



ゆうゆうしゃ

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 インスタグラム: rainbowhouse1111

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
E-mail: u2edogawa@ybb.ne.jp

喫茶「絆」

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

ゆうほしゃ

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@gmail.com

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

相談支援センター

悠とピア

132-0023 江戸川区西一之江4-1-6 啓成ハイツ松江1F-A 悠歩舎内
TEL&FAX: 03-5879-9377 / E-mail: utopia_edogawa@outlook.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、文章を書くのが辛んどイと感じる方は、インタビュー方式で致します。

ホームページ制作者から皆様へ 第3回

毎日、暑い日が続き体調とか崩されている方もいらっしゃるかと思います。そしてヤル気も失せる季節ですが、今回はホームページとは違ったお話をしたいと思います。

AIと言うと生成AIが有名になりました。ChatGPTなどが有名になって皆さんも使っている方もいるかと思いますが、使ってみると、絵も描けて音楽も作れて、文章も書ける素晴らしいと思う日々です。生成AIっていつ頃出たのかなと思えば2022年くらいに始めて出て来たように思います。その当時から、私は興味があって“便利になったな”と思うようになりました。本当に色々な事が出来るのが素晴らしくて感動したことを覚えています。いい事ばかりでは無いのが生成AIなのです。ハルシネーション（もっともらしい嘘）をつくの、今でも残念だと思います。なぜハルシネーションを起こすかというと、生成AIは“次の単語を予測するゲーム”を何兆回も行なって成り立っています。生成AIは“正しい知識”ではなく、つまりは正しい答えを出すの

ではなく“この流れならこう続くはず”と考えて話を組み立てているのです。生成AIは“正しいことを言おう”としているのではなく、“文章として自然な続きを作ろう”としている。だから、知らなくても作ってしまう、と言われています。

簡単に言えば、生成AIの言う事には嘘があると思って頂ければよいかと思います。

生成AIの回答は、重要なことは必ず別途確認する習慣が大切です。生成AIが言っていることを鵜呑みにしないことが、とても大事なことです。

これからは、AIがもっと発展するので、皆さんもAIと正しく付き合うことが大事かと思います。

今回は、生成AIについてお話してみました。取り留めのない内容ですが、皆さんに読んで頂けるように文章を綴っていこうと思います。また、次回に遊歩道のページでお会い出来ることを楽しみにしています。

ホームページ担当: 市村 和孝

運営委員会&広報会議は9月30日(水) 午後2時から“YSG・気まぐれ飛行船”で開催致します。
運営委員の皆さま、ぜひご参加下さい！

遊歩道

遊歩道 YouHODO 第131号 / 2026年8月21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

