

1995年8月10日第三種郵便物認可（毎週1回水曜日発行）
2021年5月18日発行 SSKS 増刊通巻第8216号



つばさ なんばー
tsubasa N o .156



はるとうらい
春到来！
あたらしいであ
新しい出会いもありました！

すなお い
「ただ素直に生きるために」

え いまい かつ え
絵：今井賀津江

じりつ すてーしょん
自立ステーションつばさは、どんなに重いしょうがいをもっている
ひと じりつ じつげん
その人らしい自立が実現できるように支援するステーションです。

そ う か い し 総会のお知らせ



ことし そうかい きせつ さくねんどうようころなういるす かんせんたいさく ずーむ
今年も総会の季節がやってきました。昨年同様コロナウイルスの感染対策として、Zoomの
あぶりもち かいさい ころなういるす たいさく かつどう いちねん
アプリを用いての開催となります。コロナウイルスの対策をしながら活動をつづけた一年
でしたが、Zoomを使って大学などでしょうがいしゃの現状を伝える講演会を実施したり、し
ょうがいしゃに関わる制度や、生活に関連する衛生管理や栄養のこと、選挙制度の
べんきょうかい くふう じゅうじつ いちねん おも
勉強会など、工夫をしながら充実した一年になったと思います。
つごう さんか
ご都合よろしければご参加ください。

ねんどじりつすてーしょん そうかい 2021年度自立ステーションつばさ総会

にちじ ねん がつ にちど
日時:2021年5月29日(土)

ごご じ
午後2時～

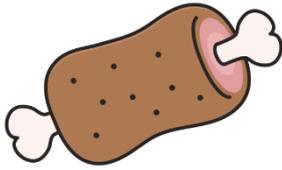
ばしょ じりつすてーしょん ずーむ かいさい
場所:自立ステーションつばさ(Zoomで開催します。)

さんかしゃ かた こべつ ずーむみーていんぐあいでいー ぱすわーど つた
参加者の方には個別でZoomミーティングID、パスワードをお伝えします。

さんか かた さんか むね つた
参加される方は参加の旨お伝えください。

れんらくさき
連絡先:tsubasa@age.jp

でんわ
電話:042-389-6491



しょくじ けんこうく い ず たいかい 食事と健康クイズ大会



がつ にちどようび ずーむ つか おこな しょくじ けんこう べんきょう たと
2月20日土曜日 Zoomを使って行いました。食事と健康について勉強しました。例えば、

にんげん からだ すいぶん ふく たんすいかぶつ たんぱくしつ べんきょう たん
人間の体にどれくらいの水分が含まれているか、炭水化物、タンパク質の勉強をした。炭

すい かぶつ ふく た もの
水化物が含まれている食べ物がたくさんあることがわかった。

しょくじ か た つく た ほう い か た べんきょう しょくじ さとう
食事は買って食べるより、作って食べる方が良い。なぜなら、買って食べる食事は、砂糖、

えんぶん あぶら おお ふく たいちょう わる じぶん
塩分、油が多く含まれているから、体調が悪くなってしまうため、自分でつくりたい！また

く い ず たいかい とお えいよう べんきょう
クイズ大会を通して、栄養の勉強をしたい。

さとうりょうたろう
佐藤遼太郎

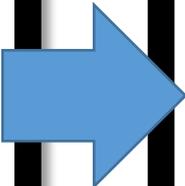


だいいかい
しょくじ と けんこう
くいず たいかい

こんかい くいずけいしき べんきょう
今回はクイズ形式で勉強してみました。

あらた まいにち しょくじ たいせつ かんが じかん
改めて毎日の食事の大切さを考える時間に
なりました。コロナに負けず元気に過ごそう！

Q1
ひとの からだは、
はんぶん いじょうは
みずで できている。
○か×か



こたえ ○
からだの 55~65%は
みずで できている。

(あかちゃんは 80~70%
おじい・おばあちゃんは 50%)

