

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

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

## 出前DAY報告



2月は【中華レストランのバーミヤン】【宅配とんかつのかさねや】  
3月は【ファミレスのジョナサン】【松屋】  
の出前を取りました☆

北京ダッグやタピオカミルクティーなどを初めて注文する方や  
このお店のこれを食べたい!と決めている方もいました♪



## 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  
5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://sasara.or.jp



HPIはこちらから!

## お知らせ

- ・令和7年度もよろしくお祈いします
- ・今月号は作品紹介特別号です  
「ささらミュージアム」「森の中の展覧会」たくさんの作品を紹介させていただきます。

## 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「こ」「が」「た」「ふ」でした。

コート

「コート」

こころ

「こころ」

我慢

「我慢」



「ガッチャン」

太陽

「太陽」

台東区  
桜美し  
わが街

「台東区桜美しわが街」

フライング  
ディスク

「フライングディスク」

ふうせん

「風船」



3月は「おひなさま」



4月は「春」

## フーメラン

「子供の頃、郷ひろみが赤と黒のフーメランはいてたよ。ノブくんもはきたかったから描いたよ。黒と赤のがはきたいよ。」昭和歌謡曲が大好きな方です。当時のアイドルや芸能人の水泳大会を思い出しながら描かれていました。



## 誤呂吉(ころきち)

「奇手烈爆刀斎栄一 奇手烈誤呂素華 (きてれつぱくとうさいえいち きてれつころすけ) 思いつきで描きました。みんなに親しみやすい方がいいと思った。」アニメが大好きな方です。イラストを描くことも大好きで、今回は普段からよく描かれる誤呂吉(ころきち)をアレンジしたそうです。

新お料理教室のテーマ

奇手烈爆刀斎栄一

新 奇手烈誤呂素華



## お花

ちぎって丸めてはっています。いろんないろやかたちになりました。好きな紙を選んで、好きなようにちぎったり丸めたりを組み合わせ、ペンで描き足し、作品にしました。なんだかお花に見えるね、と声をかけられニコッと笑顔でこたえてくれました。

「何事も大変なことがあっても“なんくるないさー”と思ってがんばっています。」“なんくるないさー”という言葉が大好きで、負けず嫌いの頑張り屋さんの方です。シーサーの絵を描く!と心に決めていたそうで、自宅からシーサーを持ってきて熱心に描かれていました!

なんくる ないさー!!

なんくるないさー!!



大鼓お楽

なんくるないさー!!

# 「森の中の展覧会出展作品」

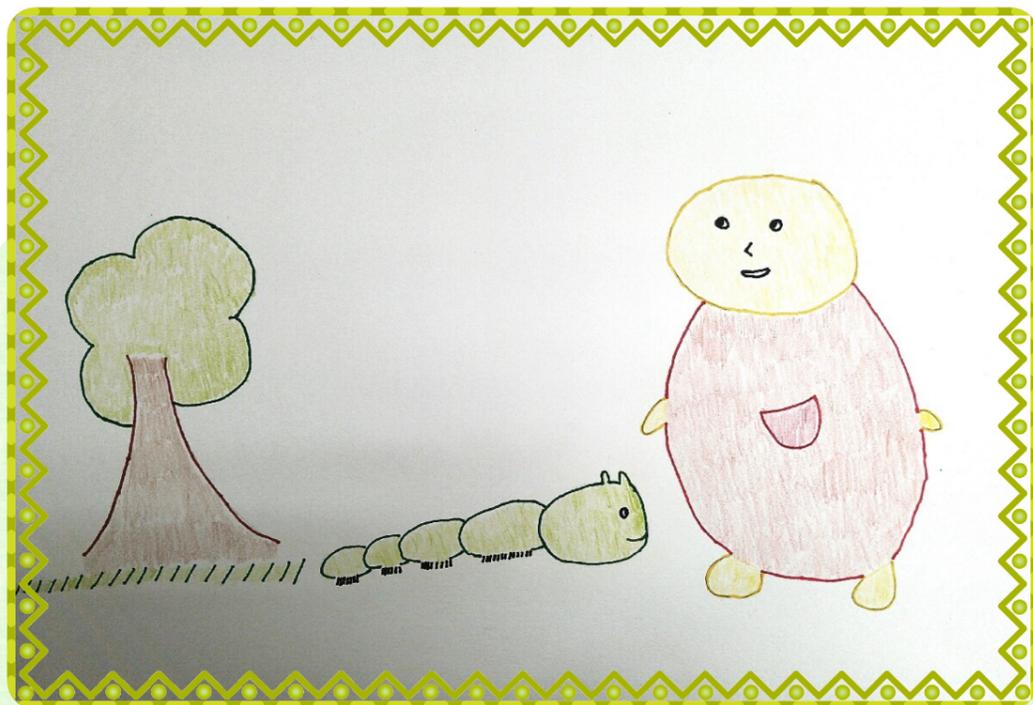


3月7日～11日上野の森美術館にて  
「令和6年度台東区障害者作品展森の展覧会」が開催されました。  
今年もささらから13名の方が参加され、  
皆さんの個性、感性あふれる作品が勢ぞろいしました。



会場では、皆さんの作品前にも足を止められる方もたくさんおられました。  
説明を読んで「なるほどー!」や「ちょーかわいいんだけど!」などの声も聞こえてきて、  
関心された様子がうかがえました!

