

1998年10月9日第3種郵便物認可（毎月3回8の日発行）

2019年8月2日発行 SSKU 増刊通巻第6506号

SSKU

# コイノニア通信



編集 No.65

発行日 2019.8.2

就労支援事業所

コイノニア

編集責任者 佐藤 敏則

〒203-0033 東久留米市滝山5-1-16

TEL 042-470-9009

## コイノニア第13回通常総会を終えて

昨年はコイノニア創立20周年を迎え、内外の皆さんとともに貴重な20年の活動を振り返り、私たちの活動の重要性をお互いに噛みしめあいました。そして、創業者の佐原ご夫妻のご苦労に感謝申し上げました。

標記のコイノニア第13回総会ですが、去る5月30日無事終えることができました。政府の障害者福祉事業に対する冷たい風の中ではありましたが、利用者の皆さんがコイノニアを愛していただき、役員、支える会の皆さん、そして献身的な職員の皆さんのが協力があり、事業報告、決算報告そして新年度の活動計画、予算を確定いたしました。そして、理事会、監事の体制強化のための定款一部改正、監事の補充を行いました。

総会後の6月1日から、体調をくずされていた佐原所長が3月末から休職に入られましたので、佐藤敏則理事を後任についていただきました手続きを取らせていただきました（4月24日の理事会）。

一昨年後半から変則的に理事長が所長代理を務めてまいりましたが、所長代理の任を解いていただきました。なお、しばらくの間は新所長が独り立ちするまで理事長が補佐してゆくこととしています。これまで前佐原所長へ寄せていただいた皆様方の変わらぬご支援ご協力を宜しくお願い致します。

（理事長 井口 信治）



## 就任のごあいさつ

日頃より、特定非営利活動法人コイノニアをご利用いただいている利用者様をはじめ、ご家族様、地域の皆様、いつも多くの方々から温かいご支援とご協力を賜り心から厚く感謝申し上げます。

この度、佐原所長（施設長）の後任として、6月1日付で「所長」（施設長）という大役を仰せつかりました佐藤敏則でございます。

前所長同様変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

就任にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

「コイノニア」とは「交わり」「共有」という意味のギリシャ語です。

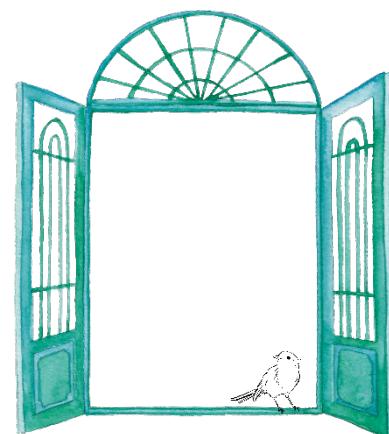
「障害を持った利用者さんの施設、コイノニアは人との交わりを大切にしている施設です。特定非営利活動法人コイノニアは就労継続支援事業所（滝山・八幡町）、共同生活援助コイノニアホーム（滝山・八幡町）、指定特定相談支援事業所コイノニア（滝山）の三分野の事業（4ヶ所）を行っています。

地域の皆様から親しみをもっていただける、そして信頼される「コイノニア」の発展に、また、地域に根ざした福祉施設としての利用者様の工賃の引き上げと安定的な経営を図っていくことも、所長としての重要な責務であると受け止めているところであります。

支援に関しては、利用者皆様、ご家族様と職員との懇談会も計画しています。これまで、困っている利用者様、ご家族様から相談を受けて、ご本人を含め複数の職員、関係者にて、定期的面談をやってきました。今回の企画は困っていなくても、ご家族様から相談を受けていなくても定期的に全員に参加していただき、利用者の皆様のよりよい支援活動に生かしていきたいと考えています。

組織をこれまで以上に全職員が一丸となって「居心地がよく安心出来る施設」「なじみの地域や居場所でゆったりと共に送れる施設」「利用者の方々一人ひとりのニーズを的確に捉え専門性の中で自立支援へ繋げていくこと」に努力してまいり所存でありますので、皆様のより一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ、所長就任のご挨拶とさせていただきます。

所長（総施設長） 佐藤 敏則



## 佐原さんご一家との交流

社会福祉法人牧ノ原やまばと学園  
理事長 長澤道子

1980(昭和 55)年7月発行の当法人の機関紙「やまばと」(歩みのあと)に次のような報告があります。

6月1日 榛原町手をつなぐ親の会が運営する「やまばと授産所」で製パンを開始。24日から、学園・成人寮の皆さん朝食用パンを供給することになった。実は、この、当時珍しかった(障碍者施設における)パン作りを実現させて下さったのが、佐原真・繁子ご夫妻なのです。

