



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



- ・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センチ程度をお願いします。
- ・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 1040 会議



● 3月2日(火) & 9日(火) 悠遊舎えどがわ

上記の様に2週連続でのチャンネル会議=映像ワークショップ会議を行いました。

9日は映像作りの初歩として、わずか7行ほどの台本(登場人物は2人)をもとにした演技、そしてそれを映像に収め、次回に編集作業という流れでした。

最初はYSGのYさん&武井さんのお二人が演技者として会話するだけで、難しいのは次回の編集作業からかな? と思っていましたが大間違いでした。

とにかくセリフを正確に暗記した上で、抑揚を付けたりと、加えて鬼監督の豊島氏(^\_^)から容赦ないダメ出しが降り注ぐなか、映像に収まるまで2時間掛かりました……私なども演技者になったつもりでセリフを覚えようとしたのですが、正確に覚えることができませんでした。

Yさん&武井さん、本当にお疲れさま、ありがとうございました!

はい、そこ! セリフを言う前に少し、少し間を取る!! (豊島氏)



後で体育館の裏に来いよ絶対してやる! (心の声)  
演技指導のワンシーン

● 当日の台本 “コロナの今” ●

“こんにちは、お久しぶりです”  
 “ああ、どうもこんにちは、年末に会って以来ですか?”  
 “そうですね、お元気そうで、今年は花見どうするんですか?”  
 “こんな時ですからね、また、みんなで集まりたいんですけど”  
 “密になってしまいますしね”  
 “落ち着いたらまた会いましょう”  
 “そうですね、落ち着いたらまた集まりましょう”

以上のセリフをYさんと武井さんが演技してくださいました(°▽°)

■ 次回チャンネル・ワークショップのお知らせ

4月6日火曜日・午後3時~悠遊舎えどがわで開催致します。  
皆さまのご参加、心よりお待ちしております。

# 遊歩道

遊歩道 YouHODO 第85号 / 2021年3月13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

