

★ユニバーサルおでかけマガジン★



まめ報

vol.
17

08.20 issue
2016 August

★7月のガイドレポート

レポート
01

2016.7.2 ±

自然を感じるまち歩きツアー～文京区白山編～

レポート
02

2016.7.10 ㊦

つまみ細工アクセサリーを作ろう♪

レポート
03

2016.7.16 ±

都内で農業体験
—栽培されている野菜に触れてみる—

★10月のチームガイド予告

★今月のお知らせ



photo by mamiko miyakoshi

Hallow universe!

「Hello, Universe.」ビーンズが目指すのは、全ての人対等フラットにコミュニケーションが取れる社会です。そんな社会の実現に向けて取り組む活動の紹介や報告などを関係者の皆様や一般の方々に届けるために、本誌「まめ報」を毎月発行しています。本誌をお読みになっている方々に、「Hello, Universe.」の世界観を感じて、理解・共感していただければ幸いです。



ビーンズ交流会

ビーンズに関わる方々の横の繋がりをつくることを目的とした交流会です。ビーンズに関わる方なら、どなたでもご参加いただけます。一般の方も参加可能です！現場で見たことあるけど、話をしたことがない。／あの人のことをとっと知りたい。／会社や社員の想いを聞きたい。／立場の異なる方とふれあいたい。／人の輪を広げたい。などなど、皆様のご希望にお応えするイベントにしています。飲み食いしながら、気軽にお話してみませんか？途中での入退室も自由。皆様のお越しをお待ちしています！

- 日 に ち：毎月第一金曜日
- 時 間：19:00～21:00
- 参 加 費：500円
- 持 ち 物：飲食物、名刺、活動等アピールできるものなど
- 対 象：ビーンズに関わる方々、一般の方
- そ の 他：飲み物（酒類含む）や軽食はこちらでもご用意致しますが限りがあります。また、ぜひ、職場の方やお友達などをお誘いください。



レポート
01

2016.7.2 土

自然を感じるまち歩きツアー～文京区白山編～

●主催：b（フラット）

当日は初夏の陽気の中、7組にご参加いただきました。まずは小石川植物園を五感を使って歩き、目・耳・鼻・舌・手のシールをマップに貼っていきました。普段以上に自然を感じることが出来たかと思います。その後屋内に入り、オリジナルの菜を作製しました。好きな色、押し花を沢山盛り込んだ、世界に1つの菜が出来ましたね。暑い中、日影で涼みながらも皆さんの笑顔が多く見え、主催者側もとても楽しませていただきました。



空気が
まもちい！！



山村梨乃

真夏の“白山町歩き”に行ってきました。皆で、植物園を歩いて、面白い形の葉っぱを探したり、りんごの木の下で匂いを嗅いだり、チクチクする葉に触ってみたり…五感をいっぱい刺激されました！散策の後は、押し花を使ったしおりを作りました。それぞれの個性溢れる作品が出来上がり、帰りのオリエンテーションでは「また参加したい！」と皆さんの笑顔が沢山見られた1日でした。



レポート 02 2016.7.10 日
つまみ細工アクセサリーを作ろう♪
●主催：marie's工房

日本の伝統工芸である、つまみ細工作りを体験して頂こうとワークショップを開催させて頂きました。実際、つまみ細工はとても細かい作業が必要なものなのですが、今回は「手だけで作れる」をコンセプトに一部作り方を変えてみました。実際行ってみると、やはり細かい作業は難しい部分もありましたが、それは障害のあるなしに関わらず同じ事で、器用な方もいれば、そうでない方もいて、全てのことに障害があるから出来ない、とくっってしまうべきではないのだと感じました。だからこそ、「みんなが出来る」を目指し、手順の改善をし、また楽しんで頂けるイベントを開催出来ればと思います。



