いいたします。

## 副会長の上川さん

微力ながら、副会長をさせていただきます。よろしく願いします。

## ばら会家族会交流会に参加して

ばら会の皆さんとその他の家族会20人ほどの方が参加されました。家族会同士もっと交流をして、福山市の行政に対して、要望書を特に、「精神障がい者の医療費負担の問題について」結集していく必要性を感じました。



今年の夏は異常な暑さでしたが、一方で世界に限らず私たちの身近なところでも、つらいことが重なった夏でした。この思いをどこにぶつけていいものやら。私はザ・ブルーハーツの「人にやさしく」という歌の中の「叫ばなければ やりきれない思いを大切にすてないで」というフレーズが好きです。当事者や家族の叫びをどうやって、混んとする医療、保健福祉行政、地域、世間にぶつけばいいのか。まずは出し合って、もつれあった糸口をさがしましょう。さて季節は異常な暑さの夏が終わり、政治の季節に向かおうとしています。 監事 大深俊明

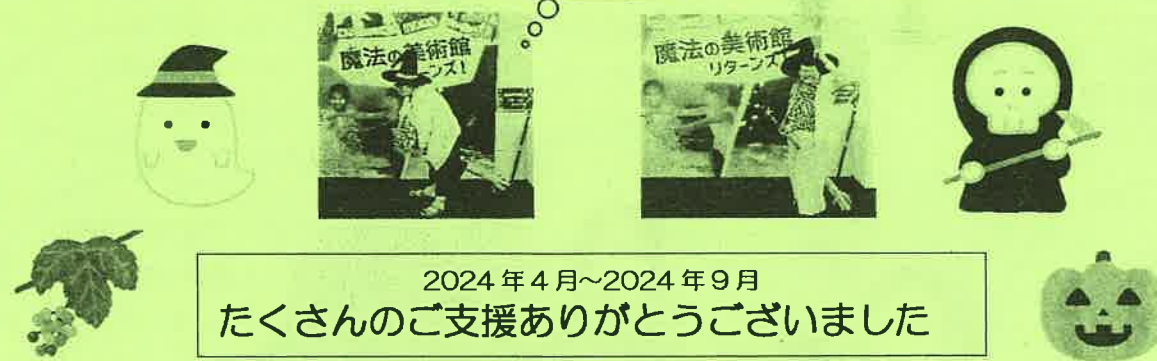


# Qoo さんのつばやきコラム

第60話 2024.10.20

暑い暑い夏が、やっと過ぎようとしています。お変わりありませんか。今年の夏は、びいあらいぶにとって辛いことがありました。仲間が病気で亡くなりました。私たちにできることがもっとあったのではないかと、自問自答する日々が続きました。この前まで元気で、ジョークを言っていた人がいなくなる、この現実をなかなか受け入れることができず、利用者の皆さんもショックを受けられたことと思います。皆さんに主治医がおられ、定期的に受診し、血液検査も受けておられると思い込んでいました。残念ながら、実は検査を長年受けていない利用者さんもおられることに気付かされました。自分の身は自分で守ると伝えてきたつもりでしたが、難しいことでした。異変に気付き、声掛けしたときには遅かったです。どうぞ皆さんも、自分の体の変化に少し気を配って、自分を大切にしてくださいと心から願います。悲しいことも、もちろん、うれしいこともありました。地域の方々との出会いがありました。通所される利用者さんとも毎日のように出会いがあり、別れがあります。今の時間をびいあらいぶで共に過ごすことは、皆利用者さんにとってもお客様にとっても大切な一瞬だと思います。だからこそ、毎日の時間を大切に過ごし、その人の人生のいつかに関わっているという責任をもって、職員は向き合っていきたいと思っています。毎日が取り返せない時間です。そして、時間は矢のごとく過ぎ去っていきます。今できることを、今しかできないことを今、実行していきましょう。利用者さんが出会ってよかった、通ってきてよかったと思っただけのびいあらいぶでありたいと思います。多くの応援してくださる方々やお店に来てくださるお客様のために、地域で必要とされる事業を行いたいと思います。皆様に支えられて今日まで来ることができました。これからも私たちの一歩一歩を見守っていただけたらと存じます。 久次米博子

## びいあらいぶの魔法使いたち



2024年4月~2024年9月  
たくさんのご支援ありがとうございました

記載漏れがありましたらお許しください。お名前は順不同です。

### ★いただき物★

- 佐藤様、安部様、志田原様、山本様、松浦様、岩崎様、長田様、伊藤様、柳井様、花戸様、溝口様、田淵様、岡田様、仁井様、又川様、池田様、上川様、船石様、中山様、赤繁様、三浦様、檀浦様、杉之原様、南様、木村様、宮原様、篠倉様、田邊様、屋田様、細井様、樋口様、神谷様、岩佐様、宮澤様、吉川様、浦崎様、横井様、宮川様、森山様、竹内様、久次米様、住元様、平川様、松本様、卜部様、藤井様、堀井様、片山様、園田様、山下様、秀平様、舘上様

### ★ボランティア★ 竹内様、大深様、屋田様

### ★実習生★ 県立広島大学より1名(9日間)、福山平成大学看護学科実習 5名



関係者の皆様へごあいさつ

暑い夏がやっと過ぎ、ちょっぴり秋の風が感じられました。皆様お変わりございませんか。ここにStep by Step62号を送付させていただきます。びいあらいぶの半年間をみんなで振り返り、それぞれの思いを紙面にしています。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います。今後ともどうぞ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10月～2025年3月

| 10月                              |                | 1月  |      |
|----------------------------------|----------------|-----|------|
| 12日                              | 日帰り旅行 in 四国水族館 | 11日 | 初詣   |
|                                  |                | 25日 | 行事予定 |
| 11月                              |                | 2月  |      |
| 9日                               | 行事予定           | 8日  | 行事予定 |
| 16日                              | なの花バザール出店      | 22日 | 行事予定 |
| 12月                              |                | 3月  |      |
| 7日                               | 忘年会            | 8日  | 行事予定 |
| 21日                              | クリスマス会         | 29日 | お花見  |
| 28日～1月5日年末年始休み                   |                |     |      |
| ※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～



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) びいあらいぶ

〒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)