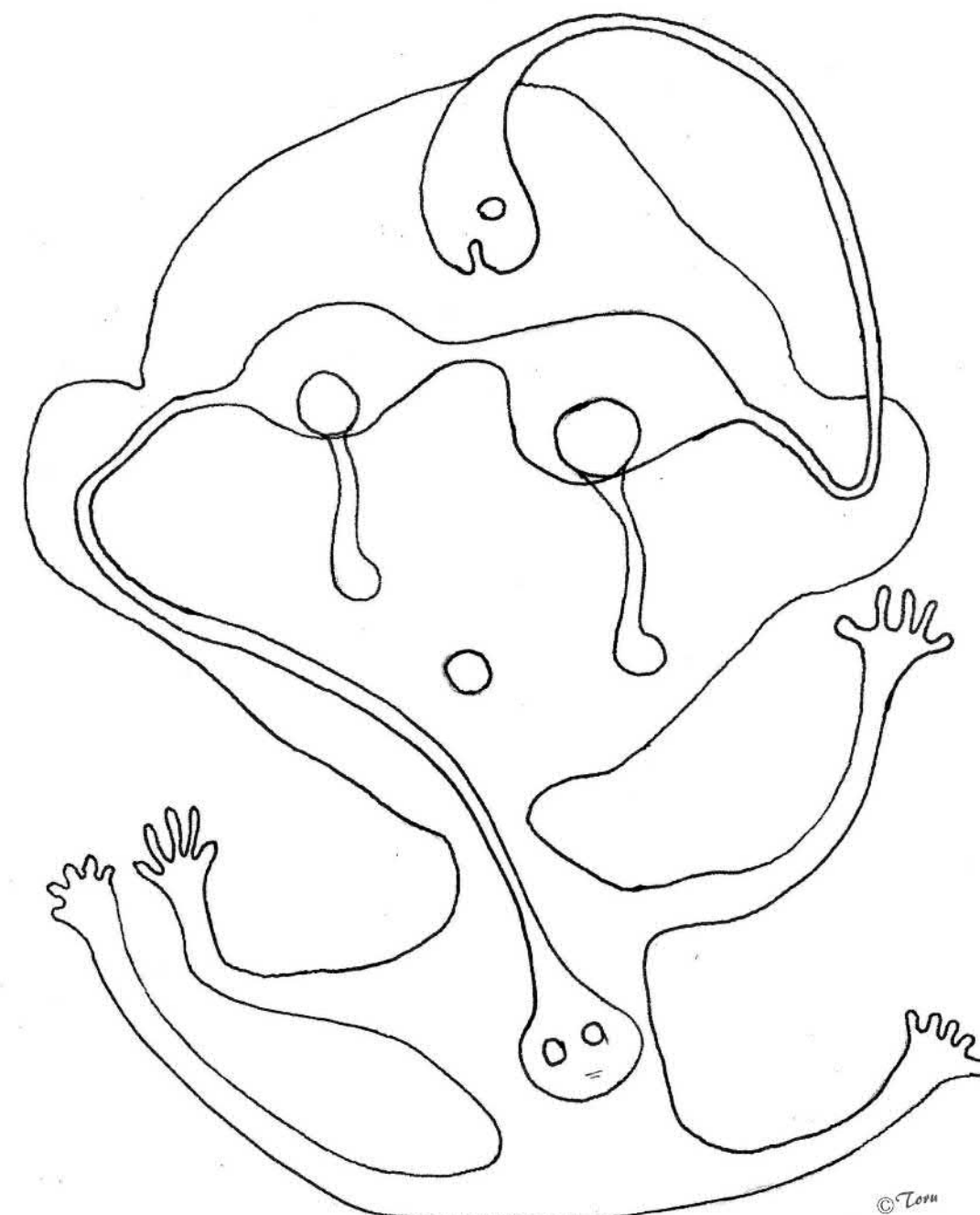
TEL・FAX 03-5626-2998 / IP電話 050-1564-7807