げき ほし おうじ さんか 劇「星の王子さま」に参加しました！



くにたちし わんすてっぷ くにたち しゅさい げき ほし おうじ さんか
国立市にある「ワンステップかたつむり国立」主催、劇「星の王子さま」につばさのみなんで参加しました。

ほんばん かげつまえ れんしゅう さんか はじ まいしゅう ごどうれんしゅう いがい じかん じしゅれんしゅう はげ さんか
本番の3カ月前から練習に参加し始め、毎週の合同練習やそれ以外の時間も自主練習に励み、参加す

る意味や気持ちをみんなで話し合いながらすすめていきました。コロナ禍の中でも、当日はオンライン

配信の形で公演をおこない、しょうがいしゃの声を社会に伝え続ける大切さを感じながら参加していま

た。以下参加した人の感想を抜粋して数人分のせていきます。



「つばさだけの練習の時に栄光の架橋の歌詞の意味やどういう気持ちで歌えばお客さんに訴えることが出来るか話し合った時、私は歌詞の冒頭の「誰にも見せない涙があった」や「決して平らな道ではなかった」の歌詞を施設にいたときの気持ちになって考えたら実際には泣いてないですが、胸がつまる思いでした。栄光の架橋の歌詞をそのような気持ちで考えたとき、自分がこの舞台に立てていることが当たり前ではなく、奇跡なんだと思えるようになりました。」

藤吉さおり

「私は富子さんの介護でした。この劇の話を最初に聞いたとき、富子さんは「大変だから参加しない」と言っていました。前回参加した時も彼女の介護で、劇が終わった瞬間に彼女は達成感で涙をぼろぼろこぼしながら泣いていたのがとても印象的で、一緒にやってよかった～と思ったことを思い出しました。このことを伝えましたが頑なで、今回は一緒にできないのかな、、、と思っていました、参加することになり、そこからの富子さんの力強さはとてもすごかったです。合同練習以外でも、仕事終わりで疲れながらも空いている時間でダンスや歌、劇の練習をたくさんしていました。特にカンカン娘やブギウギが一番大変で、何度も繰り返し練習し、どうしたらもっと踊れるようになるのか考えながら一緒に練習していくのは苦労しました。きっとお互いに。時にはぶつかることもありましたが、話し合いで解決し、乗り越えることができたのではないかと思います。」

今回も劇のフィナーレで大泣きするほど、達成感や感動していて、一緒に頑張っこれてよかったと心の底から感じ、嬉しかったです。

大変だったけどとても達成感があり、それを共有できたのがとても意味のある経験となりました。」

上村麻美



「いっぱい出番がありました。レストランに出れたので楽しかった。いい顔をしたり、嫌な顔をしたりが難しかった。大きな声で、はっきり言うのが難しかった。本番はできたと思う。来地と一緒に出来なくてさびしかったけど、レストランのシーンに出れてよかった。（中略）

栄光の架橋、良かった。歌が良かった。気持ち盛り上がった。清水君とうまくやれたと思う。またやりた
い。大変だけどやる。」 佐藤遼太郎

「それぞれ何か伝えたい事がなければ、一人一人の役に味気がなかったのだろうなと思うようになりました。劇の練習では、皆さんの伝えたいという思いが強く感じられました。「法律で世の中のことは全て決められてしまう世界。誰かが声を上げないと何も変わらない。」というメッセージは、見ていた方々にも届いたのではないかと感じます。「命の選別星」の場面では特に、みんなの思いで、政府の人を狂わせていく
迫力があつたなと思いました。」 則松優希

