



5月 スケジュール



開所時間：火、木 13:00～17:00 水、金 10:00～18:30 土 10:00～17:00
※地域交流バレーがある日は、18:30まで開所しています。
電話相談：火～土 10:30～16:30 (☎03-5858-6423) お気軽に問い合わせください。

※プログラム・イベント等の開催は、コロナウイルスの影響により
変更する場合があるのでホームページを確認してください。

日	月	火	水	木	金		土
					1 13:00～16:00	2 13:00～16:00	
3	4	5 13:00～16:00	6	7 13:00～17:00	8 10:00～17:00	9 10:00～17:00	
閉所	閉所	AM スタッフミーティング PM	閉所	AM スタッフミーティング PM	AM PM ・事業所交流スポーツ 13:00～16:00 ・地域交流/バレー 18:30～21:30	AM PM ・ひーちゃんネイル 13:00～16:00	
10	11	12 13:00～17:00	13 10:00～17:00	14 13:00～17:00	15 10:00～17:00	16 10:00～17:00	
閉所	閉所	AM スタッフミーティング PM ・ヒーリングライツ 15:00～17:00	AM PM ・地域交流/バレー 16:00～18:30	AM スタッフミーティング PM ・メンバ－ミーティング 15:30～17:00	AM PM ・事業所交流スポーツ 13:00～16:00 ・地域交流/バレー 16:00～18:30	AM PM ・あとりえ 14:00～	
17	18	19 13:00～17:00	20 10:00～17:00	21 13:00～17:00	22 10:00～17:00	23 10:00～17:00	
閉所	閉所	AM スタッフミーティング PM	AM PM ・地域交流/バレー 16:00～18:30	AM スタッフミーティング PM	AM PM ・事業所交流スポーツ 13:00～16:00	AM PM ・あとりえ 14:00～	
24	25	26 13:00～17:00	27 10:00～17:00	28 13:00～17:00	29 10:00～17:00	30 10:00～17:00	
閉所	閉所	AM スタッフミーティング PM ・ヒーリングライツ 15:00～17:00	AM PM ・地域交流/バレー 16:00～18:30	AM スタッフミーティング PM	AM PM ・事業所交流スポーツ 13:00～16:00 ・地域交流/バレー 18:30～21:30	AM みんなで作ろうランチ♪ PM ヒーリングライツ(歌会) 14:00～16:00	
31							
閉所							



2020年

制作：広報部 ぼくら

こまつがわ

5月号

題字：宗新光さん

社会福祉法人ひらいるミナル 地域活動支援センターこまつがわ

〒132-0034 東京都江戸川区小松川2-9-2 1階 ☎ 03-5858-6421



先月の出来事

日々暖かくなり、気持ちのよい季節がやってきました。でも今はコロナウイルス感染を防ぐためになかなか出歩くことができませんよね。いつもにぎやかな地域活動支援センターこまつがわも、最近は静かで寂しく感じます。我々は利用者のお体はもちろんのこと、心の平穏も願う毎日です。体に美味しいものが必要なように、心にもきつと栄養が必要です。そこで、本広報紙の読者のみなさまに当センター広報部より、ささやかな贈り物として、3つの動画を紹介しします。スマートフォンなどでQRコードを読み取ってお楽しみください。

『都響スペシャル 春休みの贈り物』

「春休みの贈り物」と題して、東京都交響楽団の演奏による「長く愛される名曲を《みんなで歌おう!》」「オーケストラ名曲集《癒しの音楽》」の2つの動画を紹介しします。

前者は壮大なドラゴンクエストのマーチに始まり、皆さんで歌えてきっと楽しくなるジブリアニメ、合唱曲の演奏。そして後者は、「モルダウ」「美しく青きドナウ」などご家族をはじめ皆さんで楽しんでいただける、心休まる癒しのオーケストラの名曲たちです。

東京都交響楽団からの春らしい素敵な贈り物です。東京芸術劇場での名演の数々を是非ご堪能ください。



『東京ズーネット YouTubeチャンネル』

上野動物園・多摩動物公園・葛西臨海水族園・井の頭自然文化園の公式YouTubeチャンネルです。現在、大人気パンダ、シャンシャンのかわいい成長の様子を動画で見ることができます。この動画を見ればきっと会いに行きたくなるはず! 収束が待ち遠しいですね。是非みんなで会いに行きましょう。



『TokyoNationalMuseum』

日本で最初の博物館・東京国立博物館の公式YouTubeチャンネルです。研究員による詳細な解説による「オンラインギャラリーツアー」が特におすすめ。また、国内外の東洋の美術作品・考古遺物などの所蔵品を紹介した動画を鑑賞することができます。国宝・重要文化財の圧倒的な「美」も必見です!



