



悠遊舎えどがわ 地域活動支援センターⅢ型

132-0035 江戸川区平井1-9-6 大徳ビル1階  
TEL&FAX: 03-5626-2998 / IP電話: 050-1564-7807  
E-mail: u2edogawa@ybb.ne.jp

第二悠遊舎えどがわ 就労継続支援B型事業所

レインボーハウス

132-0035 江戸川区平井1-6-10 チェルシー泉1階  
TEL: 03-5628-2706 / FAX: 03-5628-2707

喫茶「絆」

132-0035 江戸川区平井1-3-12  
TEL: 03-3682-6567

悠歩舎 地域活動支援センターⅢ型

132-0023 江戸川区西一之江4-1-6 啓成ハイツ松江1F-A  
TEL: 03-3654-3557 / FAX: 03-5663-1781  
E-mail: yuuhosya@ybb.ne.jp

YSG 就労継続支援B型事業所

気まぐれ飛行船 <http://k-hikousen.com>

132-0023 江戸川区西一之江3-1-2  
ライオンズマンション親水公園南102号  
TEL: 03-3656-4252

土の夢

132-0023 江戸川区西一之江4-16-11前波ビル1階  
TEL&FAX: 03-3655-7224  
E-mail: ysg@oregano.ocn.ne.jp

原稿募集中

投稿時の注意

- ・普通の文章でも、詩歌、絵・イラスト・漫画、写真など、随時募集しております。
- ・掲載ご希望の方は投書箱への投函かお近くのスタッフまで、お願いします。
- ・ゴメンナサイ…投稿くださっても編集会議で“没”とさせていただくこともあります。
- ・絵や写真などを投稿される場合は、最大A3 = 42×30センチ程度でお願いします。
- ・なお、誌面の関係で頂いた原稿よりかなり小さくなる場合があります。
- ・カラー原稿でも問題ありませんが、予算の都合上、印刷は通常白黒となります。
- ・また、文章を書くのがシンドイと感じる方は、インタビュー方式で致します。

<http://u2edogawa.lomo.jp/channelu.html>

チャンネルU 1040 会議



6月26日(水)

●第27回チャンネルU放送はカラオケが大好きな方々にお集まり頂き、一曲ずつ歌って頂くという企画でした。

身内放送になるため、外部の方がご覧になっても退屈するのでは？ という懸念の声もありましたが、Tディレクターの“大丈夫です！”と鶴の一声に押し切られ、本放送に望みました。

結果は“歌っている方々の音楽ジャンルが違って面白く・退屈させない”等のご感想を頂き、意外(m\_m)にも好評でした。出演者の皆さま&伴奏の山本さん、ありがとうございました！



写真左から(敬称略)  
エンリーコ海界、山本一成、(奥)阿部俊夫、わさお、  
(手前)井上忠夫、及川博道

次回チャンネルUのご案内

8月28日(水)午後2時スタートの予定です。喫茶「絆」からお届けします！



# 遊歩道

遊歩道 YouHODO 第69号 / 2019年7月31日発行  
発行: 特定非営利活動法人 えどがわ悠人会  
連絡先: 132-0035 東京都江戸川区平井1-9-6 大徳ビル1階  
TEL・FAX 03-5626-2998 / IP電話 050-1564-7807  
E-mail: u2edogawa@ybb.ne.jp

CAFE+GALLERY

## 気まぐれ飛行船 P.7.

### 絵手紙教室 & 絵手紙の展示会

P.6 第二悠遊舎えどがわ  
JR小岩駅・販売会



2019年

8月

令和元年



愛煙家である私は20代早々からタバコを吸っていた。そして30代女性では非常に希であり、症例数も少ない解離性下行大動脈瘤が発生してしまった折、医者から“余程のストレスと疲労が無い限り発生しない”とも言われた。そういった理由もあり、タバコはドクターストップとなった。