尾角真未

つまみ細工ワークショップに参加しました。最初に、自分の好きな色の布と、最後に付ける金具の色を選びました。布を指先で丁寧に折り接着剤で付ける、乾燥したらパーツをくっつける…1つ1つ、講師の先生に丁寧に教えていただきながら作っていきました。私が担当した利用者の方は最初、青を選びつつ、白も気になっていたのですが、私が白を作り「完成した時にどちらがいいか選びましょう」と言って2人で一緒に作り進めました。利用者の方はとても手先が器用だったのでサクサク制作が進み、完成度の高い作品を作ることが出来、最後に「やっぱり青がいい」と言って自分の作った作品を選び持ち帰りました。コロとした形態、日本の伝統を感じる和の雑貨屋…とてもかわいい作品が出来て大満足でした。今度はもう少し大きい作品にもチャレンジしてみたいなあとと思います。



レポート 03 2016.7.16 土
都内で農業体験—栽培されている野菜に触れてみる—
●主催：山内農園

都内に住んでいると、体験する機会の少ない農作業を体験してきました。じゃがいもで作ったスタンプを押して、一人一人素敵な作品を作っていました。食べるだけでなく、他にも使い道はあるということを知っていただきました。そして、畑へ。土の中に眠るじゃがいもを夢中で掘り、大量のじゃがいもをゲットしました。じゃがいもはお持ち帰り。お家で食べていただきました。また、トマトやきゅうりなどの獲れたて夏野菜を試食しました。



この農業体験は私自身がいつの間にか楽しんでいました。土に触ることが久しぶりでとても新鮮だったからです。利用者さんにとってもなかなかできない体験だと思います。一緒に楽しんだり、驚いたり、感じる事ができて幸せでした。



日下あかね

週末ユニバーサルガイドスケジュール

各企画への参加は自由ですので、利用者もヘルパーもプライベートでご家族やお友達とご参加いただくこともできます。一般の方も参加可能です。

芸術の秋を楽しむ！

Activity



10/1 土

ユニカール交流会

- 主催：UA (Universal Activity)
- 対象：男女、年齢、障害不問
- 場所：屋内 渋谷スポーツセンター第1・2会議室
- 参加費：一人 500 円
- 持ち物：タオル、飲み物
- 集合場所：13:00 会場

主催プロフィール / UA (Universal Activity)



UA (Universal Activity) です。私たちは、渋谷区を拠点に、障がいのある方・子ども・お年寄り・外国人など誰もが一緒に楽しめる企画を通じた交流を図っている団体です。

今回もユニカール交流会を開催させていただきます。冬季オリンピックで人気のカーリングを室内で“誰でも”できるようにと開発されたユニカールに挑戦してみましょう!!

やるのは簡単。でも、奥深さもあり楽しめるスポーツです!

日本ユニカール協会公認普及指導員2名が指導しますので、初心者も経験者も一緒に安全に楽しく参加できます。みなさんのご参加をお待ちしています。

Art



10/1 土

ハロウィンアレンジメントを作ろう!

- 主催：社団法人 CFD
- 対象：男女共に大歓迎。手が使えない方
- 場所：屋内 代々木八幡区民会館
- 参加費：一人 1,500 円
- 持ち物：新聞紙(作業するときに机に敷きます)・ハサミ(普通の工作用で可)
- 集合場所：13時30分、代々木八幡区民会館 1F 小会議室

主催プロフィール / 社団法人 CFD



各地の老人ホームなどを中心にワークショップを実施しています! 完全オリジナル作品を提供致します。

今回は、イベント第3弾として、ハロウィンに向けてのアレンジを作ります。好きな花を選んで、ブーケを作りピンにさして、飾り付けをしていただきます。特別に、ハロウィンの飾りや、ラッピングもしますのでお楽しみに!

Cooking



10/2 日

秋の十三夜 お月見団子作り

- 主催：The seasons
- 対象：誰でも参加可能
- 場所：屋内 都内調理室
- 参加費：一人 1,000 円
- 持ち物：エプロン、飲み物
- 集合場所：12:40 会場

主催プロフィール / The Seasons 奥村安莉紗



東京都世田谷区で日本文化教室をしています。昔から受け継がれてきた文化を生活の中に取り入れて心豊かに暮らすことを目標に、歳時記、年中行事、手仕事、文学、着物の着付けなどのワークショップをしています。

私は日本の四季や暮らしの文化を通じて、みなさんと楽しい時間を過ごしたいと思っています。10月は日本の行事「お月見」を体験しましょう!今回はお豆腐を使った、もちもちしてとっても美味しいお月見団子を作ります。みんなでワイワイ楽しい会にしたいと思いますので、ぜひ遊びに来てください!



