

asis ニュース

～あずいずで遊ぼう～



2025年4月号
No. 12

あずいず、4年目の春を迎えました！

毎年この時期になると、「あずいずキックオフ！」と題して始まった第1回目の集まりを思い出します。あれからたくさんの思い出を仲間と一緒に作ってきましたが、回を重ねるごとに「仲間っていいな」と感じる事が増えてきました。

ところで、「仲間」と「友達」って、何が違うのでしょうか？調べてみると、

・仲間：共通の目的や活動を持つ人々 ・友達：個人的な親しさや感情的なつながりを持つ人々
なのだそうです。そして、同じ目標に向かって進んでいくことで、仲間が友達になっていくこともあるのだとか。ということは、あずいずには**仲間も友達もいる！**ということですね♪
スマートフォンでのやりとりが当たり前になり、人と人とのリアルなつながりが希薄になりがちな今、あずいずにはいつも「仲間」がいます。それは知的障害のあるメンバーだけでなく、その親御さんも同じ。そして、賛助会員の皆さま、ボランティアの皆さま、ご縁をいただいた講師の皆さまも、大切な仲間です。

今年度も、みんなで素敵な思い出をたくさん作っていきましょう！
2025年度もどうぞよろしくお願い致します♪



as is 代表 川口貴枝

20歳 おめでとう！



ボランティアさん
大募集中！！

【知的障害のあるメンバーとのコミュニケーション支援】

障害のある方との活動にご興味のある方、ボランティアとして活動をサポートしたい方、特別な技術や経験は不要です。メンバーと、スポーツ・音楽・ダンスなど楽しい行事に参加してみませんか？あずいずと一緒に盛り上げてくれる力を待っています。愉快的メンバーたちですよ♡ まずはご見学から。



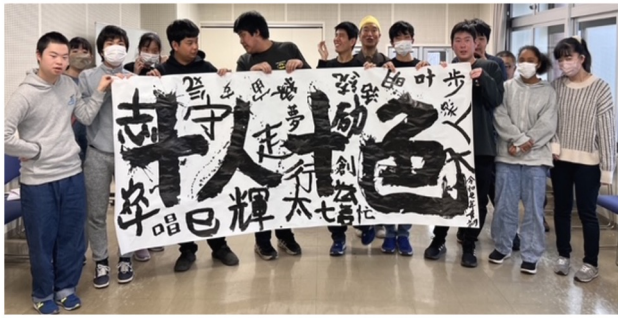
かつ どう ほう びく 活 動 報 告

こんなことを楽しみ学びました



1月19(日) 極太筆で書初め Part3 / 福生市公民館

毎年恒例行事のひとつです！ いえいえ10年間続けて、書いた文字とともにメンバーの成長を見届ける予定の企画です！！ 今回も「文字好きおじさん」こと荻原 稔先生に手ほどきしていただきました。さあ～メンバーたちが選んだ今年の漢字はなんでしょう。それぞれちゃんと理由があるんですよ。「走ることが好きだから…」「人を誉められるようになりたい」「家族を守る！」など。今号の誌面の中にその力作を散りばめました。



それぞれ、実物はこんなに大きいんです。→
極太の筆でダイナミックに書き上げたメンバーの顔はちょっぴり誇らしげ ✨ ぜひご覧ください。そしてもうひとつ。毎年20歳になったメンバーは超特大版の書にも挑戦します。一発勝負です！
【十人十色】「障害があってもなくても、得意・不得意があっても、みんなそれぞれの色があって違っていいんだよ」。誰しもに当てはまる素敵な言葉ですね。今年も1文字を考え選び、極太筆で書きあげる貴重な経験を積むことができました。