「みんなで話し合いをして『出る』と決めると同時に『出る』というのではなく『何の為に』『どうして出るのか！？』等も考えながらのスタートでした。

その当時の思いとして『人間関係』を学ぶというテーマを持ち、自分は参加する事決めました。

練習に入る前にかたつむり事務所に行き改めて意思確認をし、自分の事も思うところは残さず話をし、緊張感の中、始まった感じがありました。

多分その緊張感というのは『みんなをまとめる』というのがあつたからかも知れません。

ダンスの練習から最初は始まりましたが、初日は様子見でした。

多分それはダンスが幾つかあつたので、自分に出来そうなのか！？というところから来たのだと思います。

『参加する』って決めておいて『様子見』って何なんだ！？って当時の自分に言ってやりたい。

そうして練習の日々が始まった。



だんす おぼ せりふ おぼ うた おぼ うご おぼ
ダンスを覚え、台詞を覚え、歌を覚え、動きを覚え…

かくばーと かか ひとたち はなし
各パートで関わる人達と話をして…

なや かんが つた
悩み、考え、伝えていく

やっっていく中で自分の中でテンションがわからなくなった事もありましたが、それぞれ思っているところを話し
ながらやっていました。

だいほん まった い よ おぼ せりふ ふくざつ おも だんす うご
台本なしでは全くとって良いほど覚えられなかった台詞も、複雑だな！？とあったダンスも、動きあ
りの歌もできる様になった。

『どうせできない』とか思ったら『本当にできない』

い み かんが おも う しゅんかん あした おも
意味を考えて、思い浮かべ、その瞬間しかない、明日やりたくってもできないんだぜ！？とあったら『だ
ったら、今与えられてるものをやるしかねえ～じゃん！？』と…

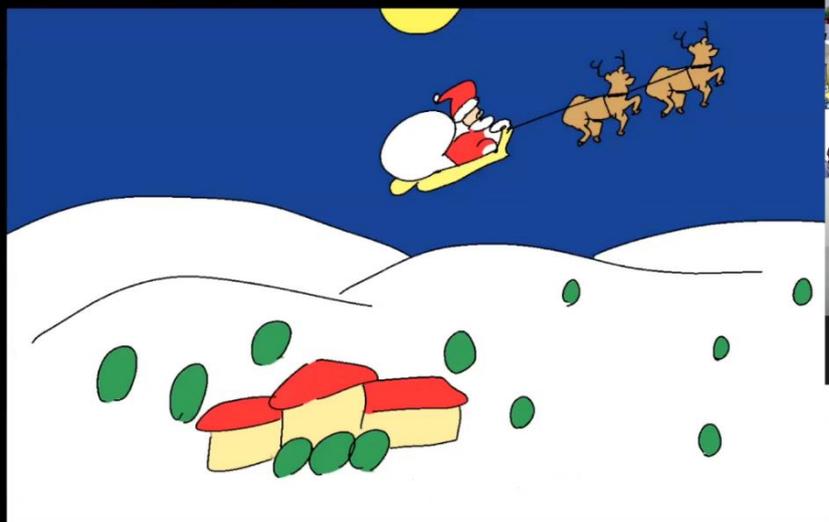
なに いろ かつとう き き
何か色んなものと葛藤しながらやって来た気がします。

えいこう かけはし うた い み はな おも よ おも
栄光の架橋を歌う意味もみんな話した。それぞれの思いがあって良いと思う。

この歌詞をフルで知らなかったの、最初は『何故！？』と正直、思いましたが、聴いて歌詞の意味を一
つ一つ考えてみると自分なりの解釈というものもあるけど『思うところあるな！？』と…

