

# H I S K

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64号 '2025 秋

## Step by Step

2025 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/>

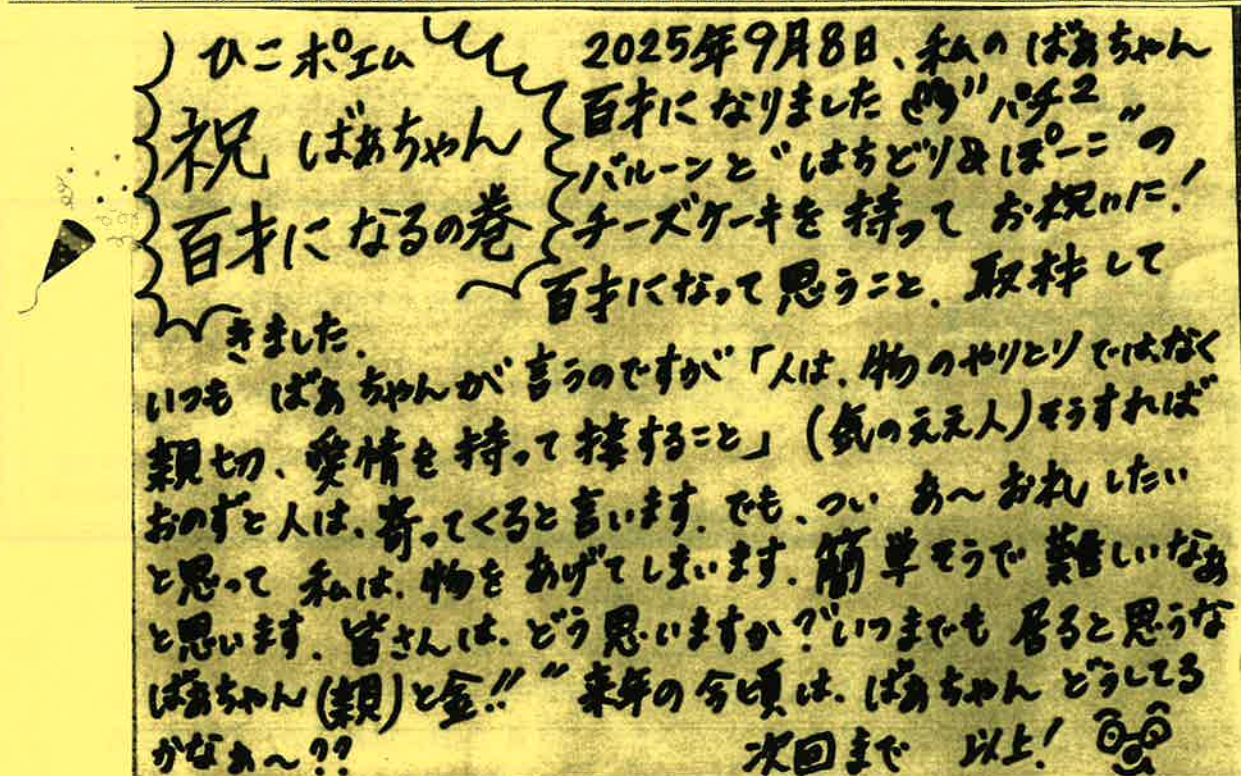
はじめに

令和 7 年 10 月がやってきました。やっと涼しくなってきました。

今年は、やっぱり暑い日が 9 月まで続きました。全国でみると集中豪雨の地域もあり、大変こまった状態になった人達もたくさんいます。10 月 11 日には四国の今治のタオル美術館に行きます。是非快晴で、楽しく行ってみたいと思います。

はまちゃん





理事長あいさつ

理事長 竹内公昭

## アール・ブリュット（生の芸術）について

7月から9月にかけて広島市で石村嘉成（よしなり）さんの作品展が開かれ、行ってきました。彼には自閉症がありますが、周りの人達（ご両親・学校の担任・療育センターの職員・美術の指導者等々）の熱意と技術でここまで成長されたようです。しかし最大の支援者であったお母さんは、彼が11歳の時にがんでお亡くなりになりました。

