

1	水	年末年始休暇	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	愛して愛して愛しちゃったのよ体操	フリータイム
7	火	作業	ポッチャ
8	水	習字	フライングディスク
9	木	恋のパカンス体操	DVD鑑賞
10	金	サークル	
11	土		
12	日		
13	月	折り紙	ポッチャ
14	火	ころばぬ先の健康体操	フリータイム
15	水	衛生講座	ターゲットポッチャ
16	木	サークル	
17	金	タオル体操	ボウリング
18	土		
19	日		
20	月	いつでも夢を体操	フライングディスク
21	火	サークル	
22	水	出前	
23	木	ヤングマン体操	ポッチャ
24	金	習字	フリータイム
25	土		
26	日		
27	月	かわさき体操	訪問診療
28	火	折り紙	ボウリング
29	水	サークル	
30	木	スワロピクス	ターゲットポッチャ
31	金	パーティー	

1	土		
2	日		
3	月	防災訓練	フライングディスク
4	火	サークル	
5	水	恋のパカンス体操	DVD鑑賞
6	木	習字	ボウリング
7	金	タオル体操	ポッチャ
8	土		
9	日		
10	月	折り紙	ターゲットポッチャ
11	火	ころばぬ先の健康体操	フリータイム
12	水	サークル	
13	木	スワロピクス	フライングディスク
14	金	出前	
15	土		
16	日		
17	月	かわさき体操	訪問診療
18	火	作業	DVD鑑賞
19	水	いつでも夢を体操	ポッチャ
20	木	サークル	
21	金	習字	フライングディスク
22	土		
23	日		
24	月	作業	ボウリング
25	火	ヤングマン体操	ターゲットポッチャ
26	水	パーティー	
27	木	折り紙	フリータイム
28	金	サークル	

## 出前DAY報告



12月は忘年会のお昼ごはんとして【ジョナサン】で  
新年の1月は【ファミレス ガスト】【デリバリーヤマザキ】で  
出前を取りました!

豪華なメイン料理やケーキを選んで  
寒いけど喜ばしい季節を楽しませていました♪



## 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 畠山千春

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。

# ささらだより

「ささら」とは・・・

何枚もの木の板が重なり合って音を奏でる楽器の名前です。  
一枚でも欠けてしまうと音がなくなってしまう。  
障がいのある方々の地域生活も、ご本人・ご家族・支援者・  
地域の方々・・・皆が協力して初めて実現するもので、一つでも欠けてしま  
っては実現できないと思います。

関わるすべての人たちが音を奏でたい。

そのような想いを込めて「ささら」  
という名前をつけました。



2025年  
3月号

特定非営利活動法人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://sasara11617.iinaa.net>



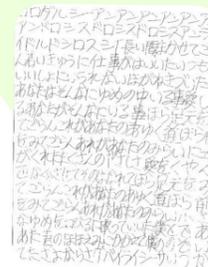
HPはこちらから!

## お知らせ

第三者評価の結果が東京福祉ナビゲーションに掲載されました(別紙参照)

## フリータイムでできた作品たち

フリータイムではぬりえをしたり、自由に絵を描いたり、脳トレなど計算問題を解いたり、  
好きな曲の歌詞を書いたりなどをされています。  
ほんの一部ですが、皆さんが取り組まれた作品をご紹介します。



# 「心に残った活動はなんですか?」

## パーティー

- ・トランプを引いて数が多い方が勝つゲーム。あれは面白かったです!
- ・忘年会のビンゴゲームで1番にビンゴ出来た!
- ・チーム戦や個人戦でゲームをしたり、おやつが出るのが楽しい。

## スポーツ

- ・ボッチャで1位になるために作戦をたてて投げる場所を工夫した。
- ・フライングディスクは投げ方を縦投げから横投げに変えています!
- ・ボウリングで優勝すると嬉しくて好き☆
- ・ボッチャ・ボウリング等競り合うのが楽しい!

## サークル

- ・パソコンサークルで曲名を打つことが出来た。
- ・初めてパソコンを使った。打つのが早くなってきた♪
- ・昭和アイドル系の歌をリクエストしたのが楽しかった。
- ・杏里、アン・ルイス、石川秀美ちゃん、俊ちゃんが特に好きです。
- ・音楽サークルで好きな曲を選ぶこと♪
- ・好きな曲を選んで聴けるので好き☆
- ・1人3曲はリクエストできたらいいなあと思います。

## 園芸

- ・梅ジュースが久しぶりで美味しかった!
- ・園芸で作った梅ジュースが美味しくて印象に残っている

## フリータイム

- ・【うしろゆびさされ組】の歌詞を書くのが楽しかった♪
- ・色塗りの色を選ぶのが好き。点つなぎは線引きを使って慎重にやっています!
- ・みんなでTVをみたり絵をかいたりそれぞれ好きに過ごせるから。

## 防災訓練・衛生講座

- ・クイズに答えるのが好きで正解も多くて楽しいです。
- ・防災訓練などで聞いた【おかしな法則】が思い出

## 出前

- ・ケンタッキーがまた食べたい!
- ・かさねやのカツカレーとデニーズのチョコレートパフェをセットで頼んでみたい☆
- ・五目焼きそばとポテトを頼んだ。ポテト好きです♪
- ・ステーキを注文した。美味しかったです♪
- ・月に一回の贅沢♪
- ・出前を頼むと写真と実物の違いがあったのが現実的でとても良かったっぺ☆

## 作業

- ・箱折りが好きで最初から最後まで一人でやっています☆
- ・箱折りをしたり、以前やっていた説明書折りが思い出

## 森の中の展覧会

- ・シーサーの置物を持ってきてデッサンした。色づかいや書く言葉を考えて楽しかった。
- ・折り紙をたたんで切り抜いて模様になりました。
- ・皆それぞれ作品を作るのが楽しそうだった

## 創作

- ・【心斎橋】と書きました。好きな場所です☆
- ・何を書こうか悩むのが好き♪
- ・創作(折り紙)は季節にちなんだ折り紙が折れるので楽しい

## ささらミュージアム

～創作活動の作品紹介～

えじき

「えじき」

自分に容赦無く頑張る!!

「自分に容赦無く頑張る!!」

えース

「えース」

大阪万博に行く

「大阪万博に行く」

ピーマンの肉詰め

「ピーマンの肉詰め」

夜汽車九九九よ何処へ行く

「夜汽車九九九よ何処へ行く」

ピョン吉

「ピョン吉」

酔って候

「酔って候」



1月は「お正月」



2月は「節分」

## 職員の日常

順番に職員の日常をお伝えします

「聖護院大根の千枚漬け作りました!」

我が家は数年前から千葉の農家さんから定期的にお野菜をお願いしているのですが、ありがたいことにお値段変わらず、季節の野菜を届けてくださいます。季節に合わせた野菜が届くので、時によっては間引いたちびっ子大根や、ジャガイモが数カ月続いたり、調理したことのない野菜も届きますが、今回は聖護院大根が届きました。直径20cm位ある大きな大きな大根!まずは見て楽しんで、眺めながら何をしようかと考えて・・・そして今回は千枚漬けを作ってみました。大きな大きな大根はスライサーは使えないので半分にしてみました。それでもスライサーは使えない大きさ!でした。覚悟を決めて包丁を研ぎ、包丁でスライス。厚さまばらな(笑)千枚漬けができました。簡単に済ませる料理が最近多かったのですが、集中して調理する時間もたまには気分転換になるなど再確認出来た時間でした。お味も美味しく出来たので、また届いたら作ろうかと思っています。

本屋敷

みーちゃんは大根に興味津々でした。