E-mail: u2edogawa@ybb.ne.jp

YSGレク

益子陶器市、海釣りセンター他

P6~7

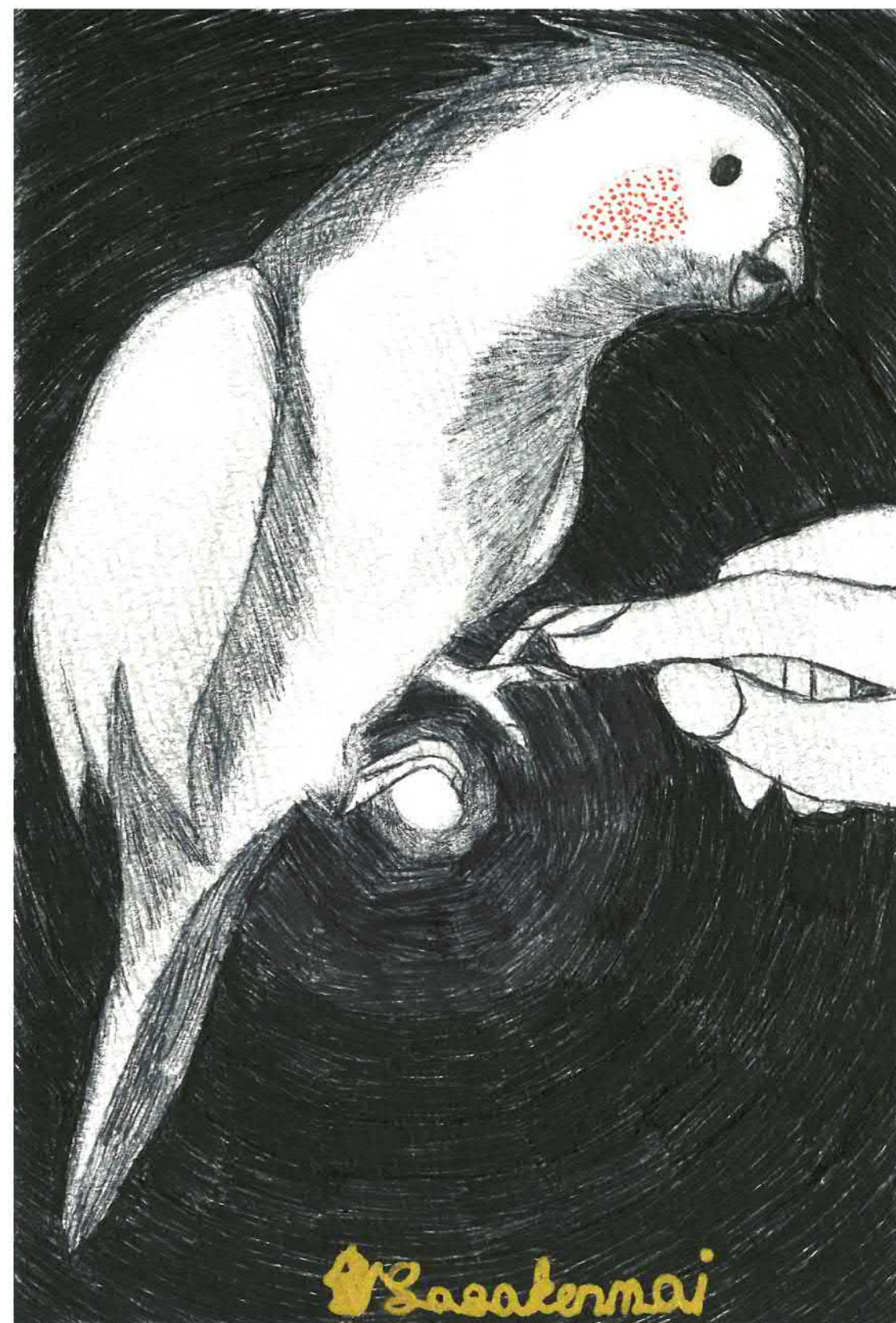
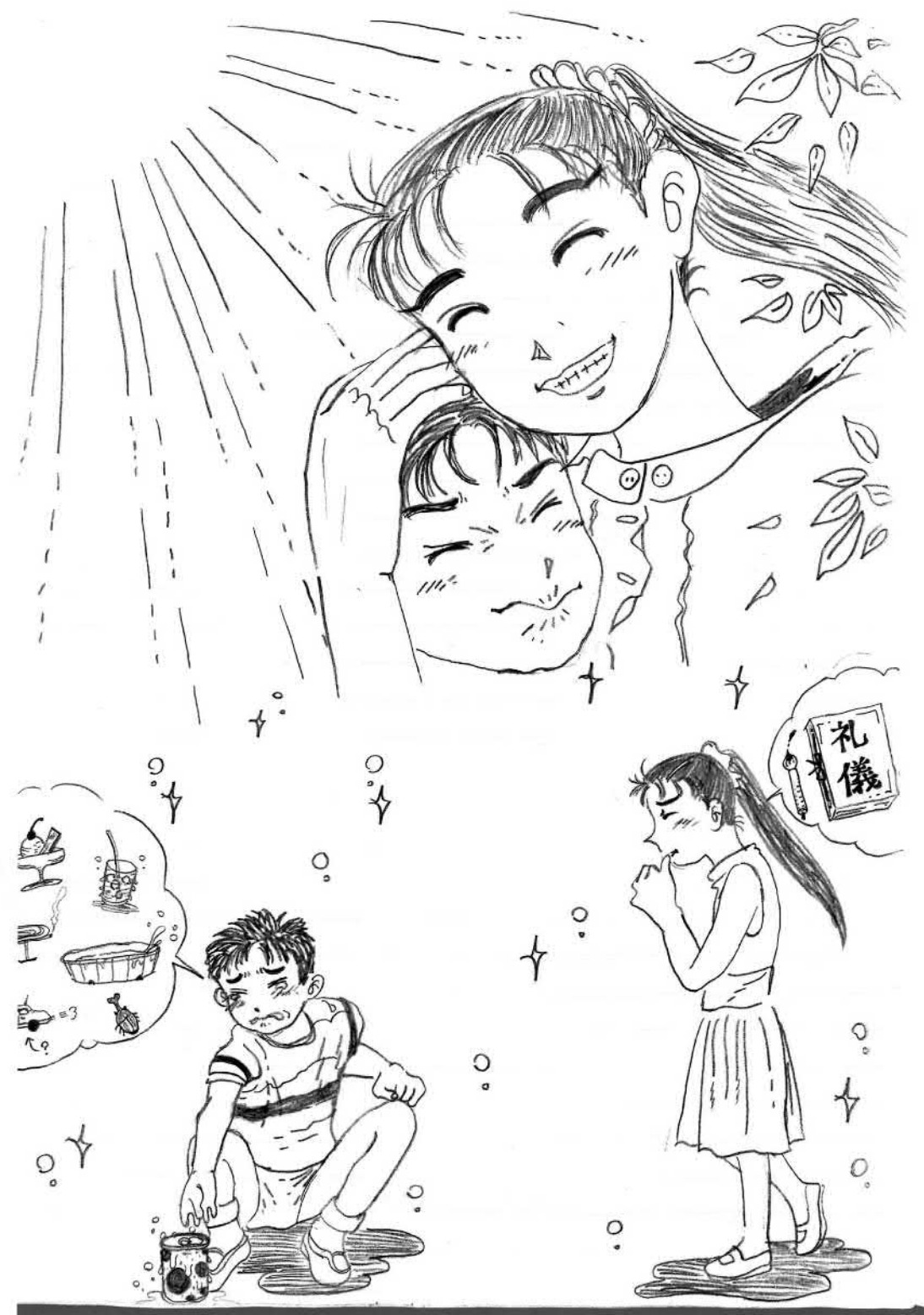