広島県では呉市の野呂山学園が、絵画の専門家の支援を受けて、見事な作品を展示されたことがあります。福山六方学園でも、鞆の津ミュージアム（福山市鞆町）を設置していて、個性的な作品が生み出されています。有名な山下清さんのちぎり絵を中心とした作品を目にされた方も多いいと思います。因みに私は小学校6年生の時、隣の旧徳山市のデパートで開かれた彼の作品展でサインをいただいたことがあるのです。以前勤めていた福山六方学園には、山下さん直筆の絵画があります。これらは「アール・ブリュット」と呼ばれ、「生の芸術」と訳されています。石村さんのお父さんは、「彼に才能は無いかもしれないが、集中力は凄い」と話されています。あのルネッサンス期の美術家・ミケランジェロが、システィナ礼拝堂の天井画を描いた時の打ち込みぶりは、数々の逸話として語られています。

現代では、野球の大谷選手と将棋の藤井聡太7冠の例をあげることができます。お二人の日常生活は、「食べる」か「眠る」か「練習（研究）」に費やされているということです。豊かな資質はもちろんですが、それ以上に「努力する才能」に恵まれていると言わざるをえません。

誰にもできることではないかも知れませんが、何かに打ち込んで人生を豊かに過ごしたいものです。

## 2025年4月～2025年9月の活動報告

| 4 月  |                   | 7 月  |                |
|------|-------------------|------|----------------|
| 12 日 | 府中町町内会総会 仕事の日     | 26 日 | 納涼祭～カラオケ～      |
| 26 日 | のぼらで BBQ          |      |                |
| 5 月  |                   | 8 月  |                |
| 10 日 | 室内ゲームでゆっくり楽しもう！   | 9 日  | 夏の思い出～DVD&かき氷～ |
| 24 日 | まるっとふわっとパーティー     | 23 日 | 映画館がやってくる♪     |
| 6 月  |                   | 9 月  |                |
| 7 日  | 初夏を、スカッと！         | 13 日 | 夏祭り            |
| 21 日 | 2025 年度びいあらいぶ通常総会 | 27 日 | 歌って投げてフェス！     |

## 2025 年度びいあらいぶ通常総会

6月21日（土）びいあらいぶ通常総会を開催いたしました。全体放送で事業報告、決算報告、事業計画、予算報告を行い、すべての議案の承認をいただきました。休憩をはさんで各チームの事業報告、計画を発表、承認をいただきました。厳しい運営が続いていますが、メンバーさん職員、役員が力を合わせて安心して通える、素晴らしい居場所として、仕事場として今年度も充実した事業を行いたいと思います。 理事 久次米博子

## 福山東ライオンズクラブ招待ボーリング大会

2025年6月13日



今年度も福山東ライオンズクラブからボーリング大会への招待を受けました。びいあらいぶでは15名ほどの参加で、Y君が今年、2回目の優勝を飾りました。プロボーラーも来られ、アドバイスを受けているメンバーもいました。2人ほど10位までに入り記念品をもらいました。全員に参加賞があり、プチ贅沢なお弁当もいただき、全員が満足してお礼を伝え、帰途につきました。



# はちどり&ぽーこ

## ■ はちどり&ぽーこの紹介

はちどり&ぽーこでは、ゆったりとした店内でお食事やスイーツをお楽しみいただけます。  
期間限定でパフェやフルーツかき氷など様々なスイーツを提供するフェアも行っています。  
飲み物は豆から挽いたコーヒー、紅茶、ソフトドリンクを提供しています。また、手作りのチーズケーキ・ガトーショコラ・シフォンケーキ(プレーン・紅茶)、クッキーも販売しています。

### 新メンバー紹介



だーくん  
はちどりで頑張ります。  
食べることが好きです。



ウッディ  
はちどり&ぽーこで働いて  
います♪  
楽しいことが大好きです♪



パフェ

## \*\*\*\*\*お弁当紹介\*\*\*\*\*

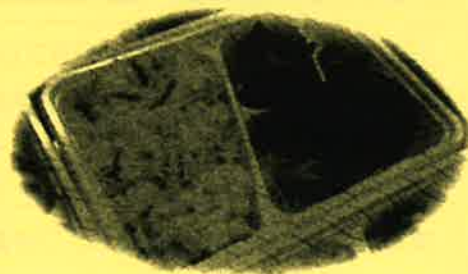
お弁当チームでは、ハロウィンやクリスマス、

毎月10日のお弁当の日、幼稚園弁当など

年間のさまざまな行事にちなんだお弁当を作っています!

