



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

投稿時ご注意

- ・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。
- ・コメントナサイ…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



7月28日(日)

●第28回チャンネルU放送は社会福祉法人つばき土の会“もぐらの家”から放送致しました。

当日は“もぐら祭+もぐらの家50周年”をテーマに、にぎやかな雰囲気をお伝えできたかな、と思います。あいにく悠歩舎バンドの演奏は時間の関係でお伝えできず、とても残念でした。



写真左から
施設長・大沼さん
自治会長・清野さん

8月28日(水)

●第29回チャンネルU放送は悠人会で起きた怖い話をテーマにしてお送りしました。下の写真は放送中に窓の外に現れたXさんを見て、まっちゃんが驚いたシーンです。写真左から(敬称略)

ゴージャス秀子、お餅、まっちゃん、森昌子



■次回チャンネルUのご案内：第30回の放送、並びに2周年記念です！
9月22日(日)午後2時スタート予定です。“悠遊舎”からお届けします！

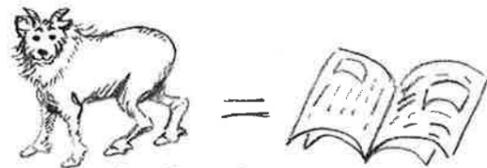
遊歩道

遊歩道 YouHODO 第70号 / 2019年9月7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

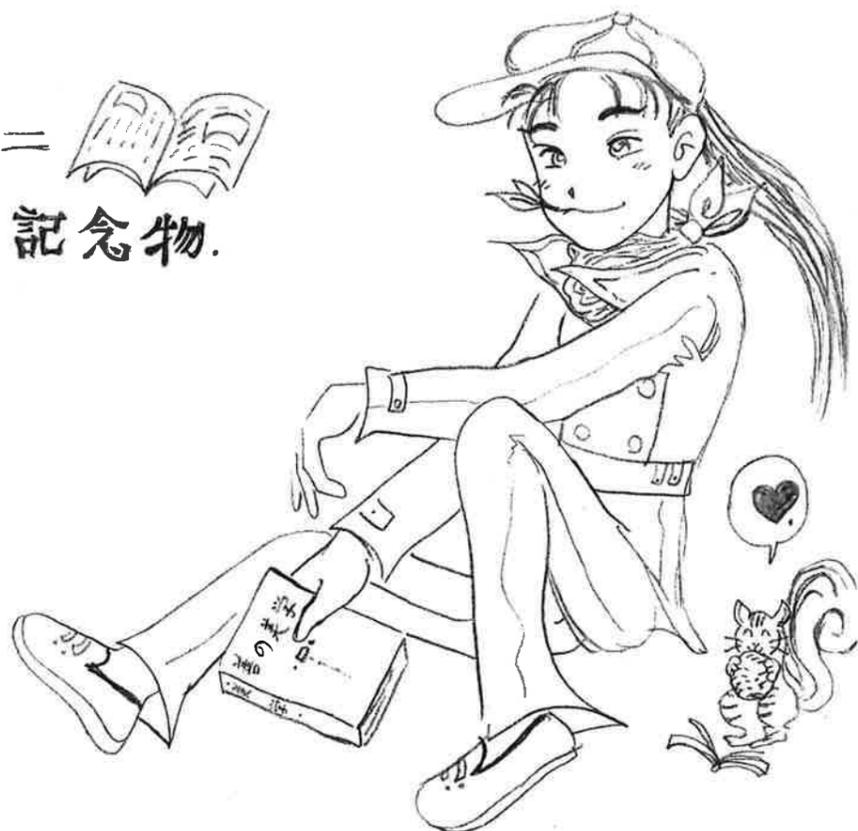
CAFE+GALLERY
気まぐれ飛行船 P.7.
9月21日(土)歌声喫茶：昭和の名曲を歌う会



2019年
9月
令和元年



天然記念物.