2月9日(日) 手作りみそ教室&お茶会 / 福生市福祉センター

これもまた毎年恒例のもの。寒仕込みの味噌をメンバー・家族総出で作ります。毎年参加人数が多く調理室は満杯。楽しみにしていることがわかります。教えるのは我らが代表のみそ好きあきさん・川口です。あずいずで教えるのは3年目ですが自宅では12年くらい前から毎年5～10キロ程を手作りしています。「ご近所の奥さんに教えてもらいハマった」とのこと。ひと味違うのでみんなもハマってます♪ 今年は豆を前の晩から水に浸し3時間煮るところから、全工程を行いました。調理は、五感を使う大切な療育のひとつ。単に食いつ坊でやっているわけではありません（念のため）。でも出来上がったものを「味わって」終わりになるのですから、秋が待ち遠しいです♥



後半は、ちょっとしたゲームもしました。あずいずは楽しいことが大好き！盛りだくさんです(笑) 「お茶クイズ」と題して、利き茶に挑戦です。初めは紅茶・緑茶・烏龍茶など種類の違いを。次は緑茶のメーカーによる味の違い。頭を捻りながら「お茶」を学びました。最後は全員で「和」の締めくくり、お茶会です。白玉ぜんざい・フルーツポンチ白玉がおともです。お味噌の豆を煮ていた準備の合間に作っていたものです。みんなお代わりして食べていました。お味噌とお茶と甘味物、和を堪能した1日でした。日本の味は格別だね。

3月9日(日) ホームシアター & asis ヨガ / 福生市公民館

今年度最後の活動は、お菓子を食べながら、たたみのお部屋でのんびりホームシアターです。毎月、運動したり、調理をしたり、楽しく活動はしているけれど、の～んびりおしゃべりする時間がなかなか取りづらいところがあります。なので、そんな時間を作ってみました。

と、その前に…川口あきさんの出番です。2月にはミソ作り名人として登場しましたが、本職はヨガのインストラクター！ まずはヨガからスタートです。日頃あまり使っていない体のあちこちを伸ばします。そして、木のポーズ、ヘビのポーズ、大きな呼吸をしてリラックス…「イテテテ」「あれ？あつてる？」「ねむくなっちゃう」など、カラフルなマットの上で色とりどりの笑顔が満載のヨガでした。さあて、おやつするには絶好のお時間になりましたよ😊見学に来たEさんからたくさんの差し入れをいただきました🙏おやつを食べながら足を投げ出して座ったり、寝そべったり、和室ならではの空間で「一緒にいること」を楽しんでくれていました。お話しはしなくて、居心地が良かったらそれが一番。来年度もみんなで「あずいずしようね♥」