たくさんのお客さんに楽しみにしていただき、

とても嬉しく思います😊 みなさん、ぜひご賞味ください♡



幼稚園弁当



## 豆・内職紹介

## &新メンバー紹介



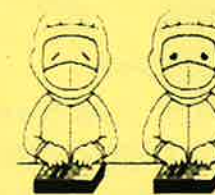
※豆・内職チームは下記の通りの様なことをやっています。

### ①内職チーム…本当に色々してます。



パソコンで  
ポスター制作や  
このステップを  
制作します。

宛名シール  
封筒に宛名の  
シールを貼る  
作業。



②豆チーム…これは豆徳  
の何も入っていない袋に  
シールを貼っている所  
です。また商品の入っ  
て要る袋を所定のサイ  
ズに折ってシールを貼  
って仕上げたりします。

まさいくです



よろしくお願いします

ジーコさん



豆内職にて  
働いています  
宜しくお願いします



★この二人が豆・内職チームに新たに入った一  
新メンバーの2人です。

## はみんぐのお仕事紹介



はみんぐで普段どのような仕事をしていますか?

- ・雑貨など点検して磨いて、値段を相談して出す
- ・水やりや洗濯・なんでも屋
- ・ミーティングや掃除、レジや補助、pop を書いた  
り外回りや値付けや商品を磨いたりしました。

- ・寄付を選別し、洗ったり磨いたり季節に合うものを  
値付け品出しをしています。
- ・服を畳んだり寄付の中身を見て汚れや落書きを確  
認したりおもちゃが遊べるか確認したりしています
- ・しんどい状態できても帰るときには元気になって  
る不思議な職場です。



商品を点検  
しています

服の分類を  
しています

商品を  
調べて  
います



段ボール  
演じます

レジで決め  
ポーズ!

普段か  
らレジ  
頑張っ  
てます

# BBQ の感想 ～開催日・2025 年 4 月 26 日～

☆この土曜日にメンバー＆スタッフ皆でびいあらいびに集合して調理～食事会まで皆楽しい時間を過ごせました！

遅れて行っても雰囲気味わえて楽しかったです。

おにぎり美味しかったです。(あやちゃん)

全てが美味しかったですよ！(やっさん)

お腹がいっぱいになった(ふじさん)

肉と野菜美味しかったです。(きょうちゃん)

肉がたくさん食べれて美味しかった。(しずちゃん)

いつもと違う人と同じ作業が出来て嬉しくて楽しかった。(たかはしさん)

いつもはない他チームとのふれあいができたので良かった(しーちゃん)

炭で焼いて皆で食べたので美味しかったです。焼きそばも皆が作ってくれたので美味しく感じました。(じゅんちゃん)

火を起こすのが大変だった肉を焼くのが難しかった。

焼きそばも美味しかったです。(ミヤさん)

楽しかったです。(しゅうちゃん)

★BBQ が音楽しく出来て良い一日になった事でしょう！



## ポッチャとカラオケ 2025 年 5 月 10 日

5 月 10 日にポッチャと卓球をしました！ポッチャはパラリンピック競技にもあるように考えながら白いボールに近づけるかを競う競技でとても白熱した勝負ができました！カラオケも歌いたい曲や感動したり盛り上がったりととても楽しい一日になりました！またできたらやりたいです！