主催プロフィール／渡邊佳央里 & 武田久美子



NPO法人 World Sport family という「スポーツで世界平和」と想って活動しています。自分の事を話さずとも身体を動かすことでいつの間にかみんな笑顔で仲良くなれる、スポーツとは、それだけ素敵な力があります。まずは、身体を動かす遊びワークショップを開催しました！

10/8 土 ^{あそ}遊びスポーツの広場 ^{ひろば}

- 主催：渡邊佳央里 & 武田久美子
- 対象：仕事以外で人と関わることが少ない方、動き回れる程度の障がいの方。車椅子の方、参加に不安がある方は、ご相談ください。
- 場所：●屋内●都内 ●参加費：一人 750 円
- 持ち物：着替え（汗かいてもいい服）、タオル（汗ふき）
- 集合場所：12:50 会場

体操、柔軟を行い、怪我の予防をし、ゲームでは、風船やヒモ、ボール、などの道具も用意して、身体を動かしてたくさん遊びたいと思います。参加型なので、準備から片付け、何かしらできることを一緒に考え、見つけ、一緒に行って 行きたいと思えます。ゲームでは、こんなことをして遊びたい等とご要望も受け付けてます！1人での参加も大歓迎です。事故やケガ等には十分注意して行いますが、万が一に備えて保険も準備しております。スポーツ保険をご希望の方は、お申し出ください（別途費用が掛かります）。なお、活動中の事故に関しましては、自己責任とさせていただきます。



主催プロフィール／you.



1991年横浜市で生まれ育つ。幼いころから、ピアノなど楽器を演奏したり、歌を歌ったりと音楽を身近に感じていた。2014年大学卒業後から、本格的な音楽活動を開始。シンガーソングライターとして活動しつつ、バンド活動も積極的に行う。

10/9 日 ^{さん}参加型音楽 ^{かがたおんがく}パフォーマンス

- 主催：N-Project24
- 対象：音楽が好きな人なら誰でも楽しめます。
- 場所：●屋内●渋谷駅近辺音楽スタジオ
- 参加費：一人 1,000 円
- 持ち物：なし
- 集合場所：12:40 会場建物下集合

アーティスト You. のスタジオライブを基本とした参加型イベントです！本格スタジオで遠慮なく大騒ぎ!! たくさんの楽器を鳴らして！一緒に歌ったり、小さな楽器を鳴らしたり、体を動かしてみたり…音楽の楽しみ方に「ルール」なんてありません！思う存分、一緒に楽しみましょう!! アイドルソング、童謡、はたまた懐メロ(?)まで!! 実際にマイクを持ってみんなの前で歌おう！みんなで踊ろう！そして、楽しく笑おう!!! かっこよく、そして、かわいく！君を待ってる！たくさんの参加、お待ちしております!!



主催プロフィール／くはのゆきこ



コドモの頃から見た目が「エンピツの芯」「ごぼう」「節足動物」「カタカナ」だといわれ続ける人生。そのうちに偶然、社会人になってからダンスと出会う。経理事務をやっていたお堅い人生が180度転換し振付家としていまを生きる。

10/10 日祝 ^{きみ}君も「ピープルデザインストリート」で記号カラダパレードに参加しないか!?

- 主催：くはのゆきこ（くはっち）
- 対象：どなたでも
- 場所：●屋外●渋谷神宮前二丁目商店街
- 参加費：一人 1,000 円
- 持ち物：めいっばいオシャレな格好できてね
- 集合場所：渋谷神宮前二丁目商店街

今回のくはっち記号化ダンスは街中へ突撃だ。しかも渋谷の商店街のお祭りだ。みんなはお祭りを楽しむ観客として参加することが第一の任務だ。しかし！第二の任務は超重要。ある時間になると突然、記号カラダになって踊り出すのだ。そのまま1列になって商店街を練り歩き、最後はステージに輪になってお客さまの前で音楽に合わせて踊っちゃおう。