8月29日(水)曇り  
入院6日目

今朝は何とか繋いで5時半に目が覚めた。でも、余りにも早い時間だなあ—と思って、もう一度ベッドへ。部屋の灯りが付いたので“もう起床時間”と思ったら、すぐに消え、少しするとまた付いて……。例の問題のバアさんだった。明日も続くようなら注意してもらおう。

今日はシーツ交換の日だった。せっかくだからお風呂まではベッドにゴロンはせず、シーツは清潔なままにしておこう。もっとも普段から日中はベッドに横にはならないけれど。

8時半、恒例のモーニングコールの娘は今日もヤサグレモード。ナースステーションで質問をしたら担当看護師とのやり取りだそう。仕組みが良くわからないことだらけ。

何か外は雨が降りそうで降らない嫌

な天気。相も変わらず午前中はまったりのんびりして過ごす。

今日のお昼は超美味しかった。カレーに香味がしっかり付いていて、セロリと生姜の千切りが効いていて、本当に美味しかった。

午後はナンプレをやって、塗り絵をして2時からお風呂。お風呂から上がって体操を一通り終わらせ本棚に置いてあるマンガを読んでいて、何げなくふと悠遊舎に電話をしたところ岩崎さんから“3日に外出願いを出しましょう”とミーティングで決定したらしい。WAO!!

本棚で2~3冊見つけた本を読もう。でも、こうやってノンビリ本を読む毎日で良いのだろうか？

ずっと本を読んだり、マンガを読んだりロジックをしたり、7時半には眠くなってしまった。

健全な生活を送っているのだろうか？

朝	昼	夜
ご飯	ご飯	ご飯
豆腐と卵のスープ	カレーの香味蒸し	肉豆腐
果物(キウイ)	春雨サラダ	里芋のごま味噌和え
ふりかけ	キャベツとしらすの小鉢	果物
	中華コーンスープ	青汁

## 信号

いけない  
 目の前で黄色の信号が光っている  
 行ってはいけない  
 言ってはいけない  
 わかってるけど  
 同じ景色を見て  
 同じ音を聞いて  
 色々な事を共有したい  
 気持ちだけが空回り  
 目の前は赤信号  
 いっそのこと飛び出して  
 ぶつかって  
 碎けてしまうのもいいかもしれない

作：さくら ゆう

## 片付けと向き合う日々

悠遊舎 チドン

いま、私は少しずつ、でも大々的に片付けを行っています。  
 今までにもずいぶん片付けをしてきました。引っ越し・子供達の成長の都度と、そのたびに大々的に片付けたつもりでしたが、買い足してきた量がかなりあったのは言うまでもありません。

子供の頃、貧しくて思うように買ってもらえなかった事もあり、仕事をして自由に使えるお金ができて、欲しい物が買えるようになって、少し買い物依存になっていたかもしれません。

その量は、本 300 冊、DVD 100 本ぐらい、シャンプー&トリートメント 530 個、石けん 53 個と言うように。

それと団地に越して自分の部屋もでき、収納も沢山あることで気が緩んでいたようです。

私も 50 代になり、今後、母の介護のことも考え始めています。

片付けも掃除も鬱でなかなか思うようにいかない事もありますが、自分に不要な物を思い切って手放す切っ掛けは、やはり本の影響が大きいです……断捨離、ミニマリストの本を読んでいると“頑張っただけなくちゃ”という思いが強くなります。

ただゴミとして片付けるのは何となく気が引けるので、リサイクルショップに売りに行く・バサー品として提供するなどゴミの前に使い道を考えて、使い切ってから捨てるという具合に手放しています。

最近、50 代になってから片付けも少ししんどくなっているの、買い物も極力必要な物しか買わないようにしています。

ストレス発散には映画を観る、美味しいものを食べるように切り替えます。

あと手放した物の統計を平成 28 年からしています。  
 今年 6 月中に手放した物は 127 個でした。  
 現在、本 30 冊、DVD 15 本ぐらい、シャンプー&トリートメント 150 個ぐらい、石けん 32 個ぐらいまで減りました。  
 でも大好きな本は、たまに買ってしまいます(笑)

