

# ささらだより

2026年 1月号



地域生活支援  
センター ささら

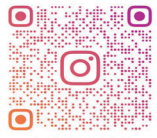
東京都台東区橋場1-16-17

Tel 03-3875-1470

Fax 03-6802-3022

Mail sasara11617@arrow.ocn.ne.jp

HP <http://sasara.or.jp>



SASARA11617

## お知らせ

忘年会を開催し2025年のしめくくりをしました！



♪♪♪ 毎日歌った一年でした！今年も歌います！ ♪♪♪



新年あけましておめでとうございます。

昨年は、1つ1つの小さな楽しみを大切に、明るくあたたかな一年となりました。  
その中の1つ食事前に歌う「食前ソング」を紹介させていただきます。



食前ソングは、食前の“お口の体操”（噛む、飲み込みのウォーミングアップ）を目的に始めました。  
曲は月替わりです。毎月ご利用者にアンケートをとって希望が多いものに決まります。  
昨年はさまざまなジャンルの曲を歌ってきました！



参加方法は、全部歌う、サビだけ歌う、合いの手を入れる、手拍子をする、指パッチンする、  
みんなの歌声を聴く…その方のその日の体調や気分で選べます。

初めて聴いた曲、難しくて歌える気がしない曲でも、月の下旬になるとその曲をつかめてきます。  
そしてみんなでその過程を共有できることで、みんなの思い出の曲が増えるのです。  
毎日毎日歌いました。職員も楽しみながら一緒に歌わせていただきました！



今年も、こんな毎日の小さな楽しみを大切にしながら、皆さんと一緒に過ごしていけたら嬉しいです。

## 昨年の食前ソング一部



明日春が来たら ・ 春よ来い ・ 赤いスイートピー ・ め組のひと ・ 夏の扉  
真夏の果実 ・ ルージュの伝言 ・ どんなときも ・ LOVELOVELOVE ・ Winter again