感想 はみんぐさんのいわちゃんが場を盛り上げてくれて私も歌を楽しく歌うことができました。みんなと楽しめてよかったです。ささみさん

ポッチャコントロールが難しいけど大逆転楽しかったです。デスモさん

多分二回目だと思うのですが、負けました ひろびょん  
ポッチャで競えてとても楽しかったです。カラオケも感動しました りょうくん

カラオケが二曲歌えて楽しかった しずちゃん  
ポッチャの方に行かなくてカラオケに行きました 岩ちゃん



## まるっとふわっと パンケーキ&たこやき

パンケーキもたこ焼も作るのが楽しかったです!!! (岩ちゃん)

たこ焼きもパンケーキもおいしかったです♡

そうちゃんの魚の形のパンケーキが芸術的で楽しかった♪

(あやちゃん)

楽しかったです (なおちゃん)

たこ焼き器で焼いたので味わいが深くなって美味しかったです。

たこ焼きはタコがおいしく、パンケーキは甘くておいしかったです (こーへいくん)

みんなでパンケーキを焼けて楽しかったです。

おいしくて、すごくよかった (たかはしさん)

パンケーキもうまく焼けておいしかった (ふじさん)



## 初夏をスカッと 卓球&フロート 6 月 7 日



- ・サイダーの前にアイス入れたら発泡した。そうちゃんのサーブもスマッシュも凄かった。デスモさん
- ・フロート初めて作りました！卓球かなり久しぶりでした！ 岩ちゃんさん
- ・おいしかったです。YouTube がナイスでした。 のりすけさん
- ・卓球が楽しくできました。 しみっちゃん
- ・楽しかったです。 しゅうちゃん
- ・楽しかったです。おいしかった。 はなちゃん
- ・楽しかったです。 あやさん
- ・卓球がめちゃくちゃおいしかったです。 コーヒーくん
- ・よかった楽しかった、またしたいです。 しーちゃん
- ・フロートを自分でつくれておいしかった。 たかはしさん
- ・コーヒーフロートがおいしかったです。 共子さん
- ・コーヒーフロートを食べた。あじさいのおりがみでおった。 しずちゃん



# 納涼祭



2025.7.26(土)

今年もみんなでカラオケに行きました！

## 〈感想〉

- ・みんな上手でした。聞いて楽しみました。(まさみさん)
- ・楽しかったです。(しゅうちゃん)
- ・ウキウキ、ドンドンドンダンスでした！！(いわちゃん)
- ・色々歌えて、色々な歌を聞けて楽しかった。(やっさん)

## 〈歌った・聞いた曲〉

尾崎豊、ミセス(青と夏)、セカオワ、浜崎あゆみ(ミモザ)、星野源(恋)、和楽器バンド(起死回生)、等



## ★四季のしずく★

今年も立秋とは名ばかりの暑さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか。それから皆さんは夏の疲れが出る頃ですが、体を大事に元気で過ごして下さい。

by ゆっこ

## 暑さ対策に！！

## オススメ&おいしいレシピ

暑さ対策に効果的な上においしいレシピを木下あおい先生(管理栄養士)にうかがいました。おいしく食べて、熱中症を予防しましょう！

## 納豆とオクラのネバネバ和え

### 〈材料(1人分)〉

納豆 1 個・大根 2cm幅・ベビーリーフ 適量  
オクラ 2本・みょうが 1本・醤油 小さじ2~  
わさび 適量・レモン果汁 小さじ1

### 〈作り方〉

- ① ボウルに、納豆、醤油、わさび入れ混ぜ合わせる。お好みの味に仕上げる。
- ② 器にベビーリーフ、納豆、オクラ、大根、みょうがをのせ、レモン果汁を回しかける。

※刻んだモロヘイヤを入れると更に美味しくビタミンB1も摂取できて熱中症予防に効果的です。

## 食材ワンポイントレッスン

- 玉葱 玉ねぎの硫化アリルには抗菌作用、殺菌作用があり、ダイエット効果も促進。オリゴ糖が善玉菌のえさになり、腸内環境を整え、ダイエット促進、体臭の原因も軽減。ケルセチンという栄養素が中性脂肪を燃やします。
- 豚肉 疲労回復効果をもつビタミンB1をもち、疲れにくい体に。アリシンと一緒にすることで吸収率アップ。※アリシン=玉ねぎ、にんにく、ねぎなど