「やまばと授産所」というのは、当時は無認可だった小規模作業所の名前です。私は1977年に長澤巖(法人理事長)と結婚後、自宅に数名の障害を持つ人たちを迎えて、昼間は障害を持つ人たちの作業所「やまばと授産所」の指導員をしていましたが、仕事として工場の下請け作業を始めたものの、あまりに賃金が安いので、何か自分たちができる高収入?の道はないものかと考え、お菓子やパン作りはどうだろうかと思っていたのでした。しかし、実際にパン工場で実習してみると、屈強な男性たちが朝から晩まで汗を流して働く重労働だと分かりましたし、必要な機械設備を購入するための金額も半端ではないことが分かり、小規模作業所の事業としては無理かなあとも思っていたのでした。

そんな中、(たぶん1979年?)長澤巖牧師が東京の白鷺教会でお話し、「『やまばと授産所』ではパン作りの夢を持っているが、実現はなかなか難しい」と伝えたところ、聴衆の中に佐原真氏がおられ、「私が協力しましょう」と申し出て下さったのです。その後、佐原氏は、繁子夫人、息子の誠一君を同伴して、静岡県牧之原市にある私どもの自宅と作業所を幾度か訪れ、交流を深めると同時に、製菓製パン事業実現のため積極的に力を貸して下さいました。例えば、機械設備は、業界誌に「中古品の寄贈」を呼びかけることにより、タダで与えられたのでした。

私たちも幾度か東久留米市の佐原氏のパン工場で実習し、万事が急ピッチで進んだ結果、前述のパン作りの日を迎えることができました。その後もイースト菌の入れ忘れや、塩の入れ忘れ等々、たくさんの失敗をし、佐原さん宅へ長距離電話をして助けて頂くこともしばしばでした。ですが、私たちが創ったパンは、安定した供給先(施設の朝食用)をもてたおかげで、また、添加物を極力排した「健康パン」として好評を得たおかげで、売り上げが増加し収入が急上昇。念願の作業員たちの賃金を上げることができ、県内でもかなり高水準の額になったのでした。

「やまばと授産所」は、現在は、就労継続支援B型事業所「ワークセンター やまばと」と名前も変わり、いろいろな変化はありました。今も不思議な神様のお導きの中で、製菓製パン事業は発展し続けています。パン作りのための貴重な材料配合割合や、必要な技術を、惜しみなく教えて下さった佐原さんご夫妻、労苦をいとわないで助けて下さったお二人には、心から感謝しています。

その後、佐原さんたちご自身が、障害を持つ人たちのための作業所を開設する決意をしたと聞いたときは、びっくりしましたが、その志は変わらず、困難を乗り越えて、今に至ったことを思い、敬意を抱かされます。障害を持つ人たちの幸せのため尽くしたいというお二人の気持ちが多くの人たちの協力を得る機会にもなったのでしょうか。佐原さんご夫妻によってまかれた種、「コイノニア」が、神様に祝福され、今後ますます豊かな実を結んでいきますようお祈りしています。



## ご挨拶

コイノニアは、皆様のご支援・ご協力のお陰により開設20周年を迎えることができました。遡れば(株)メルヘン(パンの製造販売)創業から40年の月日が重ねられましたが、(株)メルヘンが始めた障害者雇用事業を引き継ぐ形で、平成10年(1998年)10月、精神障害者共同作業所コイノニアがスタートしました。そして、平成17年(2005年)自立支援法の成立に伴い平成19年(2007年2月)に法人格を取得し、NPO法人コイノニアとして今日に至っている次第でございます。

昨年のノーベル平和賞は、コンゴ内戦下でレイプ被害を受けた女性たちを救い続けてきた医師と、「イスラム国(IS)」に拉致され、自らも性奴隸を経験してその実態を証言した若い女性の働きにノーベル平和賞が贈られました。彼女らの命をかけた勇気ある愛の行動が益々祝福されるように祈るばかりです。いずれの受賞理由もこの時代の苦難を象徴するものです。その根は、世界経済の不平等にあると言えましょう。また、人類による地球環境破壊がもたらす温暖化により、世界各地に思いもよらぬ災害被害が起こりました。人間の罪と無力さを思わされます。これらを踏まえ、コイノニアはドイツの福祉の街のヴェテルをモデルとし、日本のヴェテル「コイノニア」を目指したいとの夢を、皆の力を結集して実現しましょう。

国内に目を向けてみると、憲法9条を軍事費増加させる方向に改悪し、沖縄の苦しみを益々大きくさせております。私たち弱小な共同体ではありますが、正義の為であれば神が共に闘ってくださいます。諦めずに反対運動に挑みましょう。

