ささらだより

2026年　11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

東京善意銀を通してパソコンを寄付していただきました。
パソコンサークルで使用させていただきます。



お楽しみが盛りだくさん！ささらパーティー☆

普段とはひと味違ったゲームや大会を
取り入れることでパーティーの特別な雰囲気を
楽しんでいただけるよう工夫しています♪





4月　じゃんけん大会
5月　ビンゴ大会
6月　しりとり大会
7月　ディスゲッターナイン
8月　ばらばら的のターゲットボッチャ
9月　すごろく大会



大会やゲームの後は「おやつ」をご用意！
おしゃべりしながら楽しいひと時を過ごします☆



ご利用者アンケート

好きな食べ物・苦手な食べ物 教えてください！

好きも苦手も人それぞれ!
食べ物の話には、懐かしい思い出や、それぞれのこだわりが詰まっていました。
今回はみなさんそれぞれの 好きな食べ物 苦手な食べ物 をうかがいました♪

（　　）の中のコメントにもご注目!

- 焼肉、唐揚げ（牛乳を入れて柔らかく!）
- 青いピーマン（パプリカは好き!）



- 鳥清さんの野菜炒め定食



- ジャムパン（イチゴジャムが苦手）
- モンブラン（ハロウィンの思い出!）
- みかん





- ピザ、インドカレーとナン、納豆
- なし



- メロン（アメ横で箱買いしていました）
- 納豆
- 焼肉定食（高校生の時の思い出です）
- なし





- レモネード、辛い味のラーメン
- トマト（ピザやハンバーガーに入っていたら抜きます!）
- ステーキ、お寿司、ピザ、ウナギ、お刺身、餃子、アイス、チョコパイなど
- なし



- かき、ウナギ



- ホヤ（磯の香りが強くて苦手）
- お刺身、ステーキ、椎の実
- おいしくない食べ物!?



- 小粒の納豆（たれは使わず醤油とからしで）
- スイカ



- アワビ、マス、甘いウニ、北海道のホッケ、おいしい牛乳
- 納豆、お米（おにぎりなら食べられる）





- 水ようかん、クリームあんみつ（5個は食べられる!）
- なし



- パステル（ブラジルの揚げ物）
- わさび、しょうが、ピーマン、唐辛子など

食欲の秋、たくさんの好きと苦手が知れました!

ささらミュージアム

～創作活動の作品紹介～

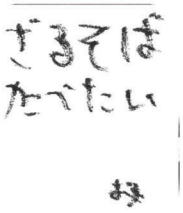
習字は毎回一文字テーマを決め、
その文字のつく言葉を書いていただいています。
テーマは「い」「ざ」「は」「へ」でした。



「イグアナ」



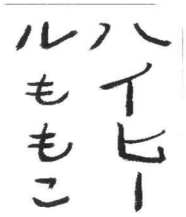
「犬」



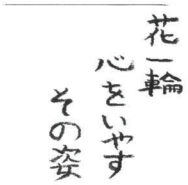
「ざるそば食べたい」



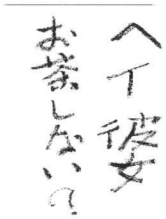
「ざんぎ」



「ハイヒールももこ」



「花一輪心をいやすその姿」



「ヘイ彼女お茶しない」



「晴れ」







「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「海」「秋の食べ物」でした。



職　員　の　日　常



順番に職員の日常をお伝えします

夏の暑さもいつの間にか落ち着き、利用者の皆さんをお送りする際には、
目に痛いほどの西陽が射す季節になりました。
強い光がすべての物に反射し、思わずその目を眩ませます。
秋の虫の鳴き声を聞きながら夜の寝苦しさは消え、季節は確実に移ろいを見せてはいますが、10月となっても気温的には夏日のまま、セミが鳴いていたり、モンシロチョウが飛んでいるのを見たりしました。

そんな、雨が降るある日の晩、東大の裏道を通っていた所、前方に白いビニールテープが落ちているのが目に入りました。近づくとそれはビニールテープではなく“白蛇”でした。すでに動かなくなっていましたが、落ちていた物が蛇であった事、その上、白蛇だった事に大変驚きました。都会の真ん中とはいえ、東大の敷地も広大で、ある意味、森とも言える場所で、自然動物がいても不思議ではないのかもと思いました。

思い返せば、この辺りでは以前イタチやハクビシンも見かけたこともありますし、ここ最近、特に目にすることが増えたなぁと思うのは“ネズミ”です。肌感覚でいえば、コロナ以前は見かけなかったのになぁと思うのですが、皆さんはいかがでしょうか？

コンクリートジャングルと言われる東京ですが、意外に野生動物も息づいているものですねというお話でした。

高嶋

9月 活動ふりかえり 10月

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

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

食前ソング

9月 「め組の女」 ラッツ&スター

10月 「どんなときも」 槇原敬之

出前DAY報告



8月・9月の出前はアンケートご希望のあった
上位３位のお店である
①デニーズ　②宅配ずし海賓
③フレッシュネスバーガー　でした☆
どれにしようかなー♪と選ぶお姿から
皆さんのワクワクが
伝わってきました！





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わせていただきます。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。