片付けは 1 日にしてならず、最近めっきり感じました。  
 そして思いついたように今日も片付けをしています。



# JR 小岩駅販売会！ 第二悠遊舎

2019年7月22日

第二悠遊舎

- 11 回目の小岩駅販売会……原点回帰をテーマに第二悠遊舎えどがわの単独出店となりました！  
 “姫っ子のプレゼントとして買った商品を、渡せた”  
 “この前(6月)に商品買った” “この商品、持ちが良い”  
 “この子、家にいる犬に似てるー”と、お声がけ下さる

お客様が何人かいらっしゃり、“継続して出店してきて良かったな”という気持ちと“他の駅にも出店してみたいな”というチャレンジ精神が出てきました。

次回は未定ですが、楽しみたいと思います。

YSGの商品(陶器) → も預かり、販売しました



メンバーさんのオリジナル商品↑編みモモシリーズ



メンバーさんのオリジナル商品↑つまみ細工



# YSG カフェイベントとレク



● 気まぐれ飛行船のカフェイベントとして開催されている「絵手紙教室」です ← (6月29日)

- ↓こちらは絵手紙の展示会風景です。  
気まぐれ飛行船【6月29日】



- お台場『ダイバーシティ東京 プラザ』→ フェスティバル広場(7月5日)







将  
取  
り  
Takeeno Magazine

【悠遊舎・レインボーハウス・絆】8月予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 絆 夕食処：午後5～8時	2	3 青首あひる	4 オリンピック イベント販売会 タウホール船堀
5 絆 ラップ (wrap)	6 お菓子作り	7 職員作業日	8 納涼会 チャンネル会議 絆 夕食処→悠遊舎で開催	9 運営会議	10	11
12	13	14 夏休み	15	16	17 青首あひる	18
19 お菓子作り	20 絆 オレンジカフェ	21	22 運営委員会 14:30～ 広報会議 ※小松川さくらホール・和室	23 絆 音楽イベント 午後2時～3時半 参加費 500円※要予約	24	25 パラリンピック イベント販売会 アリオ葛西店
26 絆 ラップ (wrap)	27 整体 11:00～	28 チャンネルU放送 ボウリング大会	29 絆 ランチ 絆 夕食処：午後5～8時	30 花火大会	31 イオン葛西店 販売会	青首あひる

