

ささらだより

2026年 9月号



地域生活支援
センター ささら

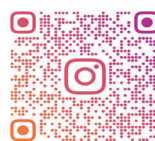
東京都台東区橋場1-16-17

Tel 03-3875-1470

Fax 03-6802-3022

Mail sasara11617@arrow.ocn.ne.jp

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



SASARA.2009

お知らせ

10月25日（日）に開催される「ふくしつながりフェスタ」に参加します（おかちまちパング広場）

東京都善意銀行を通じてハンドソープの寄付をいただきました。



スポーツ活動で 鈴 使い始めました！

最近のささらでのスポーツ活動の様子をご紹介します。

ポッチャ（ターゲットポッチャ）では、以前のささらだより（2025年9月号）で「ランプ」を導入したことをご紹介しました。

現在は、それに加えて「鈴」も取り入れています。

職員が的や目標の近くで鈴を鳴らすことで、音を手がかりにボールやディスクを投げることができます。

もちろん、ランプ同様に鈴も希望する方はどなたでも使うことができますので、その日の体調や気分に合わせて自由に使うことができます。

金色の鈴なので、親しみを込めて「ドラえもんの鈴」と呼んでくれている方もいます♪

これからもご自分のペースでスポーツを楽しんでいただけるよう、さまざまな工夫を取り入れていきたいと思ひます。



以前紹介した「ランプ」を使ってボールを転がします

鈴の音をたよりにボールを投げます





子供のころ好きだった遊びを教えてください♪



【遊びいろいろ☆】

- ・なわとび☆
小学1年生から得意で二重飛び・三連飛び（三重飛び）も
沢山出来ました！
- ・ガンダムのプラモデル作成！
弟が作るのが難しくほぼ自分が作り、大変だけど出来上がる
と達成感がありました☆
- ・「ペン」「テレビ」「ボール」の思い出。
遊ぶのが大好きだったそうです☆
- ・ローラースケート！
光GENJIのファンで買ってもらってやっていました！
プロマイドも集めていました♪

その他に缶蹴りやドロケイなどの追いかけっこ、雪合戦・
竹馬・ゴム飛び・まりつき・ソフトボールなども出ました♪
知り合いじゃなくても公園に集まった子供たちで
遊びがはじまる素敵な時間だったようです！

【お出かけ】



- ・自転車の練習は横に倒れるととても痛かった！
でも乗れるようになって30kmくらい離れた「北上」
という場所まで行ったのが思い出です☆
- ・バスで遠回りするのが好きでいろんな所のバスの車庫を
みるのが好きで出掛けていました☆
- ・小さい頃からスワロフスキーのガラス細工を見るのが好きで、
よく行ったデパートで機嫌が悪くなると売り場に連れて
行ってくれて見ていました♪



【ゲーム】

- ・近くの駄菓子屋さんにあったゲーム機で、ストリートファイターⅡをよくやっていました☆

おすすめのキャラは【ガイル】で必殺技は「ソニックフーム」。10円じゃなくて50円玉を入れる機械でした。
あとは10円で出来るピンボールマシーンも難しいけどやりました♪

- ・麻雀！中学生の時に麻雀をやって、高校生でドンジャラ（Drスランプのデザインのもの）



【生き物と】

- ・かわいいカエルを見つけて連れて帰って、膝や手に乗せたり、
飼っていた5匹の猫も一緒に跳ねたりする様子を見るのが
好きでした♪
- ・川で水遊びをして、捕まえた魚を家で飼っていました！
- ・虫取り☆15cmくらいのヒラタクワガタ！
今なら10万円くらいする大きさで、虫取り網ではなくて、
蚊取り線香であぶり出したり、斧で木をガンガン揺らして
捕りましたね！



【歌ったり踊ったり♪】

- ・テレビ番組で「スター誕生」や「トップテン」などで
西城秀樹さん・キャンディーズ・松田聖子さんなど
いろんな歌手が歌っているのを観て一緒に歌って踊って
いました♪
- ・歌を聴くのが好き！
「だんご三兄弟チャンチャン（トントンとリズムを
取って下さいました）♪」
- ・お母さんのシャンソンを聴いていました♪
歌う姿が思い出です☆
- ・習い事で忙しかったけどカラーテレビが出てみるのが
楽しかったです
- ・車に乗せてもらって東京のディスコに行っていました☆
ボディコンとかの前の時で音楽はユーロビートね♪

カラオケがお好きな方が多数！

「一人だとちょっと寂しいわよね！」とお友達と歌う方も



ささらミュージアム

～創作活動の作品紹介～

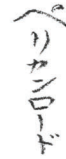
習字は毎回一文字テーマを決め、
その文字のつく言葉を書いていただいています。
テーマは「ず」「せ」「れ」「ぺ」でした。



「ずっと」



「ず」



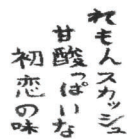
「ペリカンロード」



「ペンネ」



「レモン」



「れもんスカッシュ
甘酸っぱいな初恋の味」



「せんとうき」



「精一杯生きる」



「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「夏」「星」でした。



職員の日常

「夏の暇ボーイ」

中学生になって初めての夏休みでした。

基本的に大きく生活リズムを崩さないわが息子は、早々に宿題を終わらせ、よく「暇！」と言っていました。

そんな暇ボーイの大きな楽しみは夏休み中に行っへ2回の旅行でした。

【山形旅行】

山形県最上郡のとある村に住む曾祖母に会いに行ってきました。

雨続きで濁流となった最上川を見ながらの散歩、プール、海、温泉、
尾花沢すいかのさんざん食い、花火…いとこたちとたくさん楽しんできました！

【千葉旅行】

お友達と勝浦市に行き水上アスレチックを楽しみました。

数日前の大雨の影響で、天気は良かったものの、特急を含む外房線が運休に。

高速バスやタクシー、内房線を使いなんとか移動するなど、大冒険の旅行でした。

私はアスレチックによる筋肉痛や、交通状況とのにらめっこでヒーヒー言っておりましたが、
子どもたちは楽しそうでした！たくましくなったなあ☆



わが家の暇ボーイよ、2学期になったらすぐに中間テストだ！遊びも勉強ものびのびがんばっておくれ。

杉田

7月 活動ふりかえり 8月

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

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

7月 「白いパラソル」
松田聖子

食前
ソング

8月 「世界でいちばん熱い夏」
PRINCESS PRINCESS

賛助会員 募集!

出前DAY報告

6月・7月の出前は

①ガスト②ドミノピザ③バーミヤン
でした

段々気温も上がり、
冷たい物・ピリッと辛い物が
大人気でした☆



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