私なりの節約

悠遊舎 チドン

片付けも一段落したので、今回は節約についてお話ししたいと思います。
現在、上の息子と二人暮らしです。上の息子も精神障害2級です。
収入は、私のB型の工賃と息子の年金ですが、息子の携帯代と小遣いで年金分は使っているの、私の預金で生活しています。

幸いなことにメンバーさんから・友人からの頂き物があつたり、お付き合いをしている彼がある程度カバーしてくれたり助かっています。

甘えてばかりいられないので、私なりに節約しています。

普段の掃除はトイレの場合、便器の中は水でブラシをかけて、周りをトイレクイックルで拭きます。お風呂は、体や顔、たまに髪の毛も洗う石けんで掃除。床掃除はほうき等で掃き掃除して、たまに掃除機で掃除します。

エアコンは1部屋しか付いていないので、あまり使うことはありません。夏は扇風機・冬は炬燵とファンヒーター。お風呂に入るときだけ脱衣所を暖めるのにエアコンを使っています。湯たんぽも大活躍します。

冬はお風呂にお湯を溜めるので、先に息子に入ってもらい、私は後から入ってお風呂のお湯で頭や体を洗った後に桶で流します。残ったお湯はバケツで洗濯機に入れて洗濯。お風呂の床の掃除をしたときにも使い、それでも残っている場合はトイレにも使います。

着られなくなったりしたTシャツや長袖は切って使い捨て雑巾にしたり、プラ製品や食器の汚れを取るのに使っています。汚れを取り除いたプラ製品や食器は頂いた台所石けんで洗っています。

服は減多に買いません。20年ぐらい着ている服もあり、毛玉取りで毛玉を取ったり、ほつれた部分は縫ったりして着ています。

消費税10%まであとわずか。色々工夫して今後も節約に励みます。

苦しい
好きな気持ちは膨らんで
心を簡単に圧迫する
会いたい気持ち
会えない気持ち
二つの間を行ったり来たり
なんで知ってしまったのか
知らなければ
こんな想いしなかつたのに
演技が好き
話し声が好き
さりげない優しさが大好き
肉体も心も
全部あなたに向いていて
戻る道が分からない

作：さくら ゆう

この病院の中にはコインランドリーが無く、しかも近所にも無いという。
洗濯物の処理に非常に困る。当初は“どうしようか？”と本当に困った。
ナースも、病棟のナースと各患者担当のナースがいて、物事を頼むには担当ナースしか受けつけてくれず、尚かつその担当ナースは病棟には週3回位しか入らず、おのずと担当医と連絡を取るのにも非常に時間がかかり面倒臭い。
その為にイライラ度がだんだんMAXになっていく。

8月30日(木) 入院5日目

“お早う”と思ってホールへ行ったら暗くてまだ4時半だった。二度寝したけどやはり6時半。やっと起床時間になった。

朝ご飯の後、娘に電話したらなんだか妹が面会から外出への変更手続きを取ってくれるらしい。ありがたや、ありがたや。

10時の検査の時、血圧が上が78しかなかった……2日続けてのグレープフルーツ、そりゃまずいのではないか？ 昨日の看護師出て来いや!!

周りに退院や外出の話が湧き上がる。私はというと先生とも看護師とも話せてないのに！

大井さんが外出の許可を頼んで来たらしい。果たして今日は私の担当

は居るだろうか？

- 1) 単独の外出はいつからOKか？
- 2) 外泊はいつからOKか？

聞きたいことは山ほどある。回診があるというので大人しく待っていたら、何と院長回診だったから何も(^_^) 検査の結果だけをもらった。10時に心電図脳波、11時にMRI、レントゲン。

妹が洗濯物を取りにわざわざ来てくれた!! 思わず女性セブンも頼んでしまった(^_^) 買って差し入れてくれるそう。しかも日曜の面会も外出に変更してくれたとの事、流石っすね!!

8月2日は午後1時から外出です。でも本当に1日が長い。夕食を食べた後が特に長い。

朝	昼	夜
ご飯	ご飯	ご飯
野菜炒め	トマトチーズハンバーグ	鰯の揚げ漬け
果物(グレープフルーツ)	洋風煮物	大根の浅漬け
牛乳	果物	水菜のサラダ
海苔の佃煮	コンソメスープ	えのきとわかめの味噌汁

YSG 7~8月の活動報告!