これら自然災害問題や平和について、また憲法9条や沖縄問題等々に亘り、フランクに討論し合いながら、創立20周年を機に交わりを広げ、深めてゆきたいと思います。運命は時に、厳しい逆風や不幸をもたらすことがあります。しかし、その運命を引き受けながら、その人の強い意志と弛まぬ努力でそれを跳ね返し、自分の人生を変えていくことも出来ると思うのです。それが、生きるということなのではないでしょうか。

お互いの弱点をカバーし合いながら、歩み寄って、寄り添っていくこと、そういう意味において、コイノニア共同体は一つのチーム、神の家族と考えてみてはどうでしょうか。

仕事も家族と同じように、チームワークと考え、そのような日々であれば、私たちは心も身体も少しずつ変化し、相手を思いやろう、労わろうという気持ちがおのずから生まれてくるはずです。愛というのは、こうしたささやかな生活習慣の積み重ねから、ゆっくり時間をかけて育まれるものだとおもわれます。コイノニアは先ず「愛」ありきで始まりましたが、障害者権利条約そして憲法25条が生かされるノーマライゼイション社会を目指してご一緒に歩んでまいりたいと思います。

今後ともコイノニアの平安と発展のために引き続きご支援

ご鞭撻をいただければ幸いでございます。

2019年3月2日 コイノニア創立20周年記念事業実行委員長  
佐原 真



## 2019年コイノニア体験一泊旅行

5月19日（日）今年の旅行もまづまづのお天気に恵まれ、朝8時45分参加者全員が集合し、「コイノニアを支える会」酒井さんから差し入れのお菓子と見送りを頂きながら AM9時に予定通りバスがスタートしました。

いつも利用の大型バス、今回は参加者がやや少なめのため空席も目立ちました。早速佐藤敏さんの朝の挨拶に続き、井口理事長より「今回の旅行はコイノニア 20周年記念事業の一つにもなり夕食の席ではサプライズを予定しています。残念ながら佐原所長は体調を崩し不参加ですが、新しい職員さんも参加ですので皆さん交流して楽しい旅行にしましょう」の挨拶がありました。いつも利用の旅行会社「ゆうゆうさん」の明るいガイドさんから旅行の行程説明や会社の理念もお聞きする事が出来ました。

新青梅街道を走り大泉 IC まで約 40 分、ここで高速道路に入り外環から常磐道へ、荒川と利根川を渡り 10 時 10 分最初の休憩は守谷 SA で 30 分のトイレタイムを取りました。そこから圏央道経由で茨城県の阿見東 IC を降りると、まさに日本一大きいといわれる牛久の大仏様を見ることが出来、皆さんも驚きの声を上げていました。

AM 11 時半 最初の見学地「こもれび 森のイバライド」に到着、ここで少し早目の昼食となり、バイキングで楽しく美味しく頂きました。食後1時間半は各自でそれぞれ園内を散策、体験ビレッジで遊びの施設も多く日曜日でもありご家族連れで大いに賑わっていました。



午後1時半過ぎ、バスは次の見学地へ向けスタート、美しい新緑と田園風景を走りつくば学園都市へ到着する。ここは日本の科学技術の頭脳と言われ各研究施設が多くある場所で、つくばエキスポセンターでは、PM 2:20から1時間半の見学となりました。1985 年に開催された「つくば万博」が懐かしく、前川さんは確か小学生の時に見学に来た憶えがあるとのこと。難しい科学ながらいろんな実験設備



を見たり体験したりと楽しい時間を過ごす事が出来ました。

午後3時半、宿泊予定の大洗方面へと向かう。常磐道の桜・土浦から北関東自動車へ入って暫く走り茨城町東出口で高速を降りる。ガイドさんから茨城県は良い所なのに何故か全国の魅力度ランキングでは 47 位との事。知られていないだけと思うので今回は大いに茨城県の良さを知って欲しいとの事でした。

暫く走り急に大きな湖？ 潤沼でした。ここで湖と沼の違いは？の質問あり。その深さと生態系の違いという説明を受け、この潤沼はラムサール条約湿地にも登録されたという日本でも貴重な沼との事です。

今日の宿泊ホテルひぬま温泉「美人の湯」いこいの森潤沼に到着は午後4時45分。三年前位に改装されたという綺麗なホテルでした。各自部屋に入り、宴会の始まるPM7時迄は自由時間となりました。

自由時間では温泉に入る前にホテルの周辺を散策、広い敷地にはパーゴルフやグランドゴルフの設備もあり、大きな潤沼では釣り人も見られました。川を通して海水も混じる汽水沼でシジミも有名でこれは夕食の食前にも出ました。