こんど よてい
今後の予定

4月13日(日) ちぎり絵で「福丸くん」を作ろう！
5月11日(日) Let's HIPHOP ♪
6月 8日(日) フードコートランチ・ショッピング

スペシャル企画・土曜日企画

◆ 5月25日(日) 春の遠足・多摩動物公園
◆ 6月21日(土) ちぎり絵大作制作中



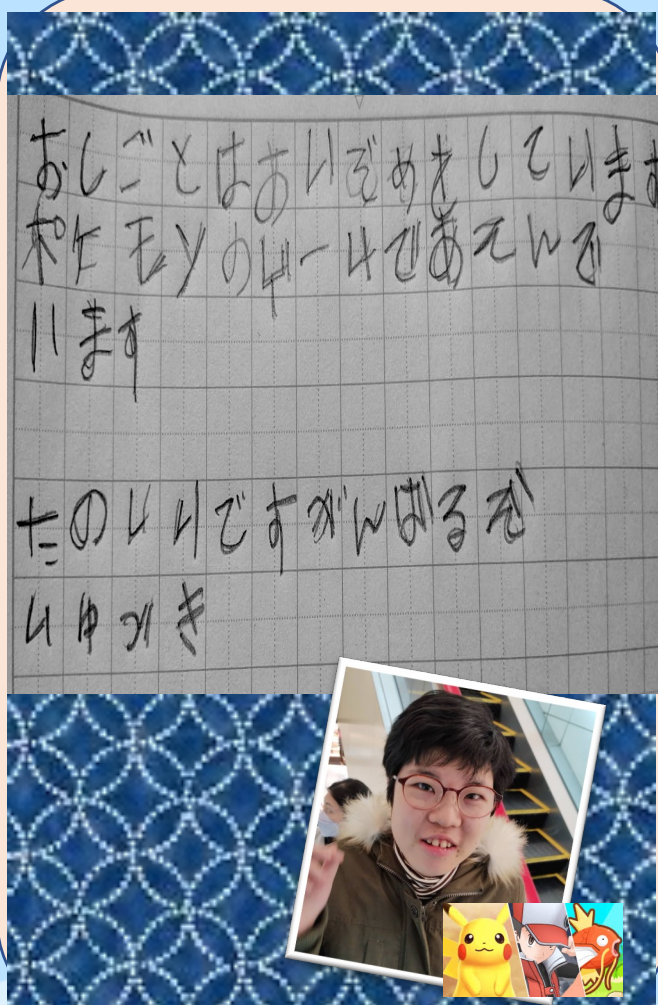
あ り の ま ま に



as is Twitter



今回は 社会人 ゆづきさんのTweet



あいぞ しごと
藍染めのお仕事をしているゆづきさん



藍染とは「藍」という植物などを材料にして布を染める方法です。海外からは「ジャパンプルー」と言われています。その布で、Tシャツ、ハンカチ、着物など様々な製品が作られます。

娘は社会人になり、一年が過ぎました。家では急に怒りだしたり不安定な事も...小さい頃から絵を描く事が好きで、毎日集中して描いていましたが、現在は以前のような絵を描き進めることが出来なくなっています。

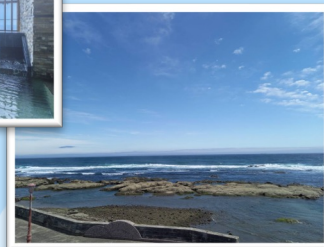
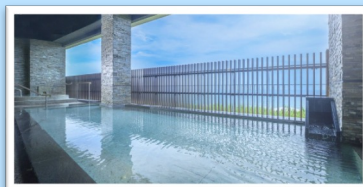
環境が変わり、親が思っている以上にメンタル的にも大変な事が多いのでしょうか。私の対応の影響かな〜と、考えてしまう事もあります。

でも先日、職場の担当の方から、「真面目に仕事に取り組んでいて、周りをよく見て動いています。」と最近の様子を聞き、色々頑張っているようでほっとしました。(まだまだ課題はありますが。。)

次はもっと出来る、こうなってほしいと欲が出て、焦ってしまいます。小さい頃から思えば、色々出来る事が増え成長しているので、毎日仕事場へ元気に通っている事に、感謝しなければいけないな。と思いました。

私は、心配して色々と考えて、先回りしてやっしまうので。「お母さん、大丈夫だよ」と思っているのかも?かもしれません。そろそろ子離れして、一人でお出かけしたり、趣味など楽しんでいく時期に入ってきたようです。。笑顔でいる時間が増やせるように、頑張っていきたいです。

ペンネーム 温泉大好き母



おや
親のつぶやき

今回は 社会人Nさんの母のつぶやき



七

けい
掲じ
示ばん
板

唱

スペシャル
企画2月23日(日)
～カラオケ大会～
In まねねこ・福生ねえ、次は
何を歌う？親たちも
ノリノリか

間近に迫っていた「あずいずLIVE」の練習をしたり、好きな曲を振り付きで歌ったりと、大いに盛り上がりました。「また行きたい!」と早くもリクエストが♡カラオケは大人気企画です。