法人キャラクター紹介



ライムちゃん 55歳

煌(ファン) 120歳

平井坂リン 18歳

ゴッド(鏡球) 年齢不詳

ゲンさん 28歳

スナック『来夢来』ママ。クールなようで、情に厚く、涙もろい。実は寂しがり屋。たまに色気の術を使う。

みんなをいやし、常にマイペースだけど、追い込まれるとなんでもできちゃう。飛ぶとか、火を噴くとか。

かしこく、いざとなると魔法が使えるスーパーガール。赤いハートの中には、痛みや苦しみが入っている。

万能でありそうで、いい加減でテキトーなところを併せ持つ。宇宙への憧れの象徴が月のマークに現れています。

困難が来ても打ち返す力があり、とっても単純で頑固。有事には道具を出す、大体がちゃちゃくて役に立たない。



こまつがわプログラムコーナー



いかがお過ごしですか？今までに体験したことのない4月ですね。現在Healinglightsの活動は自粛をしています。昨今のコロナウィルスの影響で、改めて明確になったことは、「集う場」の存在がメンタルヘルスに大きく影響するということです。「音楽する居場所」を創るHealinglightsの活動の息が見えてきた気がします。

活動再開の日まで、いましばらくお待ちください。

【5月の活動予定】

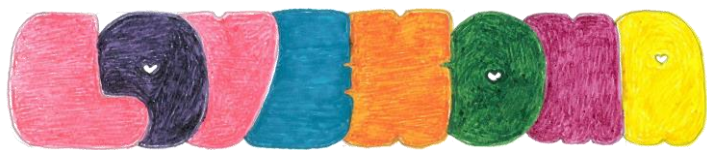
5月12日 練習
5月26日 練習
5月30日 歌会



作品を作っているけど、展示する場所がない。自分はアートの教育を受けていないから自信がない。そんな方たちと一緒に展示を通して、自分に自信をつけたり、周りの人たちに自分のことを理解してもらうことを目的に活動します。

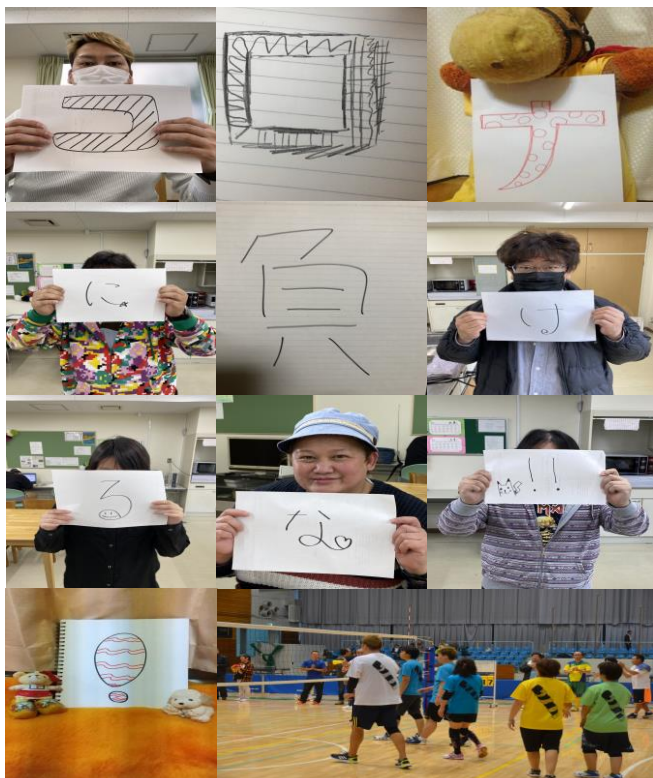
4月の「あとリエ」はコロナウィルスの影響で中止になりました。早く収束して、また皆さんと一緒に～自由に好きなものづくり～をしていけたらいいと思っています。

今、行く場所がない。どうしたらいいの？と不安の中で過ごしている方がたくさんいると思います。ただ自宅での作品制作やモノづくりは一人で家の中でもできることで、自宅での過ごし方にもなるとおもいます。今は大変なときではありますが、できる範囲のことをして、自分の心と体を労りながらこの状況をやり過ごしていきましょう。



みんな頑張ろう！

発案：ゆっきー



病気や障害を経験した当事者同士の集いの場を作り、自助・互助を促すのが当プログラムです。職員による補助のもと、メンバー自身の体験に基づく意見・発言などを参加者で共有し、学びにつなげられる場として実施します。