『支え合い』『絆』『共に』…そう考えた時に歌ってる意味あったな！？と思いました。」 かないまこと 金井 誠

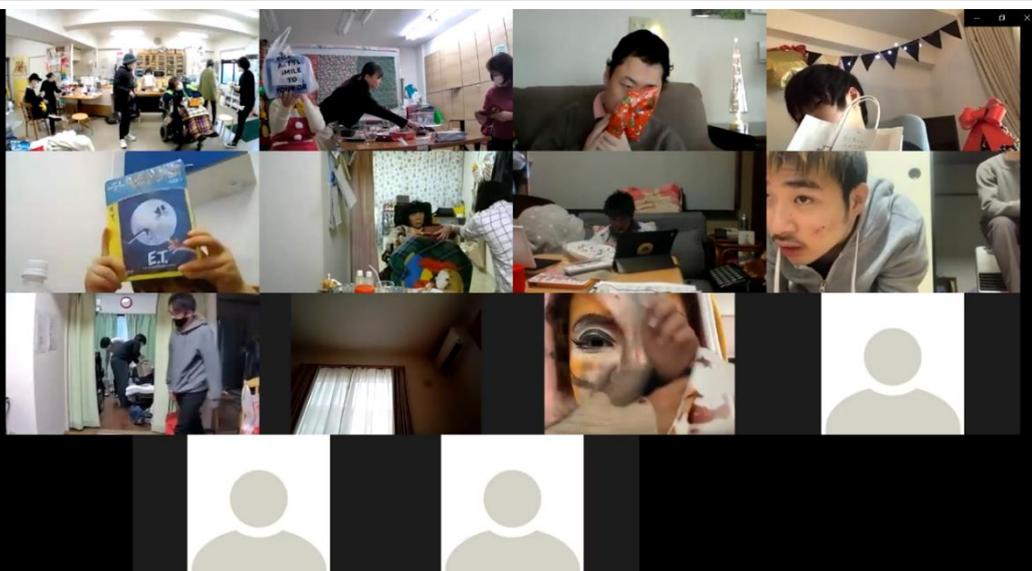




↑オリジナルアニメ。声優もしーちゃん富子さんニカロちゃんがやりました！



↑ループステーションという新しい音楽機器を使って、リズム音楽にチャレンジ！



↑みんなでプレゼント交換。事前にプレゼントを交換して、同時に開封しました。



いりょうがくいんだいがく こうえん ～医療学院大学で講演をしました～



がっ こう
4月21日水曜日多摩市にある医療学院大学で授業をさせていただきました。この学校は、

かんごし りがくりょうほうし さぎょうりょうほうし めざ がくせい おも がっ こう
看護師や理学療法士、作業療法士を目指す学生さんが主にいる学校です。

さくねん おも じっしゅう う い ことし ころな えいきょう
昨年からだったと思いますが実習を受け入れていました。ですが、今年はコロナの影響で

じっしゅう ちゅうし ざんねん おも せんせい こえ じゅぎょう
実習が中止となり残念に思っていたところ、先生のほうからお声がけしていただき授業を

することができました。100名を超える学生さんの前で講演をしたのは久しぶりでした。

こんかい おりかさとみこ じぶん お た はな がくせい とみこ
今回は折笠富子さんに自分の生い立ちを話してもらって学生さんにとっても富子さんにと

ってもとても良い時間だったのではないかと思った一日でした。(藤吉さおり)



いろいろお話し大学 7月21日 (水)
 いろいろお話し大学では、^Uアが来ました
 ききょうに、アが来ました
 かし、こうに、アが来た、せも、いじ、きょうし、を、お
 ない、を、して、お、りました
 せい、し、さん、たち、の、ま、ま、ア、は、お、す、の、か、い、ひ、し
 ぶ、り、が、した
 し、お、ん、を、ア、い、な、か、り、は、な、し、を、し、ました
 かし、こ、う、に、ア、が、は、な、し、を、し、た、か、た、は、^{お、い}、い、ました
 お、し、は、か、か、た、の、ア、が、お、り、ま、した
 へ、お、さ、ら、も、し、ア、が、お、り、ま、した、を、た、て、ました

おりかさとみこ
 折笠富子



にちじょう ～つばさの日常～



とみこ ^{だん} ^{たんとう} ^{いちにち}
富子さんが暖さんの担当の一日。

まちだし ^の ^づ ^た ^{こうえん} ^{さんぽ}
町田市の野津田公園に散歩に

でかけました^^

^{だん} ^{くるま} ^の ^す
暖さんは車に乗るのが好きなの
で、めちゃ笑ってます。↑



ころなか ^{きぶんでんかん}
コロナ禍でも気分転換になりました。
^{だん} ^{へんじ}
暖さん「またいきたい」で返事をして
いました。





いなぎし
ほくじょう
じょうばたいけん
稲城市にある牧場で乗馬体験にいつてきました！
えさ
なかよ
エサやりをして仲良くなり、みんなで乗りました。



あらやつばさ 新谷翼さんは 3月の誕生日プレゼントに「葉ねぎ
さいばいせつと 栽培セット」をもらったので、かいごしゃ うかた
かくにん 確認して、そだ 育てはじめました。