Quiz
あずいずクイズ

もじ なら か ことば
文字を並べ変えるとどんな言葉になるかな？

つ り さ ら く ま

今年度の年間スケジュール
が決まりました！

日付	時間	内容
2025 年 4/13(日)	10:00～ 12:00	シリーズ企画 社協のゆるキャラ ちぎり絵で「福丸くん」を作ろう！ スタート
5/11(日)	10:00～ 12:00	Let's HIPHOP & プレゼント作り
スペシャル企画 5/25(日)	9:30～ 15:00	モノレールで行こう！ Suicaを使えるかな？ 春の動物を観察しよう 多摩動物公園
6/8(日)	11:00～ 15:00	バスに乗ること・お買い物の体験 フードコートランチ・ショッピング AEON
土曜日企画 6/21(土)	14:00～ 16:00	「福丸くん」制作中・・・
7/13(日)	13:00～ 15:00	今の気持ちを色で言うとなんだらう？ 「カラ―セラピー」
8/10(日)	10:30～ 14:00	あずいずクッキング 萌ママのかんたんお料理教室
土曜日企画 8/23(土)	14:00～ 16:00	「福丸くん」を完成させよう！ 社協「ふくふく祭り」に
9/14(日)	12:30～ 14:30	毎年恒例 みんなのサッカー教室
スペシャル企画 10/5(日)	10:30～ 16:00	あずいずバーベキュー & ボランティア活動／公園・河原のゴミ拾い
10/12(日)	13:30～ 15:30	工具を使って DIY に TRY
11/9(日)	13:30～ 15:30	asis文化デー 日本のお琴にふれよう♪ & 来年はなににどし？ 年賀状制作
スペシャル企画 12/?	未定	クリスマスパーティー In YOKOTA Base
12/14(日)	未定	ZUMBA Part2
2026年 1/10(土)	14:00～	会報誌発送作業のみ
1/18(日)	13:30～ 16:00	極太筆で書き初め 4
2/8(日)	13:30～ 15:30	asis 英語 HOP IN St. バレンタイン♡
3/8(日)	13:30～ 15:30	チカエ先生の音楽 with ハンドベル
スペシャル企画 3/? (?)	?	メンバーで話し合っ決めてみよう！

走

答

大切な応援団

さんじょかいいん

賛助会員のみなさま

いつもご理解とご支援を有難うございます

賛助会員募集中♪
3,000円・5,000円／年

- 一般社団法人KCC&T様 ●株式会社 川口ブロック様 ●田崎 純子様 ●木澤 弘美様
- 田中 千明様 ●森田 杏奈様 ●守屋 壮一様 ●菅野 要子様 ●東谷 純子様
- 青木 健 様 ●青木 珠恵様 ●森田 弘之様 ●安藤 務 様 ●石井 知重様
- 佐々木玉恵様 ●森田 洋子様 ●中橋裕紀子様

●イオンスタイル日の出様「幸せの黄色いレシートキャンペーン」からの物品寄贈

ご質問・入会希望・見学希望
活動予定などお気軽にどうぞMail asisgo2022@gmail.comURL <http://asisgo20222.wixsite.com/asis>ブログ随時
更新中団体登録 ◆福生市社会教育関係団体◆ふっさボランティア・市民活動センター(運営委員) ◆福生市福祉センター
◆福生市輝き市民サポートセンター◆都立特別支援学校活用促進事業(東京都スポーツ文化財団)

会報誌「asisニュース ～あずいずで遊ぼう～」は、まず名称をメンバーで考えました。そして題字も一文字ずつ担当して描きました。毎号、誌面に散りばめられている「絵」や、「asisTwitter」のコーナー、そして発送の際の宛名書き・投函もメンバー自身で行っています。辿々しいところは多々ありますが、活動を振り返ったり、得意なことを披露したり、そして多くの方々に活動を知ってもらいたいなど、色々な目的と想いが詰まっています。年に4回の発行です。これからもお目を通していただけると幸いです。

