

ささらだより

2026年 7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>



SASARA.2009

お知らせ

4面に食前ソングのコーナーができました♪

春から初夏のお花が賑わいました



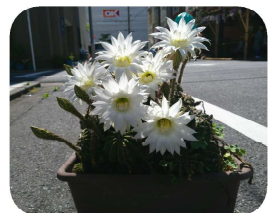
肌寒い日が続いた三月の終わりに春のお花の苗を植えました☆
色とりどりのスミシ、ビオラ、カレンデュラ、イベリス等・・・
さらにお花屋さんがたくさんの苗をおまけしてくれました！！
少し元気のなかった苗にお水をたっぷり与え、
気候もだんだん暖かくなるとグングンと成長し、
見事に満開の花が咲きました。



三年前に植えたガーベラは、夏の猛暑を枯れることなく生き続け、
新しく植えたお花たちに負けんばかりにたくさんの花を咲かせました。
プランターに遊びに来ているスズメたちも楽しそうに見えました！



そしてビックリだったのは、サボテンの花！
これまででは5輪ほどの花を毎年咲かせていましたが、
今年はなんと20個程の蕾を付け、次々と花を咲かせました。
「ささらの軒先は、メキシコ?!」「ささら砂漠の気候かな？温暖化かな？」
なんてお話も出で来るくらいビックリでした。



さて、この現象は今年だけなのか来年も続くのか？！
皆さんと観察していきます。



食前ソングの魅力

この7月号より4面「活動ふりかえり」のコーナーで
その月の食前ソングをご報告していくことになりました！

以前（1月号）で「食前のお口の体操を目的に始めた」と紹介した食前ソングですが、
今回は、曲決定野までの流れやご様子、さらに昨年度の開始から回を重ねるごとにみえてきた
食前ソングの魅力について改めてご紹介します♪

毎月の食前ソングが決まるまで

アンケート実施

毎月末、季節・年代・ご興味などに合わせて
5～6曲の候補曲をあげ、
その候補曲の中から選んでもらいます。
いくつ選んでもOK！
この時期になると、
「どの曲に決まったの？」
「今のところどの曲の票が多い？」
と集計を心待ちにしてくれる方も多いです。

歌詞づくり

歌詞は、読みやすいようによみがなや文字の大ききなど工夫します。掲示用の大きな歌詞と、
お手元で見る用の歌詞をご用意します。

曲の発表・歌い始め

月はじめに今月の食前ソング発表。
お手元用や掲示用の歌詞を見て歌う方、
職員が歌詞を読み上げるのを聞いて歌う方、
その日の気分ですっきり聴いて楽しむ方もいらっします。
どの参加方法でもOKです♪

ご様子と食前ソングの魅力

アンケートで選ばれた曲によっては「知らない曲…」

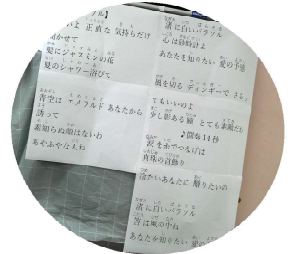
「リズムが早くてついていけない…」「難しい…」という不安の声も聞こえてきますが、
毎日曲が流れていると耳になじんでくるようで月末には多くの方が歌われています。

今では、テレビやラジオで以前の食前ソングの曲が流れると「あ！これ知ってる！」「ささらで歌ったよ？」
「ささらの曲だね！」と笑顔で報告してくれる方も多いです♪

そして、歌詞の意味やその曲の時代について語り合ったり、自然に口ずさんだり、
歌っていない時間も曲の話題になります。

これまで重ねてきた思い出の曲は、約25曲！

これからも、食前ソングを通してみなさんと一緒にたくさんの思い出を作っていきたいと思います♪



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「み」「で」「も」でした。

でいさびす

「でいさーびす」

もうダメだ
お腹ペコペコだよ

「もうダメだ お腹ペコペコだよ」

でぶ

「でぶ」

モンスター

「モンスター」



「でんでんむし」

南千住

「南千住」



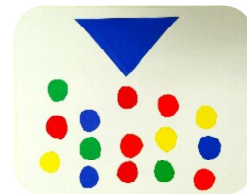
「ミスタードーナツ」

本蓮沼

「本蓮沼」



「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・しましま」「丸・三角」でした。



職員の日常

ひたすら屋根の下で楽しんだ日光の旅

順番に職員の日常をお伝えします

先日、初めて夫婦で企画して、日光へ家族旅行に行きました！
『スペースXのラウンジに乗りたい!』きっかけはふと私が話したこと。
テーマは【スペースXに乗る、食い道楽の旅】と題して
日光だけど観光はせずに!行き来はスペースXの車窓を楽しみ、
宿泊先ではインクルーシブ! (飲んでも食べても代金に含まれる安心感)
結果的にぐーたらして帰ってくる旅を企画したのです☆



初めて乗るスペースXは車窓も車内もどこもかしこも美しく、ちょっぴりセレブ気分を味わえる(笑)
そして宿泊先は「もう一泊したいなー!」と娘は寝不足になるくらい楽しんで
少し歩けば、そこいらに飲食できるスペースがあるという夢のような環境!
ご飯は食べ飲み放題、ふろ上がりにはアイスキャンディー、21時から夜食もいただける・・・

日光の観光はしませんでしたけどインドア派家族にとっては大満足な旅となりました♪

川島

5月

活動ふりかえり

6月

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

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

5月 「系」

中島みゆき

食前
ソング

6月 「夢をあきらめないで」

岡村 孝子

出前DAY報告

4月・5月は

【デニース】【海賓】【バーミヤン】でした☆

セットメニューで注文したり、

全店舗でデザートまで選んだり、

季節感のある商品が沢山届いた出前でした♪



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