PM7時大広間での夕食となり、理事長の挨拶と佐藤の乾杯で宴会開始となりました。沢山の料理、早速特産のシジミ汁も頂く。ゆっくり食事を楽しんだ後PM8時からサプライズ、コイノニア20周年を記念して井口理事長よりメンバーさん全員に感謝状と記念品の贈呈となりました。メンバーそれぞれの長所に対しコメントの入った感謝状が手渡されました。その後はカラオケタイムとなり皆さん積極的に得意な唄を披露しました。PM9時解散後も物足りない人達は部屋を変えてカラオケを楽しんだとの事です。



二日目、お天気も良さそう。バイキングの朝食では名物のメロンが沢山出ており美味しく頂きました。朝8時45分ホテル前で記念写真を撮った後AM9時出発となり、すぐに太平洋の大洗の町へ。ここは大型カーフェリーの寄港地でもあり、数隻荷の積み下ろしをしていました。ここで明太子の工場

「めんたいパーク」を見学、九州に本店のある「かねふく」の大きな工場で明太子造りの様子を一時間ほど見ることが出来ました。



次の見学地はすぐ近くの大洗水族館「アクアワールド」。ここでAM10時からお昼までの二時間を見ゆっくりとお魚を見、アシカやイルカの迫力あるショーを楽しむことができました。

昼食は水族館から近いシーフードレストラン「メヒコ」。ここでは、広い太平洋の海を見ながらの蟹ピラフをいただきました。食後はレストランより海岸に出て、岩場での貝採りなどすっかり童心にかえって楽しい海遊びとなりました。  
(この日は薄曇りながら穏やかだった海も翌日にはこの地方は大荒れの天気になりました)



PM 1 時 15 分、存分に遊んだ後バスは帰途につきました。関東から常磐自動車で守谷 SA にて休憩の 30 分、ここで最後の買い物となりました。

途中から時折小雨が降りだすなどお天気は下り坂になってきた中、PM 3:20 に 外環大泉の終点、ここから 1 時間で滝山へ、何のトラブルもなくお土産も手に一杯で今回もとても楽しい旅行となり夕方早めの 4 時にコイノニアで解散となりました。

(コイノニアを支える会 佐藤 勝)



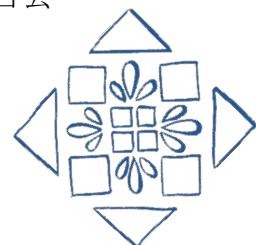
## 平成30年度コイノニアを支える会活動報告会

毎年この時期に開催されているコイノニアを支える会主催の前年度活動報告会が6月29日午後1時から近所のわくわく健康ランドにて開催されました。当日は利用者さん保護者職員さん等43名の参加者で大きな会場も用意したイス席が一杯になるほど盛況な会となりました。ただ今回コイノニアの生みの親である佐原眞前所長が体調を崩されたこともありご夫妻とも残念ながら欠席となりました。会は下記の様に進行されました。

### 第一部 報告会(PM1:00～約30分)

昨年平成30年4月1日から今年3月末日までの会の活動内容の報告会

- ・開会挨拶 酒井美知子
- ・会長挨拶 佐藤 勝



平成30年度活動報告(別紙参照)

平成30年度収支報告と監査報告

今期活動すでに3/2記念祝賀会と5/19体験旅行など済

- ・特別報告 井口理事長

### 第二部 交流会(～PM3:00をメドに)

司会進行 阿部春美

- ・軽食を取りながらの歓談
- ・新入職員さんの紹介と職員自己紹介、メンバーさんの発言など
- ・他イベントとして、旅行の時に出来なかったお楽しみくじ引き大会
- ・皆で歌を！ 百瀬奥様のピアノ演奏による全員での合唱
- ・佐藤敏則さんの手品など



第一部では昨年の4月から今年3月末までの活動報告で、酒井美知子さんの司会進行のもと開会となりました。冒頭、佐藤勝会長の挨拶の中でもコイノニアの生みの親である佐原眞前所長を今後も支えて行きたい事、そして前所長の考えるコイノニア精神を大切にして行きたい。それには利用者さん職員さんそして支える会の皆が一緒に協力し、一層明るく活気のある通所のし甲斐ある職場にして行きたいとの挨拶がありました。そして昨年度多くの皆様からのご献金、ご支援を頂いた事に感謝したい旨の報告もありました。