2026年

8月

令和8年

<https://edogawayujinkai.or.jp/>



あたし、わかったんだ

あたし、自分を粗末にしてた。
人と比べて自分を卑下したり、
人と同じでなくちゃいけないと
小さくなってた。

自分を見てなかった。
人がとても良く見えて羨ましかった。
みんなみたいに誰とでもおしゃべりしたい。
あたしも、みんなみたいに楽しくやりたい！

でも、苦しい。苦しくて苦しくて、のたうち回った。
涙が出た。母にしがみついて泣いた。

そして今日、夕方、母と散歩にでて気持ち良い風にあたって
思わず踊った。
そして気が付いたんだ。

“人と違っていい！” ってことに。
“人と同じにしないでいい”
“あたしはアタシでいい” と。

タロー。

9月9日(月) 21日目

お早うございます。

気が急いているのか、昨夜のうちに荷造りを終え、帰り支度をしてしまいました。

ですから、今朝の食事の後にはやる事がないのです……。

10時30分に会計が来て下に呼ばれるのに、今はパラリンピックの閉会式を見ている……午前2時に起きてしまって二度寝して、閉会式を見ながら三度寝して、ただ今午前6時35分。

実のところ、睡眠障害は良くなっていないどころか悪くなっている気

がする。薬の調整の影響で入院前と同じように各駅停車に戻ってしまったようだ。

あちらが良くなればこちらが悪くなる、どうしたら良いのでしょうか？
この問題は一生続くのでしょうか。

今回の入院日記はここで終わりますが、次回からはまた“マダム恵美子のぼやきエッセイ”をお届けする予定です。

暑い夏もそろそろ終わりかと、どうか皆さまお身体を大切になさって下さい。

では、来月もヨロシク！



悠遊舎えどがわ 施設長
稲葉 さんです！

ゆうゆうしゃ
悠遊舎えどがわ です



※「青首あひる」を始め「夕食処」や「チヨンボリ」等、音楽を楽しんで頂ける催しを実施しております。機会がございましたら、悠遊舎へぜひお越し下さい！

YSGレク 益子陶器市と いものいちばの食堂

陶芸非常勤職員・若林先生の奥様が経営する食堂と、栃木県益子陶器市見学のレクです。
栃木県はやはり遠いです……首都高速が混んでいて12時30分ごろ到着しました(5月1日)。



↑若林先生の奥様が経営する食堂で、記念の1枚！

みんなの声

- ・車に乗っている時間が長くて疲れた。陶器市には行かず、若林先生のお店で昼寝した。
- ・お皿を買おうかと思ったけど、買わなかった。
- ・初めて益子陶器市に行った。ごはんがおいしかった。
- ・去年も行った。今年も見る時間が少なかった。お昼は美味しかった。
- ・今回は若林先生ご自宅のお店で昼食を頂きました。そのため陶器市を見る時間が少な

く、待ち合わせ～集合等がバタバタでした。
黒泥月白の色の作家さんがいた。小さい皿でも高かった。アクセサリーもあった。ごはんは美味しかった。四季桜という地酒もおいしかったです。
帰路インター入り口を行き過ぎて、戻るとき農道を走ってスリリングでした。帰着は19時過ぎになってしまった。
・スタッフ運転手の感想。遠すぎてもう無理です。

※益子陶器市とは：1966年(昭和41年)から開催されている益子恒例の行事で、“とちぎのまつり100選”にも選ばれています。例年、年2回開催され、全国各地から春には約40万人、秋には約20万人の人々が訪れる、町をあげての一大イベントとなっています。