ごうがい
号外



あずいずLIVE

with しろうた学園ギター部



2025.3.23 In しろうたカフェ

3月23日(日) 「しろうたカフェ」で『あずいずLIVE with しろうた学園ギター部』を開催



ことの始まりは、しろうたカフェのマスター小林さんから「あずいずの皆さんは音楽が好きですか?」とご連絡をいただいたことでした。それまでも活動の中で何度かお邪魔したことがあり、いつも大変お世話になっていました。そのマスターから「ここを練習拠点としたギターのバンドがある。よかったら店内のステージで歌ってみませんか? その経験から次への意欲を感じてもらえたら。元々障害のある人たちの余暇や様々な趣味など多様な居場所を作りたいと思っている」と。即決!! 図々しくも我らはこのご提案を有難く受取りました。そして、スタートしたので…

→ 裏面へつづく

いつもは曲に合わせて歌ったり踊ったり、音楽やダンスが大好きなあずいずメンバーですが、ギターの生演奏で、しかも人前で歌うことはそうそうあることではありません。さあてどんなことになるやら・・・

当日会場入りしたメンバーたちは、初めましての「しろうた学園ギター部」さんや、いつもと違う雰囲気に、気恥ずかしさと興奮が入り混じっている様子でした。それでも、仲間を見かけるといつもの笑顔が弾けます。会場の「しろうたカフェ」さんの店内は明るくて開放的！お天気も良く春らしい陽射しが差し込んでいました。リハーサルなどはしていません。いきなり本番です。もしかして緊張して「うたわない！」と嫌がったりしないか?!と周りのほうが気が気ではありましたが、そこは“楽しむ心”を持っているメンバー達！ギョッと握ったマイクからは、元気な歌声が聞こえてきました。緊張していたのは親やギター部さんたちのほうだったのかも?! いよいよスタート・・・十八番の歌を、ひとりひとり実に聴かせてくれました♪



メンバーが自分で選んだ楽曲はさまざまです。昭和歌謡から、卒業の定番ソング、大ヒットした映画やドラマの主題歌など。不思議なことに知っている曲も改めて聴いてみると歌詞が秀逸だったり、若い頃に聴いたのと親の立場になった今とでは同じフレーズでも胸にグッと刺さったり、聞く側の心境で歌の世界が変わるものですね。生ギターの調べに乗せていただき、その言葉がより輝いていました。メンバーの歌声もカラオケよりずっと素敵！賑やかに元気よく歌う子も、優しく丁寧に歌う子も、みんなとても立派で感動しました♪「ひとりで」フルコーラスを歌い上げ、合唱やダンスは「仲間」と盛り上がり、ちょっぴりズレがあった?!としても楽しめたこと、人前で歌えた勇気は100点満点です。まだあの興奮とメンバー達の生真面目な歌声とギターの音色が目と耳と心に残っています。この日の経験は大きな自信に繋がることでしょう。「次はこの曲を歌いたい」と、すでに意欲を見せてくれています。今後もあずいずで大いに学び・経験し、知ることや出来る喜びを重ねてほしいと思います。しろうた学園ギター部の皆さん、しろうたカフェ・マスター小林さん、やしろんさん、ビルのオーナー・木村さん、アサココの記者さんなど、大変お世話になりました。有難うございました♪

しろうた学園ギター部さん

素敵なLIVEでした。
私達も練習になり、
とても良い機会でした。
歌を理解して丁寧に歌っ
ていることが伝わってきま
した。みなさんお上手
でした😊

アコースティックギターと
ボーカルにエレキギター、
ベース、パーカッション等
を加えたバンドグループで
す。年齢はかなりいってま
すが、学生気分で仲良く活
動しています。



しろうたカフェさん



「みんな、緊張した？
楽しかった？
また来年もやりましょう
待ってますよ〜！」



お城めぐりが大好きです。
「お城めぐり」好き達が
集まり時間を過ごす場所
「お城カフェ」を作しま
した。そして、素晴らし
いミュージシャンの生演
奏を提供するイベントも
随時開催していくつも
りです。それは音楽も私の
「好き」なものだから。