主催プロフィール／アートピース尾角真未



日本大学芸術学部デザイン学科卒業。「アートは自己表現のひとつ」をテーマに、各地で「アートピース」というワークショップを行っています。人との「違い」は「個性」であり、「個性」は「魅力」です。楽しみながら作品を作ることを大切にしています。

10/15 土 ^{かたち}形で遊ぼう ^{あそ}

- 主催：アートピース 尾角真未
- 対象：一人でハサミが使える方歓迎
- 場所：●屋内●レンタルルーム浜田
- 参加費：一人 1,500 円
- 持ち物：エプロン、お手拭きタオル、A4サイズの紙を持ち帰れる入れ物またはカバン
- 集合場所：レンタルルーム浜田 町田市能々谷2-11-1

丸、三角、四角など様々な形を写し取り、ベニヤ板に描きます。描き心地の良いキットパスを使っても画面の中で遊びます！様々な描き心地の画材で塗っていきます。十人十色に仕上がる個性豊かな表現の違いを楽しみましょう！A4サイズの作品をお持ち帰りしてもらいます。



10/15 土 ^{ときわさい} 常磐祭

- 主催：常磐祭実行委員会 ●対象：誰でも
- 場所：屋内 屋外 実践女子大学・短期大学部 渋谷キャンパス
- 参加費：無料
- 持ち物：なし
- 集合場所：随時

コンサートやトークショーなどのイベント盛りだくさんのお祭りの中、学科・研究室・部活・サークル等での日頃の活動成果を学内外にむけて広く発表していただきたく機会として、多くの方のご参加・ご来場をお待ちしています。

主催プロフィール／実践女子大学

私達が実行委員会として運営している学園祭です。「常磐祭」の常磐という言葉には永久不変・常に変わらないことという意味があります。もともと実践女子大学・実践女子大学短期大学部は渋谷にあったため、その地名が「常磐松町」ということで「常磐祭」と名がつけました。



10/16 日 ^{れっつくっきんぐ} Let's Cooking ♪
～ありがとうの気持ちを込めて～

- 主催：渡邊彩香（管理栄養士）
- 対象：調理経験・障がい・年齢問いません。
- 場所：屋内 都内調理室
- 参加費：一人 1,500 円
- 持ち物：エプロン・三角巾・お手拭きタオル
- 集合場所：12 時集合

『食べることは生きること』をテーマとした『Let's Cooking ♪～ありがとうの気持ちを込めて～』はおかげさまで 6 回目の開催を迎えます！今回は、Halloween Party と題しまして、秋野菜をふんだんに使用したメニュー！きのこチキンのケチャップライス、カボチャのおばけサラダ、野菜ポタージュ♪お土産にはスイートポテトを予定しております！皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

主催プロフィール／渡邊彩香

管理栄養士として高齢者施設に勤務。調理業務と栄養管理に加え、レクリエーション企画・実施、食事介助などにも携わる。介護職員初任者研修取得をしています。



10/22 土 ^{きらく} お喜楽コアレッスン

- 主催：三塩卓也
- 対象：誰でも参加 OK！
- 場所：屋内 マカロニスタジオ
- 参加費：一人 1,000 円
- 持ち物：運動の出来る格好、飲み物、タオル、ヨガマット（大きめのバスタオルでも可）
- 集合場所：12:40、会場建物下

喜楽に気軽にコアトレーニング♪最近流行りのコア（体幹）をヨガ系の動き中心に鍛えていきます（^人^）運動不足の方、運動初心者の方、運動上級者の方、どんなレベルの方でも大です!! ご自分のレベルに合わせてポーズを変えられるのでご安心下さい。コアトレはシェイプアップ、競技力アップ、腰痛防止等に最適です!!