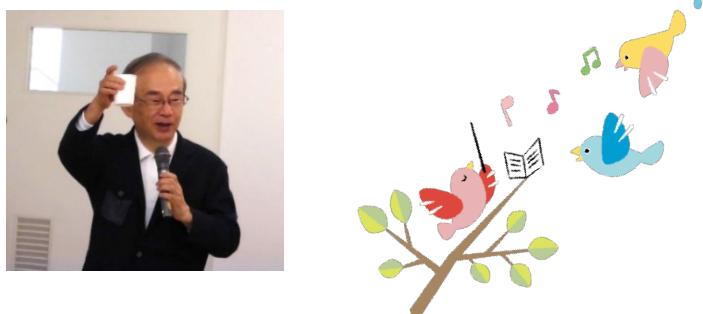
井口理事長からの特別報告の中で佐原前所長の現状報告と、佐藤敏則さんが新所長・施設長に就任する報告がなされました。佐藤敏則新所長から就任の挨拶と自分の目指すコイノニア運営への皆さんのご協力をお願いしたい、そしてこれからも今まで通り気楽に敏さんと呼んで下さいとの挨拶でした。

報告会は30分ほどで終了し、その後は阿部春美さんの司会進行での懇親会に入りました。最初に支える会の百瀬顧問の乾杯の音頭と一言挨拶（コイノニアのメンバーさん職員さんの皆がハッピーになる事が大切）で、準備された軽食やケーキなどで賑やかにお腹を満たしました。

その後は新入職員さんなどの自己紹介とメンバーさんからの一言などがあり活発に交流がなされました。そしてイベントとしてお楽しみくじ引き大会では皆さん一喜一憂での盛り上がり、続いては百瀬奥様演奏による全員で「浜辺の歌」「夏は来ぬ」「手のひらに太陽を」や佐原前所長が大好きであった讃美歌の「主われを愛す」を全員で合唱しました。最後に佐藤敏則さんの手品に大喝采となり、楽しく盛り上がった報告会と懇親会は午後3時過ぎ閉会となりました。

今回はコイノニア創業20周年記念事業として、春の記念祝賀会と茨城涸沼湖への一泊体験旅行に続いての行事となりました。

（コイノニアを支える会 会長 佐藤 勝）





## 一泊体験旅行感想文



いこいの村ひぬまで私は温泉に入って気持ちが良かつたです。21時から23時までカラオケを歌つたのは楽しかつたです。めんたいパークでお土産を買ってよかつたです。水族館で少しだけイルカのショーを見ておもしろかつたです。来年も泊りの旅行と日帰り旅行もあつたほうがいいと思います。  
(M Sさん)

今年の旅行で3回目です。私が一番楽しかつたところは水族館です。見学する物もいっぱいありましたし、イルカのショーも笑えました。ホテルについて、温泉につかり、宴会をして思いもよらなかつた賞状を頂き、○○○で賞の名前には嬉しいのが複雑ですが、やはり嬉しいです。夜9時からのカラオケは、去年もしたのですが、やはり楽しく和気あいあいと歌いました。今年行けなかつた人も来年は皆が行ける旅行の計画をよろしくお願ひいたします。茨城のいい旅でした。ありがとうございました。  
(N Oさん)

「こもれび森のイバライド」に入り、あちこち動物園がありとてもかわいかつたです。2次会のカラオケは、とても楽しくてみんなで盛り上りました。部屋についたら電気が消えていてぐっすりと眠りました。「アクアワールド大洗水族館」へ行き、アザラシやヒトデが泳いでいて満足しました。イルカショーは、とても楽しかつたけど時間がなくて、途中で退場し、バスに乗りました。「メヒコ大洗店」での昼食は、チャーハンでした。味はおいしかつたです。楽しい旅行でした。  
(N Hさん)

今回の旅行でとても楽しく、又いこいの村涸沼の食事がとてもおいしかつた。宴会の時に全員に表彰状と目録が配られとてもありがたく、また創立20周年を記念したとてもめでたい旅行でした。今回、前佐原所長が参加されなかつたのでとても心配でしたが来年は参加されるととてもうれしいです。  
(A Iさん)

### ナンバークロスに挑戦

9			3	1
	1	7	8	2
	4	8	5	
3		2	6	
1	2	6		5
7		5	1	
		1	2	9
		8	3	6
5			1	7

### ナンバークロスの解き方

- ◆増すには1~9の数字がひとつずつ入ります。
- ・すべての縦列と横列(9列ずつ)には、1~9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ・太線で囲まれた3×3のブロック(全部で9個)には、1~9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ◆1ヶ所数字が入るとタテ列、ヨコ列、3×3のブロック(アミマスの部分)には同じ数字は入りません。