YSGレク 九十九里 海釣りセンター

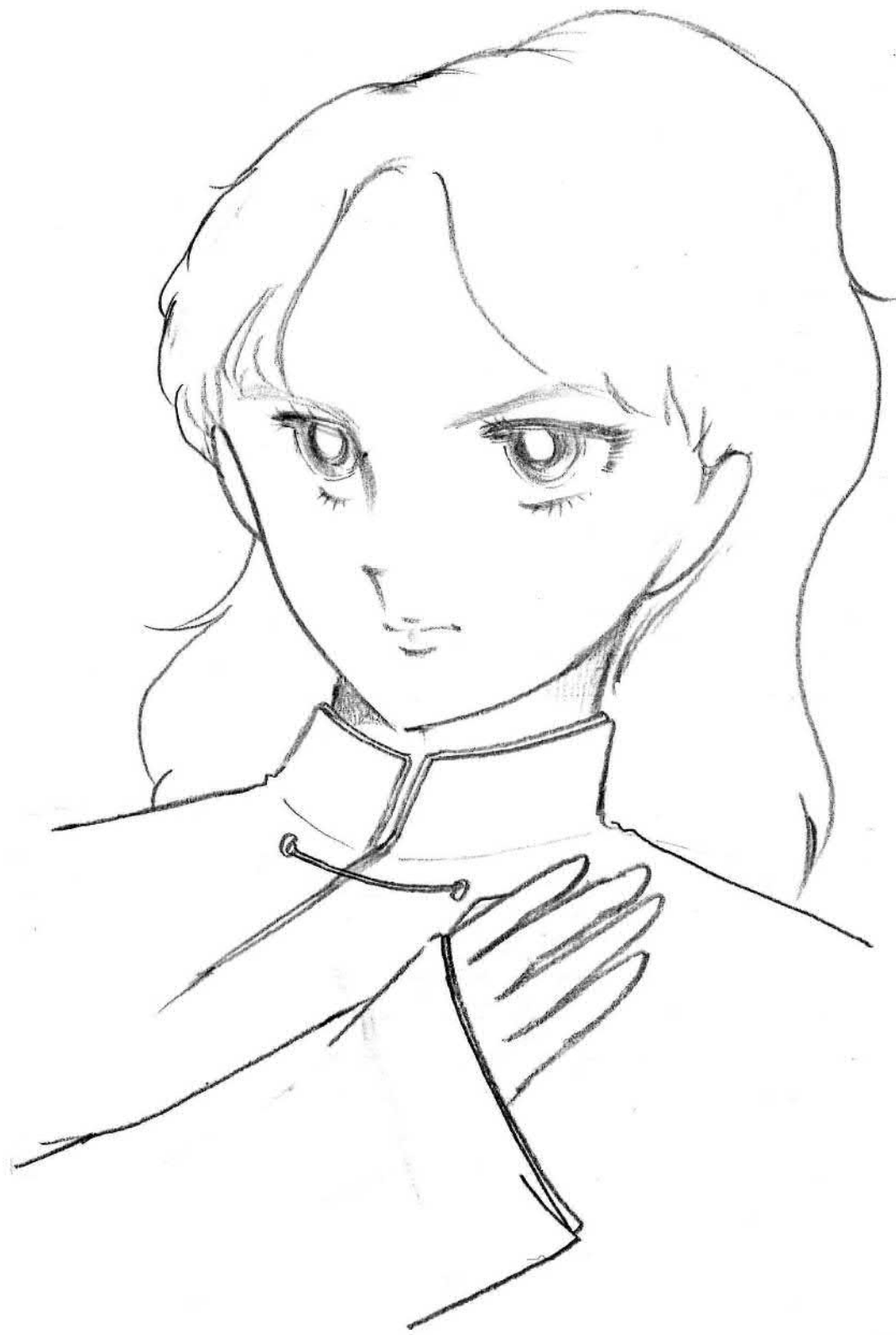
毎年恒例となっている“海の見える釣り堀”での釣りレク。今年は到着したらもうたくさんお客さんがいて、途中で鯛を堀に追加しているのを目撃しました。(4月16日)



みんなの声

- ・12時から釣りはじめ、最初はぜんぜんこなくて、K畑さんが2匹釣った。エサは、イソメ、イワシ、エビを使った。K原さんは何度も餌だけとられて悔しそうだった。鯉を釣っている人もいた。去年釣った魚とは別にお土産に、イカひと箱とかくれたのに、今年はぜんぜんくれなかった……去年お土産をくれたおばちゃんがいなかった。
- ・鯛が2匹釣れて、うれしかった。
- ・エサはエビやイワシで、1匹も釣れなかった。人が多かった。
- ・場所を変えないで1か所で釣った方が釣れた。よく釣れる場所があった。





yumilk

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)

【悠遊舎・レインボーハウス・絆】 8 月予定表

月	火	水	木	金	土	日
3	4 運営会議	5 麻雀	6 午後：組み紐 ^{ひも}	7 納涼会	8	9
10	11	12	13	14 開所：10～15 時 金銭サポート等	15 青首あひる	16
17 卓球 11 時～ ホームページ更新友の会 14 時～	18	19 チョンボリ 事務局会議	20	21 ハナコ食堂(音楽なし) 実習(上智大学生 3 名)	22 おしゃべりの会 歌と なごみの家	23
24	25	26 運営委員会・広報会議 午後 2 時～悠歩舎	27	28	29 青首あひる	30
31						