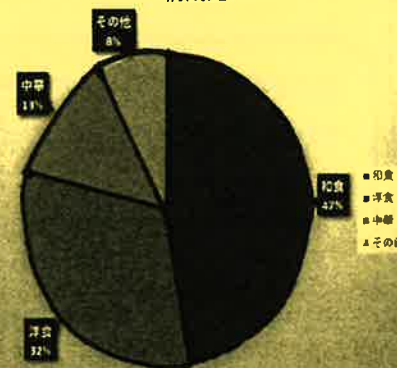


# 私のお家ごはん



こんにちは！皆さんの好きな料理について聞いてみました。アンケート結果では、和食が多くて、次に洋食、次に中華が多くとても接戦でした！和食の中でも寿司が一番多く、中にはちらし寿司やいなり寿司があったり、洋食だとハンバーグやオムライス、サンドイッチなどが人気でした。美味しさを求めるといくらでも出てくると思いますが、中でも皆さんが楽しくアンケートに答えてくれてすごく良かったです！次回もお楽しみに！では！

## 構成比



## 料理回答例

栗ご飯、すき焼き、唐揚げ、鍋、味噌汁、鮭、冷やし中華、鮭、ちらし寿司、いなり寿司、天ぷら、筑前煮、茶碗蒸し、広島風お好み焼き、ハンバーグランチ、オムライス、サンドウィッチ、ステーキ、ロールキャベツ、スパゲッティサラダ、カルボナーラ、ホットサンド、エビフライ、焼肉、ラーメン、チンジャオロース、野菜炒め、回鍋肉、豚骨ラーメン

## Kさんが作る炒飯についてインタビューしました



### Q 炒飯の材料と作り方を教えてください

玉ねぎと人参とちくわを炒めて冷たいごはんを入れます  
次に溶かした卵を入れて強火で炒めて味付けに白だし、しょうゆ、鶏からスープの素を入れて完成になります  
ゴツとしたら強火でしっかり炒めることです

### Q 炒飯の押しポイントは？

インタビューの前に炒飯を作ってる動画を見せたのですがその中でのセリフ「見ててください！僕のチャーハン」です



インタビューありがとうございました！

### Q 最後に美味しい炒飯を作るコツは？

美味しく作るには「つよき！」(強火)です！

本日はありがとうございました！

## 家族会「ろばの耳」

6 月の総会には、多数参加、ありがとうございました。  
はちどりでサロンや研修会などで、お会いすること多くなり、顔なじみになり、親しくお話ができるようになってきました。また、年間計画を具体的に立てたことで研修内容も深くなってきました。先日、勉強会・サロンをオンライン研修で『悠優の君へ』を上映し、1 時間ほど意見交流をしました。外側から見えない「心の内面にある苦しさ、悲しみや喜び」を、正面向いて、向かい合ってじっくり、知ろうとすることが、必要なんだなあと感じました。会長 屋田政子



### 映画「悠優の君へ」

いちばん傍にいる私が、助けになっていないな！と感じました。我が子が頼ってきた時、話しかけてきた時は、じっくりと「聴く」を実践する事を学ばせてもらいました。

上川さん

自分の悩みや心の奥の、外側から見えない苦しさ等を、出せるような人間関係の中で働き、生活して、生きていけるような社会になってほしい Y さん



20 名ほどの参加で、1 時間映画を鑑賞し、1 時間半ほどみんなでミーティングを行いました。自分の思いを話されて、皆さんの話に耳を傾けました。自分のことを話すこと、繋がっていく事の大切さを共有できたと思います。

我が子が、障がいによって生き辛さを抱えているのは、親にとっても辛いですよね。けれども、今日は共に学びながら「障がいがあることが不幸となつてはいけない」ということを、改めて強く感じました。T さん