# 2026年☆やりたいことは何ですか？



## 活動について

ダンスおどりたい！！なんの曲でも良いよー☆

昔ながらの忘年会（ケーキ作りをして  
寿司を食べていました）をまたやりたい！

全部頑張る。ささらのことも、毎日のことも！

好きな曲をまた聴きたい。

吹き矢をまたやりたい！1位になりたい！他の人と競いたい♪

ポッチャで1位になる！有言実行☆

みんなでお寿司を食べにスシローに行きたい

ささらのみんなでシュラスコ食べ放題に行きたい☆  
松坂屋7階のハンバーグエビフライセットと  
クリームメロンソーダもおすすめだよ！

ささらのみんなでカラオケに行きたい！

風邪をひかないで休まずささらに来る。

外出でララテラスに行きたい！



## 生活について

歩けるようになりたいです☆

健康にささらに来たい！健康でいられるように！！

体重を10kg落として身体を楽にしたいです。  
自分自身が重たいです。

日常を平穩に過ごしたいです。

53才になりたいです

仕事したい！何でもしてみたい！！



## やりたいこと

Adoのコンサートに行く！！

絵本を作ること☆

（信頼する先生と絵本を作ります。私は挿絵を担当します。）

鳥根県の松江にあの夜行バスで行くよ

青魚などの魚料理を食べたい☆

美味しいものを食べに行きたい

釣りに行きたい

すき焼きが好き！すき焼き食べたい

焼肉・焼き鳥・揚げ物食べたい♪

お出かけを沢山したい！乗り物に乗るのが好き。

またラーメンを食べたい☆

# ささらミュージアム

～創作活動の作品紹介～

習字は毎回一文字テーマを決め、その文字のつく言葉を書いていただいています。テーマは「な」「だ」「ら」「お」でした。



「オイ、マジかよ？  
マズイゾ ソリヤ」



「大阪ラバー」



「ダーリン」

大  
好  
き

「大好き」



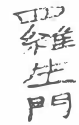
「なめこ汁」



「悩み」



「ラジオ」



「羅生門」



「色紙アート」は毎回テーマを決め、色紙を使い表現します。今回は「秋」「冬」でした。



## 職員の日常

順番に職員の日常をお伝えします

「スタートレックにハマってしまいました」

ドラマも映画も、どハマりしてしまいました。昔から「あれは観た方がいい！！」とどこからともなく言われてきたのですが、この歳になってようやく機会がやってきました。

ハマった理由は…最初の設定から♡ズキューン♡でした。

シリーズがたくさんあるので時代が前後しますが、200～400年後の地球の設定で「貧困、戦争は根絶され、見た目や無知からくる偏見や差別も存在しないところから宇宙探索に出る！」という設定から心を鷲掴みされました。一番最初のドラマシリーズ「宇宙大作戦」ではあらゆる人種の地球人クルーが共に宇宙探索に出るのですが、スタートレックが始まった1966年というアメリカの時代背景はアフリカ系アメリカ人公民権運動の最中だったことを考えると、差別のない世界を願う人達からつくられたドラマだったんだと胸が熱くなりました。数々のストーリーから生み出される想像の科学技術やAIとの付き合い方や問題など、現代人がこれから向かう先を見せてくれているかの様です。その他にもまだまだ魅力は満載で語り出すと止まらなくなります(笑)

おそばせながらも素敵な作品に出会えてよかった！と観る度に喜びを噛み締めています。

未来の地球は…スタートレックの描く世界になってほしいと本当に思います。

その為に今どう生きていきたいかな？と考えさせられます。

新スタートレックの宇宙船では、茶トラの猫も乗船してるにゃ！

本屋敷



11月

# 活動ふりかえり

12月

1	土		
2	日		
3	月	かさわき体操	色紙アート
4	火	ドリンクDAY	フライングディスク
5	水	サークル	
6	木	衛生講座	ポッチャ
7	金	作業	フリータイム
8	土		
9	日		
10	月	愛して愛して愛しちゃったのよ体操	ボウリング
11	火	サークル	
12	水	ころばぬ先の健康体操	DVD鑑賞
13	木	習字	フリータイム
14	金	作業	フライングディスク
15	土		
16	日		
17	月	ドリンクDAY	訪問診療
18	火	スワロビクス	ボウリング
19	水	作業	色紙アート
20	木	サークル	
21	金	出前	
22	土		
23	日		
24	月	作業	ポッチャ
25	火	サークル	
26	水	いつでも夢を体操	ターゲットポッチャ
27	木	パーティー	
28	金	恋のパカンス体操	フリータイム
29	土		
30	日		

1	月	防災訓練	フライングディスク
2	火	愛して愛して愛しちゃったのよ体操	フリータイム
3	水	サークル	
4	木	タオル体操	色紙アート
5	金	作業	ポッチャ
6	土		
7	日		
8	月	ドリンクDAY	ボウリング
9	火	サークル	
10	水	かわさき体操	ターゲットポッチャ
11	木	作業	DVD鑑賞
12	金	習字	フライングディスク
13	土		
14	日		
15	月	サークル	
16	火	ころばぬ先の健康体操	フリータイム
17	水	作業	色紙アート
18	木	出前	
19	金	ヤングマン体操	ターゲットポッチャ
20	土		
21	日		
22	月	習字	訪問診療
23	火	作業	DVD鑑賞
24	水	いつでも夢を体操	ボウリング
25	木	フリータイム	ポッチャ
26	金	忘年会	
27	土	年末年始休暇	
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

## 出前DAY報告



10月は①ガスト②宅配すし海賓  
③フレッシュネスバーガー

11月は①ガスト②宅配すし海賓  
③ケンタッキーフライドチキンでした！  
お寿司屋さんもデザートが充実していたり  
お店によるポテトの違いを感想で伺えて  
発見もたくさんありました☆



## 賛助会員 募集！

ささらの活動の趣旨に賛同し、ご支援して下さる方を募集しています。  
皆様からご支援いただいた会費は、ささらの今後の活動などに大切に使用させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

<口座番号>

口座名：特定非営利活動法人地域生活支援センターささら  
理事 島山千春

銀行口座番号：みずほ銀行 三ノ輪支店 普通 1183354

年会費： 1口 3000円

本誌は個人情報保護法に基づき、本人承諾のうえ、写真、作品を掲載しています。