主催プロフィール／三塩卓也

“本気でやれば誰でもキレイでカッコイイ身体は創れる。筋トレは万人に必要である。筋トレでみんな笑顔”という理念の元、現在フリーランスのトレーナーをしています。ただ筋トレをするのではなく「栄養」「運動」の二つ視点からアプローチして内、外両面からキレイを創っていくような指導を取り入れてます。



10/23 日 ^わ 輪になって叩こう!
ドラムサークル

- 主催：GROOVE CONNECT（グルーヴコネクト）
- 対象：小学生以上（小学生は保護者と一緒に参加）
- 場所：屋内 TEN TONE
- 参加費：一人 1,000 円
- 持ち物：動きやすい服装 タイコを脚で挟んで演奏するためスカートは不可。
- 集合場所：13:00-15:00 会場

ドラムサークルでは、世界中の様々なタイコをみんなで輪になって即興で演奏します。ジェンベやマラカスなど、誰でもすぐに音が出せる打楽器を使うので音楽経験がない人でもすぐに楽しめます。経験豊富なファシリテーターのガイドで、バラバラだったリズムがだんだんと一つの音楽に！一緒に演奏すれば初めての会った人どうしても、いつの間にか友達みたいに仲良くなれる不思議な効果があります。大人も子どもも、誰でも参加出来ます。お友達やご家族をお誘いの上、ぜひ一度体験してみてください。

主催プロフィール／野田憲一

ドラムサークル・ファシリテーター。幼稚園からフジロックまで! 年間のべ 100 回、8000 人とドラムサークルしてます。身体を使ったわかり易いファシリテーションと、ドラムサークルへの情熱を評価され、DCFA2008 年ベスト・ファシリテーターを受賞。ドラムサークル普及のための活動している。



10/29 (土) ボーリング大会 たいかい

- 主催：笹塚ボウル
- 対象：誰でもOK！
- 場所：屋内 笹塚ボウル
- 参加費：一人 1,500円 (+税、貸靴別途)
- 持ち物：障害者手帳
- 集合場所：笹塚ボウル

みんな大好きボーリング！だけど、機会がないとなかなかやらないですよね。

つい先日、利用者さんからご提案いただきました。ということで、みんなでボーリング大会をやりましょう！得点や勝ち負けを競うのではなく、楽しくボーリングを楽しむ時間にしたいと思います。初心者歓迎！

主催プロフィール／笹塚ボウル



笹塚ボウル
住所：〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-57-10 (3F・4F)
※京王線・都営新宿線 笹塚駅より徒歩0分



10/29 (土) Autumn Festival 2016 おーたむふえすていばる 一和

- 主催：オータムフェスティバル 2016 実行委員会
- 対象：誰でも
- 場所：屋内 屋外 駒沢大学駒沢キャンパス
- 参加費：一人 1,500円
- 持ち物：なし
- 集合場所：随時

スペシャルゲストも来るステージや学生たちが出店する模擬店やパフォーマンス、展示と内容盛り沢山です。学園祭での学生や地域との交流を図りましょう。

主催プロフィール／駒沢大学



駒沢大学の年に1度の大イベントである Autumn Festival.



10/30 (日) 土粘土で未知の生き物を作ろう つちねんど みち

- 主催：アトリエコルト
- 対象：どなたでも
- 場所：屋内 屋外 アトリエコルト
- 参加費：一人 600円
- 持ち物：汚れてもいい服装、作品持ち帰り用の袋
- 集合場所：13時 埼玉県上尾市富士見 1-6-32

地球にはまだ発見されていない生き物がいるようです。地球外にも・・・土粘土を使って誰も見たことのない不思議な世界を作ってみませんか？誰も見たことのないものですから失敗なんてありません。面白い？不気味？愛嬌のある？どんな生き物に会えるかワクワクします!! 土粘土って触っているだけでもなんだか和みますよ。

主催プロフィール／アトリエコルト



埼玉県を中心に大人や子供いろいろな人とアートのワークショップをやっています。アートには正解も間違えも否定もありません。自分の感性にゆだねて表現すること、ありのままを受け止めあい、自分もOK他者もOKそんな時間を一緒に過ごしたいと思って活動しています。



10/30 (日) お喜楽コアレッスン きらく

- 主催：三塩卓也
- 対象：誰でも参加OK！
- 場所：屋内 マカロニスタジオ
- 参加費：一人 1,000円
- 持ち物：運動の出来る格好、飲み物、タオル、ヨガマット (大きめのバスタオルでも可)
- 集合場所：12:40、会場建物下

喜楽に気軽にコアトレーニング♪最近流行りのコア(体幹)をヨガ系の動き中心に鍛えていきます(人々)運動不足の方、運動初心者の方、運動上級者の方、どんなレベルの方でも大です!! ご自分のレベルに合わせてポーズを変えられるのでご安心下さい。コアトレはシェイプアップ、競技力アップ、腰痛防止等に最適です!!