## 一般報告 2019年度第1回コイノニア理事会

理事長 井口 信治

### 1. 30年間で年金は2,000万円不足するとは

麻生財務大臣が金融庁の審議会に諮問した年金問題。審議会が提出した報告書は「公的年金の削減で退職後30年間で2,000万円不足するとして、国民に自助努力を求める」報告書が気に入らないから受け取らないと拒否した。国民としては、不足するのかという不安と、諮問した大臣が受け取らないという前代未聞の事態に不信を増大させている。

2,000万円不足するとはどういうことか、それはこの間年金が減らされている仕組みは「マクロ経済スライド」によるものです。

マクロ経済スライドは毎年行う年金額の改定の際、市場となる物価の上昇より年金引き上げを低く抑え、実質削減する仕組みです。安倍内閣は7年間の合計でマクロ経済スライドを2度発動するなどして、物価は5.3%上昇したのに、年金額は0.8%のマイナス改定で、実質6.1%も大幅削減しました。

2014年に公表された年金将来見直しによると、マクロ経済スライドによる実質削減は2050年までに、現役時代の約6割の支給水準を5割程度まで引き下げるという計画です。この年金削減のマクロ経済スライドを廃止するには約7兆円の財源が必要になると安倍首相は先の国会での党首討論で応え、安倍首相は廃止はしないと。

### 2. 障碍者関係の制度改善を求めた国会請願署名は5月23日国会へ提出されました。

コイノニアでも取り組んできた、「65歳以上の高齢者障害者の障害者サービスから介護サービスへの移管はしないでください。」、「障害者施設で働く職員の待遇を改善して下さい。」等の請願署名は全国で101万筆集まり、署名を呼び掛けた「きょうされん」の代表400人が国会に届けました。国会での扱いは厚生労働委員会に付託され審議されることになると思われます。



# 水耕栽培

多摩六都科学館にて

八幡町コイノニアでは水耕栽培に取り組んでいます。  
この度この水耕栽培が取材され、多摩六都科学館にて  
『東久留米ウィーク』として掲載されました。

〈掲載期間：2019年7月2日(火)～7月7日(日)〉



7/2(火)～7/7(日)

## 水耕栽培装置の実物展示



東久留米市内の研究所で開発されている、  
室内で葉物野菜を栽培できる装置を  
みてみよう！

場所：エントランスホール



水耕栽培装置の開発と合わせて、農家や高齢者  
・障がい者施設などの活用方法や、装置を作る  
工場、収穫した野菜を使う飲食店も巻き込んだ  
地域活性のしくみづくりも目指しています。

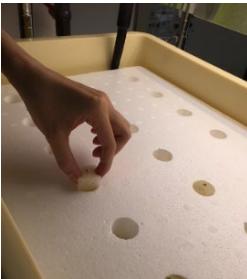
装置を導入したNPO法人コイノニア  
の水耕栽培の様子。収穫した野菜  
はご近所の方に人気だそうです。

取材協力：一般財団法人機械振興協会技術研究所  
NPO法人コイノニア

八幡町コイノニアにて水耕栽培の様子



播種（種まき）



定植の様子



週に2回計測をし、成長を見守ります。



いよいよ収穫！



販売の様子

八幡町コイノニアでは、機械振興協会さんのご指導の下、利用者さんと一緒に野菜を種から植えて育て収穫し、ご近所の皆様に販売もしています。

✿ 今までに栽培した植物 ✿

2018.7月

レッドケール（アブラナ科）

レッドバター（キク科、レタスのよう）

グリーンケール（アブラナ科）

バジル（シソ科）

ジュリアーノ（アブラナ科）

水菜（アブラナ科）

2018.9月

ルッコラ（アブラナ科）

ピノグリーン（小松菜）（アブラナ科）

クレソン（アブラナ科）

2018.10月

サニーレタス（キク科）

赤シソ（シソ科）

サラダ菜（キク科）



2018.11月

パクチー（セリ科）

レッドマスター（アブラナ科）

サンチュ（キク科）

2019.1月

ハツカダイコン（アブラナ科）

スイートアリッサム（アブラナ科）

レッドバタビア（キク科リーフレタスのよう）

2019.2月

小ねぎ（ヒガンバナ科）

三つ葉（セリ科）

サラダ春菊（キク科）

スティック春菊（キク科）



2019.4月

ピノグリーン、水菜、青シソ（シソ科）

✿ 今後の栽培予定 ✿

モロヘイヤ（アオイ科）、

エゴマ（シソ科）、シソ（シソ科）



ちょっと ひとやすみ



コイノニア カフェへ ようこそ

「こころの平和」をもとめ、こころが元気になれるヒントをテーマごとに毎号掲載します

## 第一回「最新の心理学研究が明かす幸せの答え」(1/3)

(第一回を3回のシリーズにて解説していきます。今回は(1/3回)です)