「ねぎがき育ったらどうするの？」と聞くと、
「たこやきいれる！」と言ってました。

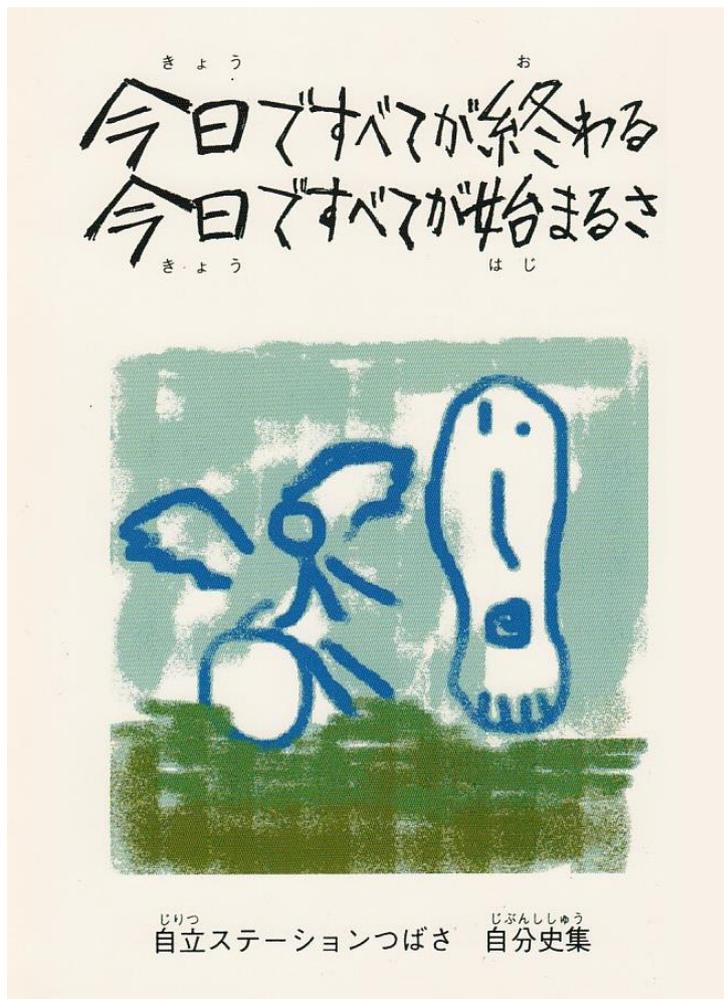


ながおか かいごしゃ いっしょ
長岡しづきさんは介護者と一緒に
じっくり料理をしていました！

こんどこうはい あらやつばき
今度後輩の新谷翼さんと
コーヒゼリーをつくるそうです^^
↓写真は作り方を一緒に調べている
ところ♪



きょう お
 今日ですべてが終わる
 今日ですべてが始まるさ
 きょう はじ



じりつ すてーしょん じぶんししゅう
 自立ステーションつばさ 自分史集

じりつ げんじつ
 しょうがいしゃの自立の現実、

じりつ おも
 自立にかける思いがここに！

いっさつ えん

一冊 1200円

つばさ ボランティア、メンバー大募集!!

