

# 7月 活動ふりかえり 8月

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

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

# ささらだより

2025年 9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

HPはこちらから！



## お知らせ

8月より新しい活動「ドリンクDAY」をスタートしました！

ささらだよりの表紙をリニューアルしました！

## 🌀🌀 スポーツの風景 ~ランプ導入しました！~ 🌀🌀

このたび、ポッチャ（ターゲットポッチャ）で使うランプという補助具を新しく取り入れました。

“ランプ”とは、日本ポッチャ協会によると「障がいによりボールを投げることができなくても、

ランプを使い自分の意思をランプオペレーターに伝える事ができれば参加できる」このように説明されています。

これまでは職員が段ボールで手作りしたランプを使用していたため、大変なご不便をおかけしていました。

本物のランプを実際に使ってみた方からは「すごーい！まっすぐ行く！」「遠くまで行くけど、行き過ぎ！出ちゃた！」

といった声が聞かれました。

ランプの角度やスピードの調整は、使うみなさんがそれぞれ工夫しながら挑戦されています。

ランプを使った試合を見守るみなさんが、一投ごとに拍手や応援が広がる場面が印象的でした。

これからも、ご自分らしい楽しみ方で参加していただけるよう職員も楽しみながらサポートしていきたいです。



## 出前DAY報告



6月は【①ジョナサン②パーミヤン③ケンタッキー】

7月は【①デニース②スープカレー③ななつぼし  
③ケンタッキー】でした♪

季節に合わせたメニューで柑橘系のソースだったり  
桃のパフェがあったりと夏を満喫出来ました☆

## 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

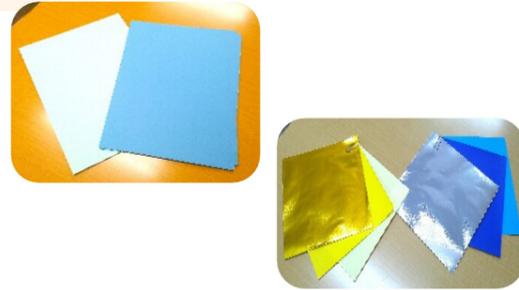
年会費： 1口 3000円

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。

# 色紙アート

「折り紙」の活動は今年度から「色紙アート」へリニューアルしました！

色紙アートはひと月ごとにテーマがあります。  
例えば「ほし」がテーマの月ではこのような台紙と色紙を使いました。  
テーマを思いながら台紙の色を選び、  
3色ずつ組み合わせた色紙2パターンからどちらの配色が良いか選びます。  
そして思い思いのアートを表現していただくのですが・・・



「☆といえばクリスマスツリーだ！」とツリーを作る方もいれば

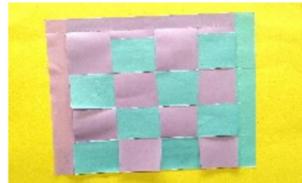


「テーマは星だけど、ガソリンスタンドのマークに見えてきた！」

という感じで皆さん気持ちの赴くままに作っておられます。

「まる」「しましま」「しかく」「さんかく」がテーマの月では

「半分折ってもしかくだよね」「色紙を切り込んで組むのはどうだろう?!」「決まった形をきちんと並べたい！」



「あれ?! なんだか金魚に見えてきた！」

「ちぎったら、海みたい！」

「なんだか顔をつくりたい！  
おでこに肉って描いちゃえ！」



「台紙が弁当箱に見えてきたから  
おかずを作っちゃおう！」



などなど・・・  
創作過程から「なるほど、そこからこうなったのね!!」と  
個性の一面をうかがえる場面に出会えます。  
お互いの作品を見せたり触れたりし合うのも楽しみになっています。

「こう作らなきゃいけない！」という決まりはありません。思いつくままに・・・

はみ出て立体でも台紙を切ってもOK!

ぎゅつと握って丸めても、そのまま貼ったりちぎってもOK!