現在、当センターでは、メンバーミーティング・広報・美化・ボランティアなど多くの活動をメンバーが主導しています。将来目指すところは「メンバーのメンバーによるメンバーの為の」センターこまつがわを構築することです。

この活動からピアサポーター候補を送り出し、ピアサポート支援事業へとつないでいきたいと考えています。

次回のメンバーミーティングの開催は、コロナ収束後を予定しています。詳細はお問い合わせください。

こまつがわからのお知らせ

<就労支援事業>

精神障害のある方一人ひとりの就労への思いを大事にして、就職に基づく自己実現の為のお手伝いをします。具体的な支援内容として、就労に関する幅広い相談をはじめ、応募書類の作成等就労準備に必要な知識の獲得、また、講座や情報提供、体験談等、様々な就労に役立つプログラムを準備しています。

また就労後も安定して働けるよう、事業主や関係機関との連絡調整を行い、その人がその人らしく生活ができるよう一緒に考えていきます。

<居住支援事業>

この4月より居住支援事業を開始しました。本事業では、江戸川区内での転居を希望する対象の方からの相談を受け付け、物件探しから引越しの手続きなど、転居準備のお手伝いをいたします。また、貸主や不動産会社の方からの相談も承っています。

本事業の目的は、自分らしく安心した生活を送れる住まい探しのお手伝いです。現在、1件の成約が決まり、3名の方への支援を実施中です。今後も転居希望者にご満足いただけるよう支援に努めてまいります。

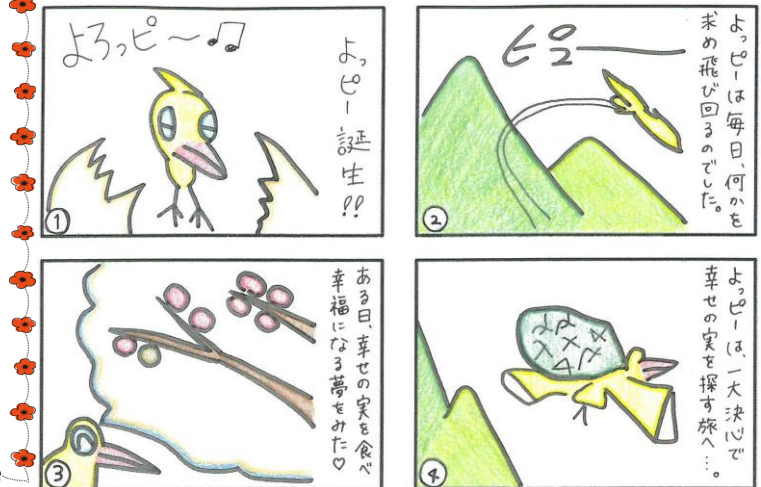
<ピアサポート支援事業>

江戸川区でピアサポートが活躍できる地域づくりに取り組む事業です。具体的にはピアサポーターの育成と、ピアサポートの就労支援を行います。

病気や障害の経験をした当事者であるからこそ分かち合うことができる力は、そこから回復していくうえで、とても重要な力です。

今後、当事業所から他事務所等へ派遣ができる仕組みづくり・活躍の場の開拓・ピアサポーターの相談機能などの整備を進めていく予定です。

よっぴーの遠行記 ～誕生～ 原画：斉藤 吉夫



こまつがわ美術館 センターこまつがわの芸術家さん 達が心を込めて…

センターこまつがわが誇る芸術家さん達が創作した力作を紹介します。日々心を込めた作品をご覧ください！

5月の光

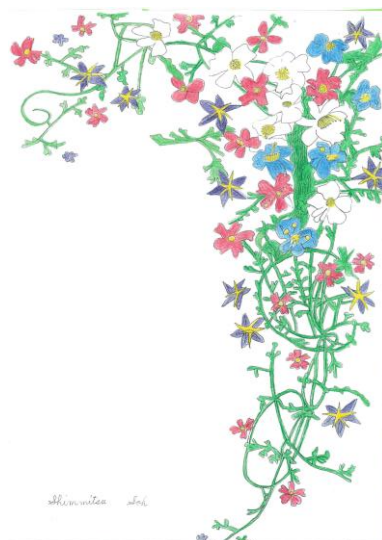
烈火

輝く光

光は時して眩しく

新しいページはグリーンで

強く光る優しい光



展示作品作者：吉田渡さん

こういった作品をセンターに飾ってます。
収束したらぜひ遊びに来てください。