自立ステーションつばさはどんなに重いしょうがいをもっている、
その人らしい自立が実現できるように支援する団体です

自立の家

施設やお元から離れ、地域で暮ら
したいと望むしょうがい者を
対象に、自立生活の練習の場を
提供しています。自立を望むし
ょうがい者大募集中！

まちづくり

バリアチェックや学校での講演会、防災への
取り組みなどを行い発信しています。
また、地域で生きていくための制度の実現
など、行政への働きかけも行なっていま
す。

つばさ生活塾

しょうがいしゃ運動の歴史や制度の
勉強会、地域でのイベントなどを定期的
に開催しています。一緒にしょうがいしゃ
の現状を学んでみませんか。

まいう

特別支援学校に通うしょうがい児が、幼
いうちから地域社会に触れ、社会経験を
広げて主体性を養い、卒業後の進路とし
て作業所や施設ではなく、自立生活を
選択できるよう毎日放課後活動を行なっ
ています。また宿泊体験も実施して自分
で生活する練習を一人一人に合わせて
取り組んでいます。
一緒に活動したい若者、スタッフ
募集中！

介護ボランティア

自立生活をしているしょうがい者の
自宅での生活を、短い時間でもお手伝
いください。経験がなくても大丈夫。
見学もできます。興味がある方はまず
ご連絡ください☆

つばさ太鼓

しょうがい者とけんじょう者が太鼓の
両面を叩きます。お互いの関係を深め
ていくための太鼓です。地域のお祭りな
ども出演しています。一緒に太鼓を
叩いて交流しませんか？練習見学
歓迎！

自立ステーションつばさ 連絡先

《Tel&Fax》042-389-6491

《Mail》tsubasa@age.jp



かつどうほうこく ～活動報告～

12月 がつ

2月 がつ

26日(土)リモートクリスマス会
28日(月)かたつむり星の王子さま劇練習参加
30日(水)ミーティング

5日(金)音楽ミーティング
6日(土)ミーティング
10日(水)若者ミーティング
12日(金)音楽ミーティング
13日(土)ミーティング
16日(火)全国公的介護保障要求者組合の
都交渉参加
19日(金)ミーティング
20日(土)食事と健康についての勉強会
22日(月)全国公的介護保障要求者組合の
都交渉参加
音楽ミーティング
23日(火)若者ミーティング
24日(水)若者ミーティング
25日(木)研修

1月 がつ

4日(月)大掃除
5日(火)大掃除
ミーティング
6日(水)かたつむり星の王子さま劇練習参加
11日(月)かたつむり星の王子さま劇練習参加
12日(火)かたつむり星の王子さま劇練習参加
13日(水)かたつむり星の王子さま公演参加
15日(金)ミーティング
22日(金)ミーティング
23日(土)かたつむり星の王子さま劇映像鑑賞
27日(水)かたつむり星の王子さま感想会
30日(土)ミーティング