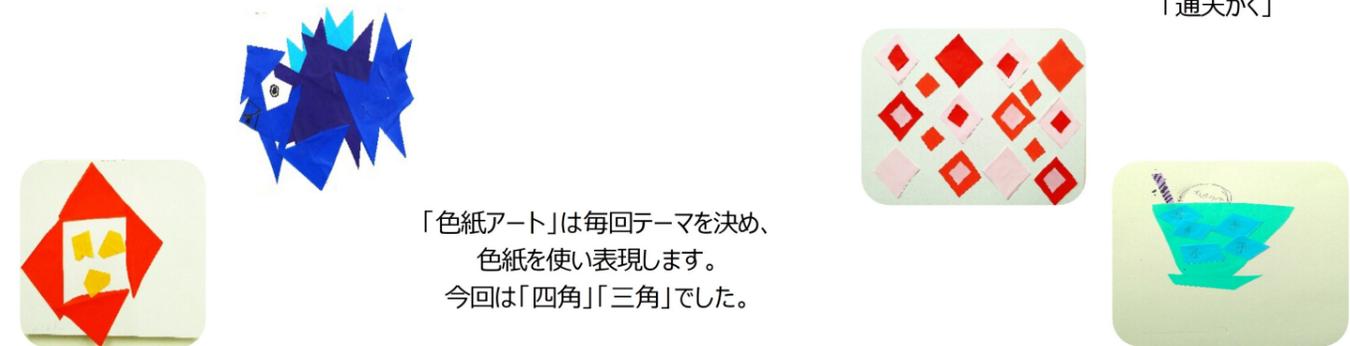
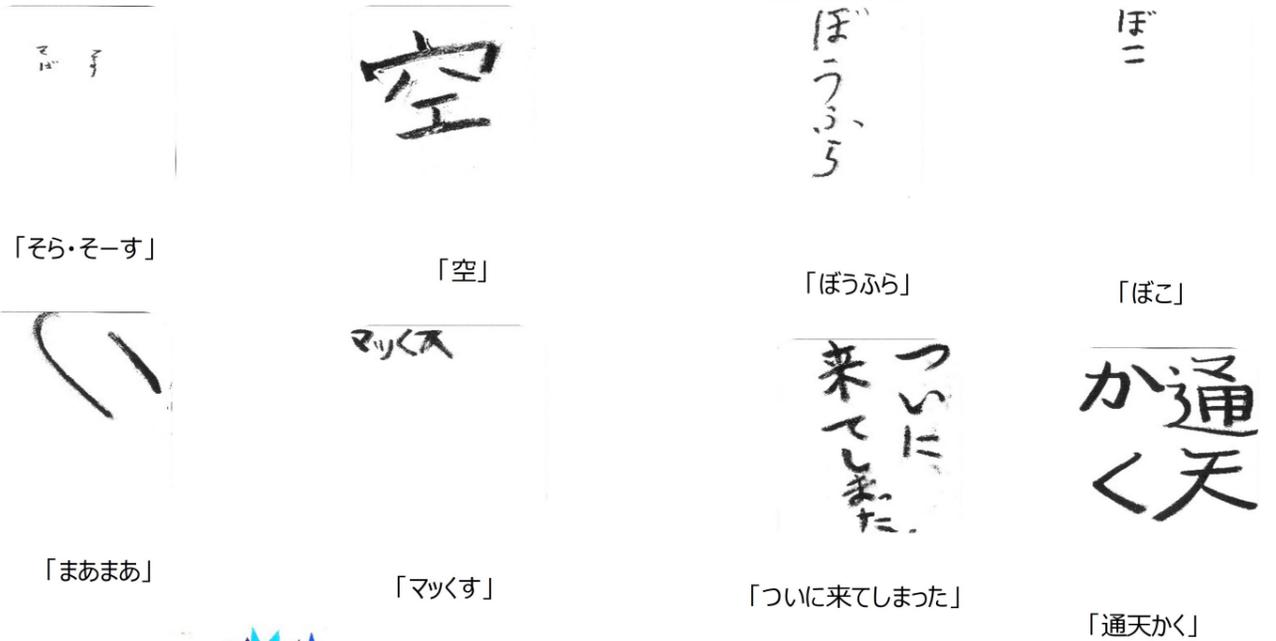
回数を重ねるごとに皆さんもコツをつかんでこられたようで「次のテーマはなに？」と質問されたり

「色紙アートいつだろう?」「楽しいから好き!」との声も伺いました!

これから皆さんの作品をささらたよりやブログなどでもご紹介していけたらと思います!

## 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「そ」「ま」「ぼ」「つ」でした。



「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「四角」「三角」でした。

## 職員の日常

季節の移ろひ ～とんぼ～

順番に職員の日常をお伝えします

お盆直前の8月上旬のある日。利用者さんを送迎車にご案内していた所、ささらに小さなとんぼが一匹飛び込んできました。  
そのとんぼは、ささらの中をしばらく飛び回った後、エアコンに停まり、そこから小一時間動かなくなりました。いかげんとんぼを外に出そうと、羽根をそとつまみましたが、とんぼの足がエアコンをしっかりと掴み、逃げ出すどころかビクともしません。なんとか引き剥がした手中のとんぼは微動だにせず、『死んでしまったのかな?』と逡巡していると、次第に小刻みに動き出しました。外に出て、両翼をつまんでいた指を緩めると、稲妻のような軌道を描きながら空高く飛んで行きました。  
ささらに迷い込んだこのとんぼは山吹色でした。多分、まだ成長しきっていない赤とんぼだったのではないかと思います。そして、桜橋中学の裏手、隅田川沿いに出てみると、こちらではシオカラトンボが飛んでいました。このトンボの鮮やかなライトブルーを是非とも皆さんにお伝えしたく、スマホのレンズを向けるのですが・・・まあ!なんと!驚くべきはその飛行能力!!とんぼって、飛びながら空中で停止できるんです!そこから急に一段上に移動したり、一気に飛び出したり、ジグザグに飛んだり・・・ということその姿をレンズに捉えることが出来ませんでした。  
気付けば、夏至からは日々が過ぎ、いつもの風景が茜色に染まるのもだいぶ早くなりました。夕暮れ時、辺りには「カナカナ・・・」という蛸(ひぐらし)の鳴き声が耳に心地よく染み入り、ゆっくりと吹き抜ける風も心なしか涼やかで、火照った体を癒してくれます。これから残暑に向け、まだどれだけの猛暑が待ち構えているのかわかりませんが、8月のお盆前、こんな、真に夏の盛り!夏の頂点!という時期ですら、次の季節への移り変わりを感じたというお話でございました。

高嶋