主催プロフィール／三塩卓也



“本気でやれば誰でもキレイでカッコイイ身体は創れる。筋トレは万人に必要である。筋トレでみんな笑顔”という理念の元、現在フリーランスのトレーナーをしています。ただ筋トレをするのではなく「栄養」「運動」の二つ視点からアプローチして、外両面からキレイを創っていくような指導を取り入れてます。

ものづくり×就労継続支援 TEN TONE (テントーン)

Ten tone

テントーン

2016.9.1(木) いよいよオープン!



9/1(木)、ビーンズが就労継続支援施設B型「TEN TONE」を、豆庭と同じビルの10階にオープンいたします!

「TEN TONE」のコンセプトは「自分がやりたいと思う仕事を、自分で選ぶ」。

一般就労には向いていない、だけど福祉作業所では物足りないと思っている人へ。自分をもっとやれる、自分はこれがしたい、そういう思いがある人へ。用意された支援のレールに乗るのではなく、好きなことを見つけカタチにしていく過程で、自分の選択枠を自分で生み出していけるようにする。それをサポートする新しいタイプの就労支援です。

まずは「TEN TONE」で十人十色のユニークな事業を用意いたしました。「ダンボールテント製作」「流木インテリア製作」「ECサイト写真撮影業務」「オーダーメイド家具の受注製作」…。どれもこれからスタートさせる事業ばかりです。立ち上げから事業が軌道に乗っていくまでの貴重な体験を、スタッフと利用者さんとともに一緒に楽しんでいきたいと考えています。

利用したいと考えている方はもちろん、どんな場所か見てみたい、関わってみたい、構想を形にしたい…とお考えの方、内覧・ご相談は随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。ご応募お待ちしております!!



The Waters

The Universal Photograph Story 5 Photo/Writer: Manriko Miyakoshi

日本で虹の色は基本7色とされているけれど、海外をみてみるとアメリカやドイツでは6色とされていたり、イギリスでは5色とされていた頃もあった。ただ物理学的観点からみると無数の色があるはずなのに、いつのまにかで色あつた版式概念にとらわれすぎないように、虹はさまざまな色を私たちに贈ってくれているのかもしれない。

今月の チャレンジ

既にお分りの通り、「まめ報」をリニューアルしました!! ビーンズが皆さんに伝えたい情報が、よりわかりやすく伝わるように一部内容やデザインを変更しました。いかがでしょうか?

また、ビーンズの活動を報告させていただく場にもなっています。関わるみなさんに、僕らの変化や成長を知っていただき、応援していただければ嬉しいです。ビーンズは、これからもチャレンジし続けます!

フリーダムまめ日記



by kaomaru

事務局からのお知らせ

●〈利用者の皆さん〉

移動支援の受給者証は毎年更新になりますが、その都度、時間数等に変更がないかどうかを確認する必要があります。区役所から新しい受給者証が届きましたら、ビーンズ事務局までお送りいただきますよう、お願いいたします。定期更新の時期には、「受給者証送付のお願い」というお手紙をお送りしてお知らせしていますが、急に受給者証が変更になることもありますので、その際は事務局までお知らせ下さい。よろしくお願いいたします。

●〈ヘルパーの皆さん〉

ガイド終了後にすぐにコミュニケーションノートの写しを送っていただくように、毎回ご協力いただき、ありがとうございます。写真を撮ってそのまま送られる際に、一点気を付けていただきたい点がありまして、時々メールの件名が抜けていることがあります。件名が抜けると、メールが所定のフォルダに届かず、確認にお時間がかかってしまうことがありますので、必ず【ヘルパー氏名(利用者氏名、〇月〇日〇〇:〇〇~〇〇:〇〇、先行)】の形式で件名を記入していただくよう、お願いいたします。



株式会社ビーンズ

〒151-0072 渋谷区幡ヶ谷1-8-4リッツパラシオ202
Tel 03-6383-3101 (代表) / Fax 03-6740-7920
info@beanshelter.jp
http://beanshelter.jp