悠歩舎8月予定表					※悠とピアのプログラムお問い合わせは 電話 03・5879・9377 までお願い致します！				
電話・相談対応の時間帯は 朝 10 時 10 分以降にお願い致します！ 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／【13 時閉所日】は 10 時半までにご連絡を！									
月	火	水	木	金	土	日			
3 10:00～17:00 CC 11 時半～12 時半 (田中) 室内作業① 14～16 時	4 10:00～17:00 室内作業② 14～16 時	5 10:00～17:00 外出 12～16 時 (田中) 会議 18～19 時 (田中)	6 10:00～17:00 外出 (田中 12～17 時) 室内作業③ 14～16 時 ※久田先生休み	7 10:00～17:00 CC 10～11 時 (田中) 金銭サポート 午前 (金子) ソフトラレーボール 13～16 時 (中平井コミ館)	8	9			
10 休み 夏休み	11 休み	12 10:00～17:00 外出 (田中 13～17 時)	13 休み ※ 泉の会 開催 夏休み	14 休み 夏休み	15 青首あひる	16			
17 10:00～17:00 ホームページ更新友の会 14 時～ 悠遊舎えどがわ 面談 16～17 時 (田中)	18 10:00～17:00 悠歩舎 運営会議 13 時～14 時半	19 10:00～17:00 室内作業④ 14～16 時 事務局会議 16 時半～ 職員研修 17 時半～	20 10:00～17:00 ミニ誕生日会 13～14 時 ※久田先生・川口休み	21 10:00～17:00 バスケットボール 13～15 時 実習生受け入れ 10～13 時半 事務会議 18 時半～	22 おしゃべりの会 なごみの家	23			
24 10:00～17:00 室内作業⑤ 14～16 時	25 10:00～17:00 こころのアートプロジェクト 10～13 時 (大井・田中) 地活会議 (田中 15 時～)	26 10:00～17:00 運営委員会 (悠歩舎) 14 時～ 広 報 会 議	27 10:00～13:00 バンドを考える会 10 時半～12 時半 (松江プラザ) 職員 ミーティング 13 時～	28 10:00～17:00 フットサル 13～16 時 (豎川親水公園)	29 青首あひる	30			
31 10:00～17:00 室内作業⑥ 14～16 時									

YSG・8月予定表

開所時間 10:00～16:30					8月予定表：YSG				
月	火	水	木	金	土	日			
3 陶芸 カフェ	4 陶芸 カフェ 旅行 ミーティング.....午後	5 陶芸 カフェ掃除／洗濯.....午前 カフェ試作.....午後 子ども陶芸教室.....13 時半～ ソフトラレー.....12～14 時 (松島コミュニティ会館)	6 陶芸 カフェ 陶芸教室.....午後 ハンドクラフト.....午後	7 陶芸 陶芸教室.....午前 カフェ ギター ミーティング...午後	8 休み	9 休み			
10 ↓	11	12 夏休み	13	14	15 休み	16 休み			
17 陶芸 カフェ	18 陶芸 カフェ会議.....午前 YSG 運営会議.....13 時半～ 15 時閉所	19 陶芸 カフェ掃除／洗濯.....午前 カフェ試作.....午後 15 時半閉所、事務局会議	20 陶芸 陶芸教室.....午後 カフェ おしゃべりの会...午後 (テーマ：親)	21 陶芸 カフェ	22 休み	23 休み			
24 陶芸 カフェ 卓球.....11 時～12 時半 (グリーンパレス)	25 陶芸 レク：すみだ水族館 14 時閉所：スタッフ作業日	26 陶芸 カフェ掃除／洗濯.....午前 13 時半閉所	27 陶芸 カフェ	28 陶芸 陶芸教室.....午前 カフェ ギター教室...14～15 時	29 休み	30 休み			
31 陶芸 カフェ									