【平成29年2月、社会福祉法人みづき福祉社会ゼネラルマネージャー阿部美樹雄さんの講演「人が集まる福祉」のパンフレットから抜粋した内容】

『過去が現在を作り、現在が未来を創る。今が幸せなら過去の意味は変えられる。憎しみは過去に意識を戻さないと憎しみを感じることはできない。今ここに過去は存在しない。恐怖や不安という感情は未来に架空のイメージを想像して苦しんでしまう。幸福順応は、物欲が幸せのすべてではないことを教えている。物は私のものになるが、私自身ではないから！人は一人では、自らを意識できない。他社を通して自らを知る。他者の喜ぶことをする、笑顔になることをする。利他性こそが自らを幸せにする。心の湖面に静けさを保つ。豊かな未来・夢の実現のために！』

上記の「幸福順応」とは、幸せなのに、慣れてしまう。順応してしまう。そのありがたさに慣れてしまう。当たり前と思ってしまう。「利他性」とは、自分を犠牲にして、他人に利益を与えること。上記のパンフレットの抜粋した内容から今回のテーマである「最新の心理学研究が明かす幸せの答え」のヒントがあります。

「今よりもっと幸せになりたい」どうすれば幸せになれるのか。幸福の研究についてまとめられた『幸せがずっと続く12の行動習慣』(ソニア・リュボミアスキー著・日本実業出版社)です。

「幸福を構成する3つの要因(遺伝・環境・行動)」をもとに、「最も幸福な人の考え方や行動パターン」を紹介しています。障害者の自立を容易にするための環境整備も幸福になる最大の鍵ですが、今回は「意図的な行動」こそ、幸福になるための鍵を取り上げていきます。ではどのような行動を取ればいいか、幸せになるための、科学的に実証済みの行動習慣が12通り紹介されています。3回のシリーズに分けて解説していきます。

- |                           |                       |                           |
|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| <u>1. 感謝の気持ちを表す</u>       | <u>2. 楽観的になる</u>      | <u>3. 考えすぎない、他人と比較しない</u> |
| <u>4. 親切にする</u>           | <u>5. 人間関係を育てる</u>    | <u>6. ストレスや悩みへの対抗策を練る</u> |
| <u>7. 人を許す</u>            | <u>8. 熱中できる活動を増やす</u> | <u>9. 人生の喜びを深く味わう</u>     |
| <u>10. 目標達成に全力を尽くす</u>    |                       | <u>11. 内面的なものを大切にする</u>   |
| <u>12. 身体を大切にする—瞑想と運動</u> |                       |                           |

私も自分から変わろうと12の行動習慣を始めました。すべて完全に出来なくても、これまで変わらないと思っていたことや、もうだめだと思うことが、必ず少しずつ良い方向に前向きに変化していくことでしょう。成長していく自分が楽しみです。

2019年7月26日 (所長 佐藤敏則)



## コイノニア活動報告

2019年4月1日から2019年6月30日まで（敬称略）

4月 11日 ダスキン 害虫・害獣駆除  
15日 大腸菌検査実施  
24日 理事会  
25日 誕生日会  
29日 東京女子大販売  
5月 9日 ダスキン 害虫・害獣駆除  
14日 大腸菌検査実施  
19日～20日 コイノニア一泊旅行（茨城）  
22日 理事会  
20日 大和冷機 冷凍庫交換  
29日 第13回通常総会  
30日 誕生日会  
6月 6日 ダスキン 害虫・害獣駆除  
17日 大腸菌検査実施  
26日 理事会  
27日 誕生日会  
29日 コイノニアを支える会報告会（わくわく健康プラザ）



### 穴あき四字熟語①

リストから漢字を選んで□に入れ、四字熟語を完成させてください。（各10点）

会□□□

リスト  
問訪社

会□□□

リスト  
料均機  
等席理

□会□□

リスト  
立者遠  
離説釀  
慮定演

会□□□

□会□□

□□会□

会□□□

リスト  
一一首  
一期計告  
絕談脳  
面報謝

□会□□

□□会□

□□□会

### 【P10 ナンバークロスの解答】

4	8	9	2	6	5	7	3	1
5	6	3	1	7	9	4	8	2
2	7	1	3	4	8	6	5	9
3	5	4	9	2	6	1	7	8
1	2	6	7	8	3	9	4	5
7	9	8	4	5	1	3	2	6
6	4	7	5	1	2	8	9	3
9	1	2	8	3	7	5	6	4
8	3	5	6	9	4	2	1	7