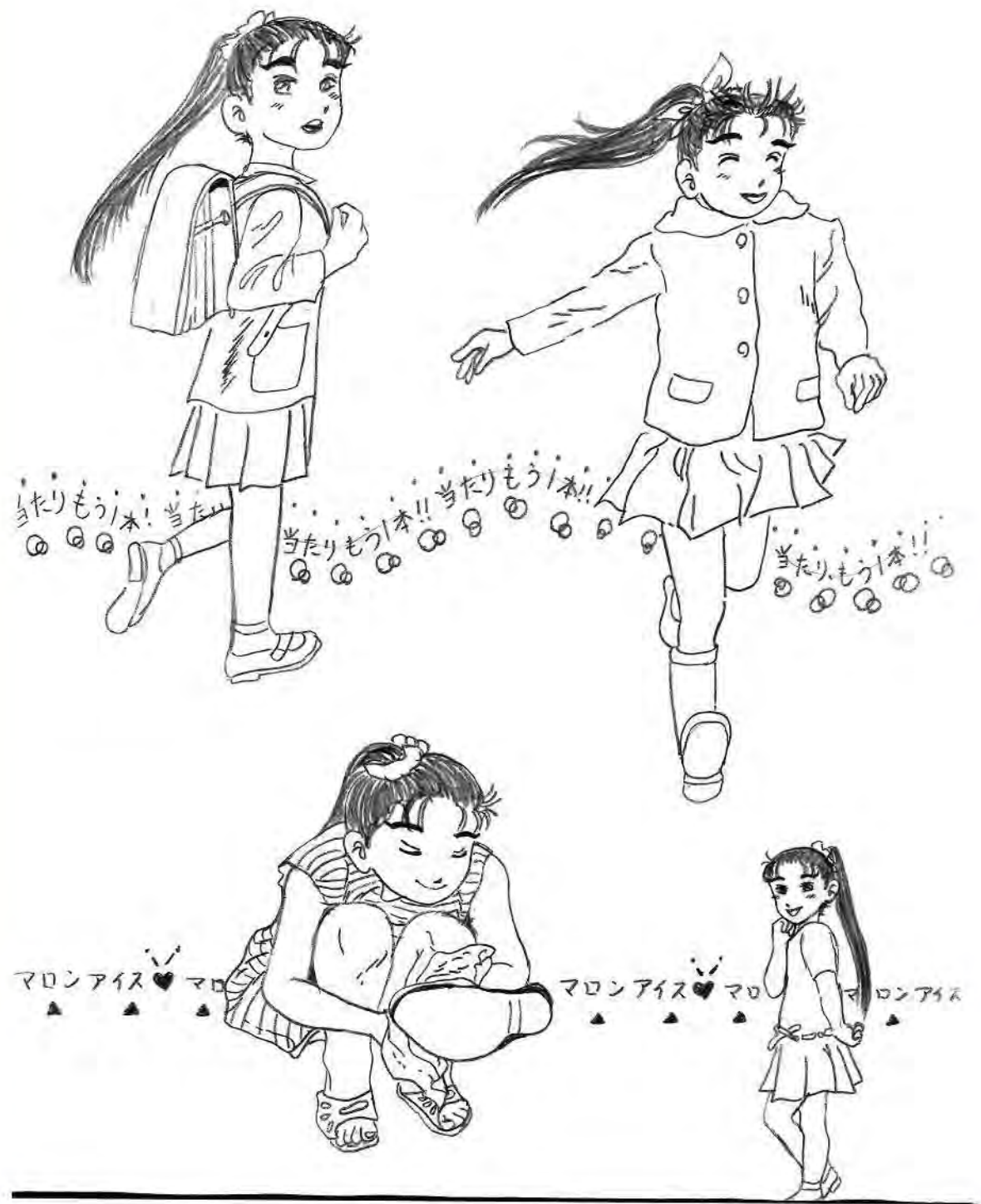


2021年  
3月  
令和3年

◆ えどがわ悠人会・3月予定表 ◆

9P: 悠遊舎、10P: 悠歩舎、11P: YSG

↓最新の情報はホームページ↓でご確認を!  
<http://edogawayujinkai.or.jp/>



ぎんの、さら。

今井 義行

ぎんの、さら。って 知って いますか？

宅配の お寿司の

こと なんです けれど

わたし、

悠遊舎の レインボーハウスで

ぎんの、さら。の

お箸と お醤油と 小皿の

セット組みの 作業を

して いるんです。

わたし、は この 作業が すき。

両手を アルコール 消毒 して・・・

髪の毛が おちない ように・・・

ぼうしを かぶって・・・

夢中 に なって 作業 していると

わたし、が いつのまにか ぎんいろ、に

そまって いくような 気が します・・・

それが、とつても こっち いいです。

ある日・・・ 作業を 終えて

アパートの 郵便受を のぞいてみると

宅配の お寿司の

ぎんの、さら。の チラシが 入ってて

わたし、何ともいえず 嬉しかったです。

だって、この 宅配の お寿司に

ついて くる

お箸と お醤油と 小皿の セット、

もしかしたら

わたし、が やった ものかも

しれないんだもの。それを つかって

だれか、が どこかで、

宅配の お寿司 を

食べて いるかも しれないんだもの。

佐々木 賢太郎



SK Zenki

投稿の広場

投稿の広場

## Madameの気ままな日記

世の中が狂っているせいか、私が狂っているせいか。3月もまだ半ばというのに各地で桜が咲いている。

季節の変わり目は誰もが体調を崩しやすく、私も頗る体調が悪い。

でも、なぜか休むことも無く毎日作業所へと通う。

雨が降る朝、一睡も出来ず、夜に付けていた部屋の灯りを消すことで朝と気付く……。

家にいて、昼夜逆転してしまうこと

が怖く、せめて日常のリズムを崩さないようにと願う気持ちもある。

そんな時、この作業所は私達にとってはありがたい居場所なのだと、こういう時に実感する。

人間にとって泣ける場所がある、それは本当にありがたいとつくづく思う。泣くと自分の気持ちが改めて分かり、新しい自分を発見できる。

そんな場所に巡り会えたことに私は感謝して止まない。



◆湯島天満宮にて◆

撮影：Madame





陽射しが温くなり春の訪れを感じるこの頃、いかがお過ごしでしょうか？  
Toshi's Kitchen アシスタントの華子でございます。

このコロナ禍におかれまして、  
みなさまのご不安などのさまざまな思い、察するに余りあります。

この“Toshi's Kitchen”もチャンネルUで放送して以来、  
大好評(?)を頂いておりましたが、泣く泣く一時中断となっております。

そ・こ・でっ、

みなさまのお心を多少なりとも満たしたく、初回放送を紙面に再登場させるということ  
ワタクシの独断と偏見で決定いたしました。

どうぞ、お楽しみ下さいませ。(第二徳遊舎えどがわ・塩澤華子)

◆ベーコンとほうれん草のパスタ◆

(※2020年2月27日放送)

材 料 (2人前)

パ ス タ・・・200g  
ベーコンスライス・・・1パック  
ほうれん草・・・半束  
ね ぎ・・・1/2個

調味料