コメントは担当職員がご本人と確認しながら載せています。  
ご本人からのお言葉には「」がついています。



ぽこちゃん

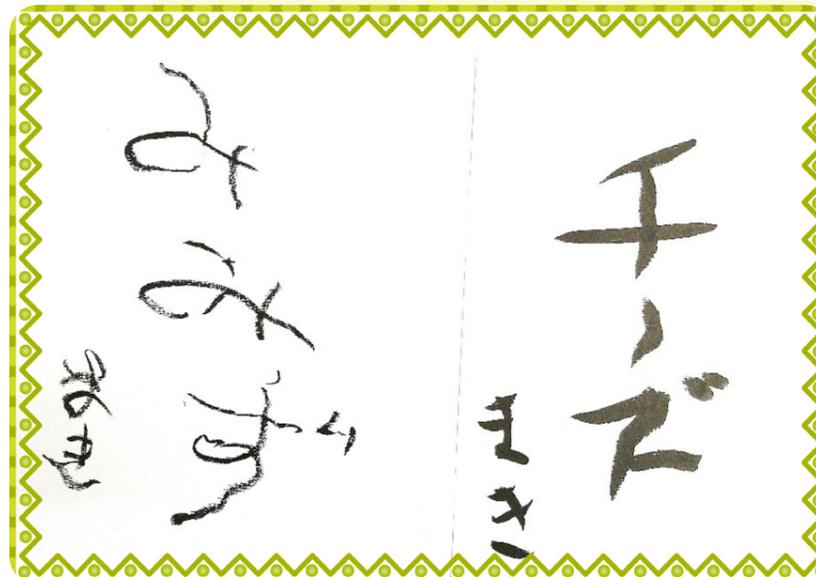
「頭にちよつと思いうかんだ。  
ぽこちゃんは雪だるまのお友達、公園でお散歩して草虫のガファイちゃんとお友達になっちゃった。  
ぽこちゃんとガファイちゃんは仲よし。」  
ペンを手に取ると、ササ一つと描き上げて、ストーリーをお話してくれました。

ぐちゃぐちゃ

「好きな色でめりました。」  
たくさんのペンの中から、  
好きな色を選んで、  
気持ちの赴くままに色を重ねることを  
楽しんでおられるご様子でした。  
「ぐちゃぐちゃ」という題名は  
心に決めていたそうです。



「み」のつく言葉  
「ち」のつく言葉



字や絵を描くことが好きな方です。  
習字の活動から「み」のつく言葉と  
「ち」のつく言葉を考えて書きました。  
どちらの言葉も、テーマを聞いて  
すぐにひらめいたそうです。  
筆ペンで迷いなく一気に書かれていました。