●7月20~21日と、行船公園で開催された特産金魚まつりにYSGは出店しました。
ソフトクリームは嬉しいことに完売。また陶器もたくさん売れました。売り子の皆さん、暑い中、本当にありがとうございました!



●夏休みを利用して「ビアの会」(YSGのメンバーが行う自助グループ)は、浅草に行ってきました。
【浅草散策の感想】
「浅草一丁目のファーストフード店で

軽食後、浅草ROXXへ行って買い物をしました、楽しかった!」
「洋服屋に寄り、たんぼぼハウスにも行きました。安い服があったよ」
「外国人が人力車に乗っていた」

青春の!

懐かしの!

うたごえ喫茶

♪ 昭和の名曲を歌う会 ♪

昭和の名曲を聴いたり!歌ったり!

一緒に楽しくお茶しませんか?

どなたでもお気軽にご参加ください

♪悲しき口笛 ♪越後獅子の歌 ♪柔 ♪みだれ髪 など

日時: 9月21日(土) 14:30~16:30

参加費: なし (お一人様一品以上のご注文をお願いします。)

語り キーボード
ゲスト: 白根 良子さん 鈴岡 恵理さん

会場: 気まぐれ飛行船 Cafe+Gallery

(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)

都バス(新小22、亀26、平23) 「西一之江四丁目」下車 徒歩2分



詳しい地図や行き方はこちらから



予約・お問い合わせ

☎03-3655-7224 (10:00~17:30/水曜・日曜・祝日休み)

佐々木 賢太郎



投稿の広場

【悠遊舎・レインボーハウス・絆】9月予定表

月	火	水	木	金	土	日
2 カラオケ大会	3	4 職員作業日	5 チャンネル会議 <small>絆 夕食処：午後5～8時</small>	6	7	8
9 絆 ラップ (wrap)	10 運営委員会 14:30～ 広報会議 <small>※小松川さくらホール和室</small>	11 運営会議	12 ボウリング大会 チャンネル会議 <small>絆 夕食処→悠遊舎で開催</small>	13 梨狩り お菓子作り	14 青首あひる	15
16	17 絆 オレンジカフェ	18	19 ランチ 玩具買だし①	20 誕生日会	21 青首あひる	22 チャンネル 放送
23	24 備蓄米買い出し	25 絆 ラップ (wrap)	26	27 事務局会議	28 青首あひる	29
30 玩具買だし②						

悠歩舎・9月予定表

【9月職員】
 月)大井/火)塩澤/水)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

【9月職員】
 月)大井/火)塩澤/水)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					
2	10:00~17:00 10:00~11:00 金銭サポート 11:30~12:30 金銭サポート (以上、田中) 椎名(休:大井)	4	10:00~17:00 椎名(休:大井)	5	10:00~17:00	6	10:00~17:00 11:30~12:30 金銭サポート (田中)	7	10:00~17:00 11:30~12:30 金銭サポート (田中)	8	
9	10:00~17:00 16:00~17:00 金銭サポート (田中) 塩澤(休:大井)	11	10:00~17:00 13:30~14:30 座談会 椎名(休:大井)	12	10:00~17:00	13	10:00~12:00 13:00~16:00 ソフトバレーボール (中平井コミュニティ会館)	14	10:00~12:00 青首あひる	15	
16	休み 職員作業日 10:00~12:00 ミーティング	18	10:00~14:00 14:30~16:30 カラオケ (新小岩カラオケ館)	19	休み	20	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)	21	10:00~12:00 青首あひる	22	チャンネル放送
23	休み	25	10:00~17:00 13:30~15:00 悠歩舎運営会議	26	10:00~17:00	27	10:00~12:00 13:00~17:00 バンド練習 (松江プラザ)	28	10:00~12:00 青首あひる	29	
30	休み										

YSG・9月予定表

月	火	水	木	金	土	日
2	陶芸 カフェ 17:00 閉所(陶芸職員会議)	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						