オリーブオイル・・・大さじ2  
塩・パスタ用・・・大さじ1  
・味付け用・・・お好きな加減で  
ナツメグ・・・お好きな量で  
コショウ・・・少々



作り方

- ① お鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を入れてパスタを茹でる。
- ② 茹でている間に具材を切っておく。  
・玉ねぎはみじんぎり  
・ベーコンスライスは食べやすい大きさ  
・ほうれん草も食べやすい大きさ  
(ほうれん草といえば“ポパイ”を忘れてはいけませんね→)
- ③ 温めたフライパンにオリーブオイルをひき、  
玉ねぎを炒める。



- ④ 玉ねぎの色が変わってきたら、  
ベーコンを加えて炒める。
- ⑤ ベーコンの形が変わってきたら、  
ほうれん草を入れて、さらに炒める。



- ⑥ ナツメグ・塩・コショウで味をつける。
- ⑦ 茹で上がったパスタを加えて、味をなじませる。  
メガネがくもるので、ご注意ください(^\_^)
- ⑧ 出来上がり！



～ナツメグの香りが口いっぱいに広がり、  
とても美味しゅうございました～

シェフと共に、  
再びみなさまに  
美味しいパスタを  
ご紹介出来る日を  
楽しみにしております



詳しくお知りになりたい方は、YouTubeより“NPO 法人えどがわ悠人会”内からご覧ください。  
“2020年2月27日第35回チャンネルU” ※ Toshi's Kitchen は 26分30位から始まります

投稿の広場

作：ゆーみん

一行詩

紙が気持ちを受け止めてくれる……次の日、爽やか、楽しい  
 気持ちが良いなることを探せば、タバコも減る、落ち着く  
 「スイッチが入らない」と思い、書けない  
 プラス思考になれば病気も治る・か・も?!  
 字がしっかりしている時は、気持ちもシッカリしている

©ゆーみん



日記から

不安な時、緊張している時、心で抑うつ。  
 ……  
 言葉かけ。  
 ……  
 人に教えてもらった。

【悠遊舎・レインボーハウス・絆】3月予定表

悠遊舎：朝 10 時～夕方 5 時  
 第二悠遊舎：朝 10 時～夕方 4 時  
 (電話は夕方 3 時半迄)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
実習生さん② 東京福祉専門学校	チャンネル ワークショップ 15 時～	職員作業日 塩しおランチ		職員採用についての 話し合い 13 時～	青首あひる	
8	9	10	11	12	13	14
運営会議 11 時～	チャンネル ワークショップ 15 時～				青首あひる	
15	16	17	18	19	20	21
事務局会議 16 時半～ 卓球：14～15 時半 小松川区民館		整体		お茶会 15 時～		
22	23	24	25	26	27	28
	運営委員会 14 時～ 広報会議～17 時迄 ※小松川さくらホール			卓球：14～15 時半 小松川区民館	青首あひる	
29	30	31				

コロナ対応のため、電話・相談対応の時間帯は  
朝 10 時 10 分以降にお願いします！  
お問い合わせ・昼食会のご予約：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 / 【12 時開所日】は 10 時半までにご連絡を！