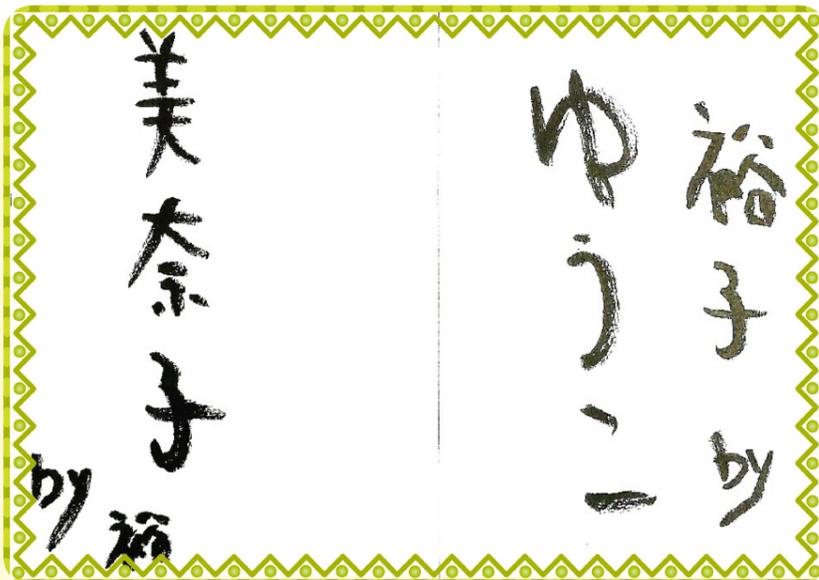
アダムとイブ

「アダムとイブを描きました。」  
しっかりとクレパスを握り  
いつも集中して絵を描いており、  
その時間がとても楽しいそうです。



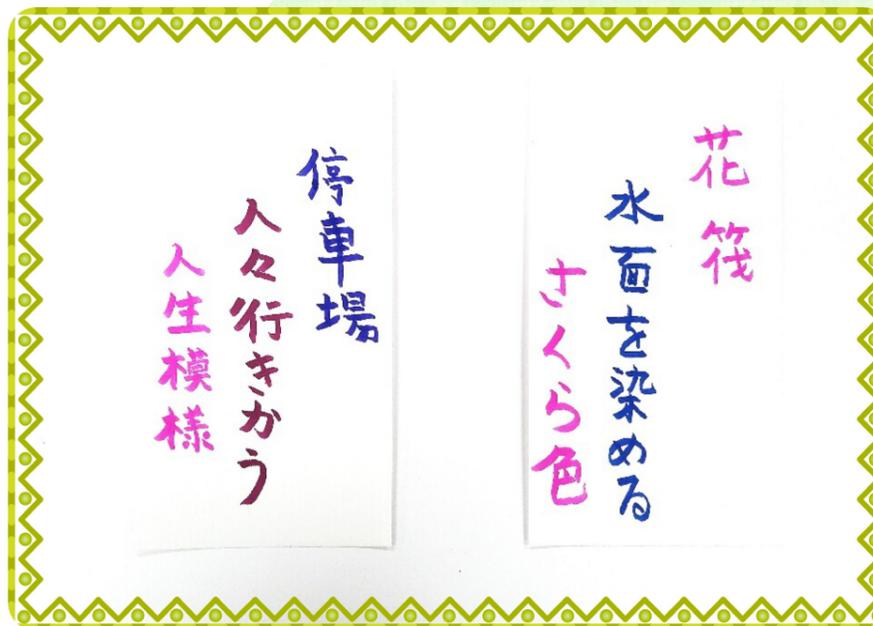
## 美奈子と裕子

「全てにおいて、お世話になっているから、姉の名前を書きました。美奈子です。」  
 普段の習字からステキな作品を書かれている方です。  
 展覧会参加を迷われていたので、習字での参加をお誘いしたところ「やっぱりこれ書かなきゃ!」と迷わず書いておられました!



## 上野

「上野ってどんなイメージかしらと思い“桜”“駅”をイメージして詩を書きました。」  
 習字の活動で趣のある作品を多く書いている方です。  
 春の上野のイメージした色のペンを選び、工夫されていました!



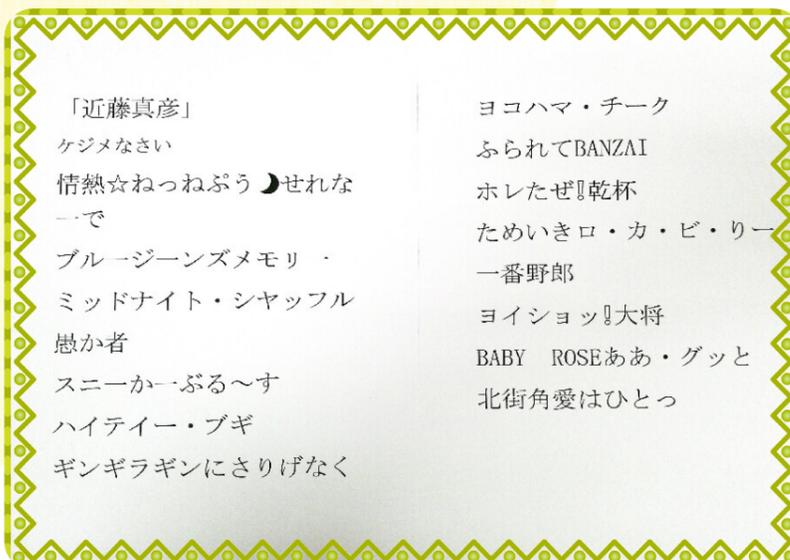
## 無題

普段の活動時から、たくさんのアイデアを出してくれる方です。  
 この作品もハサミと色紙を使って、あっという間に切り紙を作り、その切り紙の隙間が顔に見え、このデザインが思いついたようでした。



## マッチ

「パソコンで文字を打つのがたのしいのでえらびました。ヘルパーさんにもみてほしいです。」  
 パソコンサークルに参加されている方です。ひらがな・カタカナ・漢字や記号・英語など上達され、「皆に観てもらいたい!」とお気に入りのマッチを選ばれました。



## サイコロへび

☆入選されました☆

「人生は山あり谷ありで、まるですごろくみたいだ。今年巳年だしサイコロへびを描きました。」  
 絵を描かれる前から慎重にデザインや色をじっくりを考え、コツコツと描き進めていました。入賞の最終選考まで残っていたそうです!