青首あひる(営業の会)が月3回10時半から  
悠遊舎えどがわで開催されます。参加費等は  
ありません。事前の連絡無しで、どなたでも  
ご参加できます。

# 悠歩舎・6月予定表

【6月職員】

月)大井/火)川波・塩澤/水)川波・大井/木)奥田/金)梅澤(椎名)調理補 中里

お問い合わせ:03-3654-3557(担当:田中)/昼食会の電話予約(留守電も含め)は当日11時15分までお願いします

月	火	水	木	金	土	日
					<b>1</b> 青首あひる	<b>2</b>
<b>3</b> 10:00~17:00 14:00~17:00 金銭サポート (田中)	<b>4</b> 10:00~17:00 11:30~12:30 CC(田中) 14:00~15:00 金銭サポート (川波)	<b>5</b> 10:00~17:00	<b>6</b> 10:00~17:00	<b>7</b> 10:00~17:00 11:30~12:30 金銭サポート (田中) 13:30 打ち合わせ 14:00~17:00 総会準備 (飲み物買出し・会場設営)	<b>8</b> 10:00~17:00 総会 松江ブラザ 14~16時 懇親会 17~19時	<b>9</b>
<b>10</b> 休み 土曜日総会の振り替え休日	<b>11</b> 10:00~12:30 11:00~金銭サポート(川波) 13:00~16:30(松江ブラザ) ソフトバレーボール 食器棚準備	<b>12</b> 休み 職員作業日 椎名(休:大井)	<b>13</b> 10:00~13:00 運営委員会14:30~ 広報会議 ※さくらホール和室1・2 奥田	<b>14</b> 10:00~16:00 14:00~17:00 作業 (草むしり・梅) 16:00~17:00 金銭サポート (田中)	<b>15</b> 10:00~16:00 青首あひる	<b>16</b>
<b>17</b> 10:00~17:00 14:00 金銭サポート	<b>18</b> 10:00~17:00 14:00 金銭サポート	<b>19</b> 10:00~17:00 15:00~17:00 卓球 (松江コミュニティ会館)	<b>20</b> 10:00~14:00 14:30~16:30 カラオケ 16:00~19:00 会議(田中)	<b>21</b> 10:00~12:00 13:00~15:00 フットサル交流会 (フットサルポイント両面)	<b>22</b> 10:00~12:00	<b>23</b>
<b>24</b> 10:00~16:00 14:00~16:00 テニス (松江コート大) 16:00~17:00 金銭サポート (田中)	<b>25</b> 10:00~17:00 14:00 金銭サポート	<b>26</b> 10:00~17:00 13:30~15:00 悠歩舎運営会議 チャンネルU放送日 (休:中里)	<b>27</b> 10:00~17:00 誕生日会(4~7月生まれ) 15:00~18:00 会議(田中)	<b>28</b> 10:00~17:00	<b>29</b> 10:00~17:00 椎名(休:梅澤)	<b>30</b> 10:00~17:00 青首あひる

# YSG・8月予定表

月	火	水	木	金	土	日
					<b>3</b> 青首あひる カフェ 陶芸会議……………11:00~ 陶芸教室……………13:00~ 立て看準備委員会…午後 17:00 閉所	<b>4</b> 休み オリンピック イベント販売会 タワーホール船堀
<b>5</b> 旅行 YSG 閉所	<b>6</b> YSG 閉所	<b>7</b> 休み	<b>8</b> 陶芸 カフェ掃除……………午前 ユニフォーム洗濯…午前 接客練習会……………14:30~	<b>9</b> 10:00~17:00 カフェ 陶芸教室…11:00~ 夏休み ども陶芸教室…午後 17:00 閉所/事務局会議	<b>10</b> 10:00~17:00 カフェ コットンパール 陶芸…午後 17:00 閉所	<b>11</b> 休み
<b>12</b> 休み	<b>13</b> 夏休み	<b>14</b> 休み	<b>15</b> 夏休み	<b>16</b> 夏休み	<b>17</b> 青首あひる 夏休み	<b>18</b> 休み
<b>19</b> 陶芸 カフェ カフェ会議/接客練習会 11:30~ 運営・経営会議……………13:30~ 15:00 閉所	<b>20</b> 陶芸 カフェ カフェ会議/接客練習会 11:30~ 運営・経営会議……………13:30~ 15:00 閉所	<b>21</b> 休み	<b>22</b> 運営委員会14:30~ 広報会議 ※小松川さくらホール・和室 陶芸 カフェ掃除……………午前 ユニフォーム洗濯…午前 14:00 閉所	<b>23</b> 10:00~17:00 カフェ 陶芸教室…11:00~ 陶芸……………午後	<b>24</b> 10:00~17:00 カフェ コットンパール 子ども陶芸教室……………11:00~ 陶芸教室……………13:00~ 17:00 閉所	<b>25</b> 休み パラリンピック イベント販売会 アリオ葛西店
<b>26</b> 陶芸 カフェ ギター教室…14:00~ ユニフォーム洗濯?…16:00~	<b>27</b> 陶芸……………午前 カフェ ギター教室…14:00~ ユニフォーム洗濯?…16:00~	<b>28</b> 休み	<b>29</b> 陶芸 カフェ掃除(オレンジカフェ準備) 清心苑オレンジカフェ…午後	<b>30</b> 陶芸 カフェ 卓球……………11:00~13:00 (松江コミュニティ会館)	<b>31</b> 青首あひる 陶芸 カフェ イオン葛西店販売会 17:00 閉所	8月予定表: YSG