## 悠歩舎 3 月予定表

【3 月職員】(月～金) 田中・中里 / (月) 大井 / (火) 川波 / (水) 川波 / (木) 具志堅 = 4 日・18 日・  
奥田 = 11 日・25 日 / (金) 具志堅 = 12 日・19 日・26 日・梅澤 = 5 日 / (不定期) 塩澤・椎名・長

お問い合せ・昼食会のご予約：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 / 【12 時開所日】は 10 時半までにご連絡を！

月	火	水	木	金	土	日
1 10:00～17:00 清掃 10～10 時半 ミニミニバンド	2 10:00～17:00 なべさんを偲ぶ会 14 時～ 悠遊舎：映像ワークシヨップ 15 時～	3 10:00～17:00 ひなまつり	4 10:00～17:00 職員雇用・投票の開票	5 10:00～17:00 CC (田中) 11～13 時 悠遊舎：雇用について 13 時～ バンド練習 14 時半～16 時 (悠歩舎)	6 10:00～17:00 青首あひる	7 10:00～17:00 青首あひる
8 10:00～17:00 ミニミニバンド 事務局会議 (悠遊舎) 16 時半～	9 10:00～17:00 悠遊舎：映像ワークシヨップ 15 時～	10 10:00～12:30 職員ミーティング 13 時～ 金銭サポート 16～17 時	11 10:00～17:00 地活会議@ ZOOM 15 時～	12 10:00～17:00	13 10:00～17:00 青首あひる	14 10:00～17:00 青首あひる
15 10:00～17:00 ミニミニバンド 事務局会議 (悠遊舎) 16 時半～	16 10:00～15:00 (休：田中)	17 10:00～17:00	18 10:00～17:00	19 10:00～17:00 計画会議 (土の夢) 16 時～	20 10:00～17:00	21 10:00～17:00
22 10:00～17:00 悠歩舎運営会議 13 時半～15 時	23 10:00～13:00 運営委員会 14 時～ 広報会議～17 時迄 ※小松川さくらホール 大井 (休：川波)	24 10:00～17:00 お買い物 13～15 時 アリオ南葛西店 金銭サポート 16～17 時 (休：中里)	25 10:00～17:00	26 10:00～17:00 えど連@ ZOOM 15 時～	27 10:00～17:00 青首あひる	28 10:00～17:00 青首あひる
29 休み (予定) 1 日外出レク	30 10:00～17:00	31 休み 年度末作業日				

## YSG・3 月予定表

※コロナの状況によって、開所日や開所時間に変更が出るかもしれません

月	火	水	木	金	土	日
1 陶芸 カフェ	2 陶芸 カフェ	3 休み	4 陶芸 カフェ掃除……………午前 ユニフォーム洗濯…午前	5 陶芸 カフェ	6 カフェ 陶芸会議……………午前 陶芸 立て看……………午後	7 休み
8 陶芸 カフェ	9 陶芸 カフェ ユニフォーム洗濯	10 休み	11 陶芸 カフェ掃除……………午前 ユニフォーム洗濯……………午前 カフェ練習 (厨房)……………午後	12 カフェ 陶芸教室……………11 時～ 陶芸……………午後	13 陶芸 カフェ コットンパネル 陶芸教室……………13 時～ 立て看……………午後	14 休み
15 陶芸 カフェ 事務局会議 (悠遊舎) 16 時半～	16 陶芸…午前 カフェ会議 / カフェ練習 11:30～ 運営・経営会議……………13:30～ 15:00 開所	17 休み	18 陶芸 カフェ掃除……………午前 ユニフォーム洗濯…午前	19 陶芸 カフェ	20 休み	21 休み
22 陶芸 カフェ ワッフル屋さん…午後	23 ※運営委員会 14:00～ 広報会議 ※小松川さくらホール 陶芸 カフェ	24 休み	25 陶芸 カフェ掃除……………午前 ユニフォーム洗濯…午前	26 陶芸教室……………11 時～ 陶芸……………午後 カフェ	27 カフェ 陶芸教室……………13 時～ 立て看……………午後	28 休み
29 陶芸 カフェ	30 陶芸 カフェ ギター教室…午後	31 休み	コットンパネルはカフェでいつでも出来ます			

3 月予定表：YSG