いろいろな症状がある事を知ったこと、それを克服するためにはしんどいことを乗り越える、相手に伝えることも大事なんだと思いました。D さん



監督 福原野乃花さん

「悠優の君へ」という映画は、「強迫症」にからんだお話です。「強迫症」については調べてください。自論ですが人間って複雑だから人の数だけ「症候群」があるのでは、そしてそのほとんどは見せたくない自分です。もし自分が嫌いなら、そんな自分に何と声をかけたらいいのでしょうか。「大丈夫だよ」「しっかりしろよ」「気にしなくてもいいよ」「大変だねえ」……。そんな自分を知られたくないから身をひそめる。「悠優の君へ」はひそめている自分を開放するお話だと思います。気づいても言わないことは多い。伝えることは難しいし、こわいから。でもうまく伝わったとき、空をおおう雲のすき間から日が差し込む。気づくことやそれをうまく伝える勇気を持つことも必要なんだ、そんなことを気づかされたいい映画でした。

家族会監事 大深俊明

## Qoo さんのつぶやきコラム

第 62 話 2025.10.20

暑い夏がやっと過ぎ、朝夕が少し過ごしやすくなりました。この夏はだれにとっても厳しい暑さでした。びいあらいぶは暑さの中、多くの仲間たちと楽しいイベントや事業を行ってきました。地域のイベント「O 次会」に参加させていただき、ケーキやクッキー、おにぎり、から揚げ等を販売し、完売できた時、手伝っていた仲間たちと一緒にバンザイ三唱しました！びいあらいぶがあることで、地域で生きていく事が少しでも楽しくなったと思います。地域の皆様にも障がいがあっても胸を張って働いている姿を見ていただき、心のバリアフリーを広げていきたいと思っています。これからも一緒をお願いします。理事 久次米博子



2025 年 4 月～2025 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。

### ★ いただきもの

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

★ボランティア★ 竹内様、大深様、屋田様

★竹内理事長より「ポッチャ」一式、寄付していただきました。

### ★実習生★

今年度も平成大学看護学部看護科、精神看護学実習の学生さんを迎えて実習をスタートしました。全 7 回、5 名ずつのグループで 9 月から 1 月まで続きます。今年度から午前中の研修と午後からの現場実習というスケジュールに変更しました。毎回、利用者さん職員も新たな出会いを楽しみにしています。フリートークで利用者さんと 30 分自由に話してもらう時間を設け、いろんな話題について話しています。精神の病をかかえて地域でたくましく生きている姿が、学生さんに伝わればと思います。今回は「勇気をもって自分のことを話してくださいるのは何故ですか？」という質問がありました。利用者さんからは「やっと話せるようになりました、一人でも多くの人に自分のつらさやしんどさを伝えることで心の病の大変さを知ってもらいたい」、「理解してもらうために経験が少しでも役立てばと思って話しています」と言われました。実習生から「話していただいてありがとうございます」といわれました。



## 関係者の皆様へごあいさつ

暑い夏がやっと過ぎ、朝夕少し過ごしやすくなってきました。ここに Step by Step64 号を送らせていただきます。皆様のご支援のもと、今号も編集委員力を合わせて作成いたしました。これからも感謝の気持ちを持ち、利用者さん、職員、役員とともに毎日を大切に活動し、紙面にて報告させていただきたいと思います。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

Step by Step 編集委員一同

## 行事予定 2025 年 10 月～2026 年 3 月

| 10 月 |                  | 1 月  |      |
|------|------------------|------|------|
| 11 日 | 日帰りバス旅行 今治タオル美術館 | 10 日 | 新年会  |
|      |                  | 24 日 | 初詣   |
| 11 月 |                  | 2 月  |      |
| 15 日 | なの花バザール          | 14 日 | 行事予定 |
| 29 日 | 行事予定             | 28 日 | 行事予定 |
| 12 月 |                  | 3 月  |      |
| 13 日 | クリスマス・忘年会        | 14 日 | 行事予定 |
| 27 日 | 大掃除・茶話会          | 28 日 | 花見   |

## ～編集後記～

家族・友情・挑戦・勇氣  
(こうじくん)

記事が作れたので楽しかったです。また参加します。(きょうちゃん)

自分が企画した記事や楽しく会議できてよかったです。また、やります。  
(りょうくん)

内容は時間がかからなかった。パソコンの調子が悪く打ち込みに時間がかかったが何とかできました。(ゆっこ)

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 円に含む)  
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)