### 穴あき四字熟語解答

会社訪問、会席料理、機械均等、  
会社定離、立会演説、遠慮解釈、  
会計報告、面会謝絶、首脳会議、  
一期一会

## ご支援くださった方々のお名前を 感謝をもって報告させて頂きます。

2018年7月1日～2019年3月末



団体名（敬称略・順不同）

小金井聖公会、小沢こころのクリニック、天沼教会、聖アンデレ教会、日本聖公会、三崎町教会、国分寺教会、東京新生教会、小平学園教会、聖路加国際病院礼拝堂、阿佐谷東教会、聖パウロ教会、ひばりが丘教会、むさし小山教会学校、東中野教会、白鷺教会、田園調布教会

合計 ¥ 279,000

個人（敬称略・順不同）

尾島江子、安井直彦、田中淑子、斎藤實、湯口依子、小川加代子、金澤真実、百瀬禮子、荒川武庸、櫻井淳子、大島孝康、関口暁子、平山豊穂美、吉田正、鈴木喻香子、林千尋、中嶋恒子、山田洋子、二科秀海、瀬川栄、阿部浩子、須藤徹、西山賢治、中島佐絵子、石田真一郎、鈴木伶子、嶋田安江、小川直子、辻宏、島田治夫、中村良子、久保三千子、西岡博子、岡田和子、土岐洋子、岡本由紀子、永田淑子、鈴木慰、西本つや子、戸塚康子、石黒之俐子、小原勇、井波聰、青木道代、山本保子、平澤紀代子、安彦良和、西山賢治、佐瀬くらら、高橋百合子・真実、奥山義明、皆川和枝、吉川康子、大内よし、平野淳子、永田紀子

合計 ¥ 279,192



メルヘンでは、美味しいパンやお菓子の販売をしています。是非、のぞいて見てくださいね。

コイノニアのホームページアドレス

<http://h-kurume.shop-info.com/koinonia>

E-mail : [koinonia\\_npo@true.ocn.ne.jp](mailto:koinonia_npo@true.ocn.ne.jp)

支える会、入会金・御寄付等は下記の郵便振替でお願い致します。

振替番号 00140-3-581862

加入者名 メルヘン・コイノニアを支える会

発行元 〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷 3-1-17  
ヴェルドウーラ祖師谷 102号室  
特定非営利活動法人  
障害者団体定期刊行物協会  
TEL : 03-6277-9611  
FAX : 03-6277-7555  
定価 50円

### 編集後記

今年は平成から令和と新しい時代を迎えました。皆様はその瞬間をいかがお過ごしでしたでしょうか。

さて今年の梅雨は各地で雨が大変多く日照時間がとても少なかったようです。その為、市場では野菜も高騰しています。各メディアからは日本各地で豪雨による被害のニュースや心痛む事件等を耳にしますが、私は新しい時代を迎えて、日本だけでなく世界中の平和をさらに強く願うばかりです。

佐原前所長が病に伏してからこの通信も発行が遅れがちになり誠に申し訳ありません。年4回発行できるよう努力いたします。（編集部）

## 印刷・印鑑・ゴム印・表札・プレート等のご注文は是非コイノニアへ

名刺、封筒、はがき、チラシ等の印刷・ラミネート加工（名刺サイズ～A3サイズ）5分で仕上がり。  
印鑑（認印・銀行印・実印・社印等）ゴム印（氏名印・住所印等）土日を除く9時～17時迄。  
データ入力も承ります。お急ぎのご注文（FAX）でも対応します。どうぞご相談下さい。

## プリントサブレーご注文お待ちしております！

このサブレーはコイノニア（メルヘン）で製造されたものです。厳しい社会情勢の中、これまで以上に皆様の支援を必要としています。なお販売で得た収益は、すべてコイノニア通所者（障がいを持った人々）の工賃となります。

幼稚園・保育園等の卒園・入園、教会での諸行事（献堂式、創立記念日、伝道集会）、家庭慶事、各種行事の粗品等に是非ご利用下さい。

商品名	枚数	単価（税込）	消費期限
プリントサブレー	1枚	50円～	90日

※サブレーは個包装されています。

お客様がご自分でデザインされた絵や写真をイラスト化して印刷することができます。

その画像や原画を添付ファイルとして下記アドレスまでお送り下さい。

その際、住所・氏名・電話番号・納品希望日・ご注文枚数を併せてご連絡下さい。

ご注文は20枚から、お支払いは郵便振替にてお願いいたします。商品と共に請求書・払込票をお送りいたします。お届け先と請求書送付先が異なる場合、お届け先の住所・氏名・電話番号をお伝えください。

特定非営利活動法人 コイノニア  
〒203-0033 東久留米市滝山5-1-16  
TEL: 042-470-9009  
FAX: 042-474-3815