↑まいにちじよきん かつどう
毎日除菌をしながら活動しています！



にち きん みーていんぐ
5日(金)ミーティング

にち すい みーていんぐ
10日(水)ミーティング

わかもの みーていんぐ
若者ミーティング

にち げつ ぜんこくこうてきかいごほしょうようきゅうしやくみあい
15日(月)全国公的介護保障要求者組合の

とこうしょうさんか
都交渉参加

にち きん みーていんぐ
19日(金)ミーティング

にち すい そうかいみーていんぐ
24日(水)総会ミーティング

にち きん みーていんぐ
26日(金)ミーティング

おんがくみーていんぐ
音楽ミーティング

にち にち けんしゅう
28日(日)研修

にち げつ そうかいみーていんぐ
29日(月)総会ミーティング

にち すい けんしゅう
31日(水)研修

にち もくくるま けんしゅう
1日(木)車いす研修

にち きん みーていんぐ
2日(金)ミーティング

にち きん そうかいみーていんぐ
9日(金)総会ミーティング

にち げつ そうかいみーていんぐ
12日(月)総会ミーティング

にち きん みーていんぐ
16日(金)ミーティング

にち すい とうきょういりょうだいがく こうえん
21日(水)東京医療大学で講演

にち きん そうかいみーていんぐ
23日(金)総会ミーティング

にち すい そうかいみーていんぐ
28日(水)総会ミーティング

にち きん けいせんじょがくえんだいがくじゅぎょう こうえん
30日(金)恵泉女学園大学授業で講演

みーていんぐ
ミーティング



にち すい おんがくれんしゅう
5日(水)音楽練習

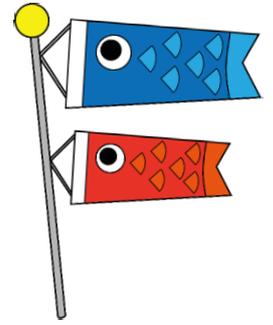
にち きん みーていんぐ
7日(金)ミーティング

そうかいみーていんぐ
総会ミーティング

にち げつ わかものみーていんぐ
10日(月)若者ミーティング

あたら で あ でんしゃ の けんしゅう
↑ 新しい出会いもあり、電車に乗る研修をしました！





き ふ さ ん じ ゃ かい い ん か た
寄付・賛助会員となっていたあなた方

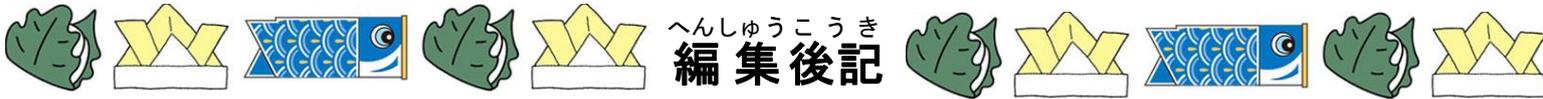
ありがとうございました

毎月皆様からいただいたカンパは自立の家の維持や活動に使わせて頂いております。つばさも設立から27年を迎え、少しずつではありますが、地域の皆様を知っていただける団体となりました。今後とも変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

- | | | | | |
|--|---------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| たけしげつぞうさま
武重徹三様 | いしばじろうさま
石橋次郎様 | くどう さ え こさま
工藤寒江子様 | ともながよしあきさま
友永好昭様 | さ の ひ で おさま
佐野秀男様 |
| おおの けい こさま
大野圭子様 | いまむらいちろうさま
今村一郎様 | はぎわらあきこさま
萩原明子様 | いしだたけつぐさま
石田武継様 | おおつきちあきさま
大槻千秋様 |
| ながやまりんたろうさま
永山倫太郎様 | まつながのぶこさま
松永信子様 | かないひであきさま
金井英明様 | だいかつこうぎょうさま
大勝工業様 | おがわよしみちさま
小川喜道様 |
| さ の しょうこさま
佐野章子様 | ふしみひろこさま
伏見浩子様 | かげやまだ おさま
影山忠雄様 | まるたにかずこさま
丸谷和子様 | いわさきもちこさま
岩崎桃子様 |
| にほんきりすときょうだんちようふきようかいさま
日本基督教団調布教会様 | | いしだけいじさま
石田圭二様 | じゅんふどう
(順不同) | |

ほかたすう か た き ふ い た だ
他多数の方からご寄付頂きました。

※同封の振替用紙は強制するものではありません。



へんしゅうこうき
編集後記

コロナでなかなか思った活動ができず、毎日を過ごしています。今年もリモートで総会を開催します。リモートでのメリットは、遠くに住んでいてつばさの活動に参加したくても難しいという方に参加していただけることかなと思うので、お時間を作ってぜひ出席してください。(藤吉)

へんしゅう ぱ そ こん
編集・パソコン

ふじよし かない まこと あいざわまこと たかの
藤吉さおり 金井 誠 相澤誠 高野さくら

はっこうしょ
発行所

しょうがいしゃだんたいいきかんこうぶつきょうかい
障害者団体定期刊行物協会

とうきょうとせたがやくそしがや
東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

へんしゅう じりつすてーしょん だいはう ふじよし
編集 自立ステーションつばさ 代表 藤吉 さおり

〒206-0023 多摩市馬引沢1-16-4 レスト96 102号

でんわ あんどふあつくす
TEL & FAX. 042-389-6491

いー めーる
Eメール tsubasa@age.jp

はんか えん
頒価 100円