

★ユニバーサルおでかけマガジン★



# まめ報

vol.  
20

2016 November

★ 10月のガイドレポート

レポート  
01

2016.10.16 ㊦

Let's Cooking

～ありがとうの気持ちを込めて～

レポート  
03

2016.10.29 ㊦

ポーリング

レポート  
02

2016.10.23 ㊦

ドラムサークル

★ 1月のチームガイド予告

★ 今月のお知らせ



# HELLO, UNIVERSE.

「Hello, Universe.」ビーンズが目指すのは、全ての人が対等で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、どんな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きます。飲み食いしながら、気軽に話してみませんか？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：12月21日(水)
- 時 間：19:00～21:00 (開場18:30)
- 場 所：Art&Music豆庭  
(渋谷区幡ヶ谷1-8-4リッツパライオ202)
- 参加費：1,000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。



★参加ご希望の方は、担当までご連絡ください。Tel : 03-638-3101 / Mail : info@beanshelter.jp



### —今号の1枚について—

太陽に透ける紅葉や夕日を反射する海辺、暗いトンネルの先の眩しさや、逆光を受けた人々の顔。写真を撮る時、とても光に敏感になります。

そしてその光のひとつひとつには私はそれぞれ匂いがある様な気がしてならないのです。土の匂い、潮の匂い、洗濯物の匂い…

コンサート終わりを撮ったこの一枚はストーブの匂いがしました。人々の心の灯が燃えていたからかもしれません。

Photographer's profile / 宮腰まみこ 長野県飯綱町出身。大学卒業後、デザイン会社で写真雑誌を手がけたことがきっかけで写真家の道へ。スタジオ勤務、アシスタントを経て独立。RICOH×PHOTOGRAPHERS SUMMIT「恋するGR」フォトコンペグランプリ受賞。雑誌、広告、映画スクール、ドキュメンタリーなど幅広く活動中。

2016.10.16 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

『Let's Cooking ♪～ありがとうの気持ちを込めて～』は、お陰様で第6回目の開催となりました!!

『食べることは生きること』

『食材の命や生産者、料理を作ってくれる家族みんなにありがとうの気持ちを込めて…』

そんなあたりまえだけど大切な温かい気持ちをみんなで感じる時間にしたい、という思いを胸に、毎月 Cooking を開催させていただいております。

今月は、ハロウィンパーティーということでみんなで仮装をして Cooking をしました(^^)

いつもの調理室とはまた違ったアットホームな雰囲気がとても心地よい時間となりました。

2種類のサンドイッチ、餃子の皮を使ったミニピザやスイートポテトパイ、どれも美味しくできました。これからもたくさんの笑顔が溢れる温かい時間をみなさんと過ごしていきたいと思います (\*^^\*)



おいしく  
できました!



サンドイッチが  
たくさん!



ヘルパー谷

今回は、ハロウィンが近づいていたこともあり、みんなで仮装しながら、サンドイッチやスイートポテト、ピザなどを作りました! みんなで協力してやることで、何倍も楽しく美味しいものになりましたね。そして食育のお話もあり、普段の食事のありがたみを感じる回でした。

レポート  
02

2016.10.23 日

ドラムサークル

●主催：GROOVE CONNECT



はじめまして！ドラムサークル・ファシリテーターの野田憲一です。今回初めて、チームガイドでドラムサークルを実施しました。輪になってタイコを叩く、ただそれだけの“ドラムサークル”ですが、音と振動、動きとリズムが、一人一人を言葉ではないコミュニケーションで繋げていきます。10/23は20名を越す参加者が豆庭でタイコを叩きました。まずは息を合わせて、手拍子を1回、パン！今度は2回！3回！4回！と増やしていくうちに、だんだんみんなの動きが揃ってきて自然とリズムが生まれます。次は小さな音の楽器“シェイカー”を使ってグルーブを作っていきます。自分の音と人の音を同時に聞いて、リズムを合わせる楽しさを感じます。

さていよいよタイコの番。アフリカのジェンベや、ブラジルのスルドなど、タイコの音で一気にテンションはMAX！叩く人、歌う人、聞いている人、踊る人。ドラムサークルはどんな参加の仕方をしてしても大丈夫。自由だけど繋がっている。そんな音楽の場になりました。これから毎月開催していきます。ぜひ参加してください。

こんにちは！ヘルパーの大野です。  
ドラムときいて難しそうだなと思っていましたが、みんなでリズムを合わせたり一緒にたたいているだけでもとても楽しい空間になりました！  
僕もドラムサークルは初めての参加でしたが、みんなと一緒にとても楽しい1日となりました！



ヘルパー大野

ドキドキ...





届け...!



レポート 2016.10.29 (土)  
03 ボーリング  
●主催：笹塚ボウル

今回は、ビーンズ初のボーリング大会を行いました。  
利用者さんから、「何としてもボーリング大会を開催してほしい。やりたい!!」と熱い要望をいただき、開催を致しました。  
さて、何名集まるのだろうかと思っていましたが、20名近い方々からご希望をいただきました。

当日は、高校生から50代までの幅広い年齢層で、みんな一緒にボーリングを楽しみました。

ガターになると肩を落したり、ストライクを取るとハイタッチをしたりと、一投一投に一喜一憂しながら楽しんでいただきました。

またやりたいとの声をたくさんいただきましたので、また開催したいと思います。また参加してくださいね～(\*´ω`)

エイッ!



ヘルパー-西村

この日はヘルパー、利用者合わせて20名近く集まり大ボーリング大会に。毎回真剣に優勝を目指して投げる者。カーブボールに憧れ練習する者。せっかくボーリングに来たのにずっと寝ている者。みんなそれぞれが思うままに参加し楽しめる。それがビーンズの良さなのだなと改めて感じる事ができたボーリングでした。

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。

## ニューイヤーイベント！

### Art



1/14 (土)

### 岡本太郎美術館に行こう

～芸術は爆発だ！世界的に活躍した岡本太郎の色彩豊かで情熱的な作品に触れよう！～

- 主催：石川真未
- 対象：誰でも！
- 場所：屋内 岡本太郎美術館
- 参加費：一人 500 円（プチお土産付）
- 持ち物：手帳
- 集合場所：会場

#### 主催プロフィール / 石川真未



「アートピース」とは、アートを通じて人と人が繋がること。アートを楽しむ気持ちを広げていく活動です。「アートって実は身近で、とっても楽しい、ワクワクするものなんだ」という気持ちを、各地でワークショッププッシュを行いながら広めています。

岡本太郎美術館に行こう！「芸術は爆発だ！」で有名な岡本太郎。世界でも活躍した彼の作品は、どれも大きくてダイナミック。造形はユニークで奥深く、色彩豊かで情熱的な作品ばかりです。彼のメッセージは心に訴えるものがあります。今回は、彼の作品をじっくり鑑賞してみましょ。新年早々、何か心に響く一枚と出会えるかも…？美術館は駅から少し距離があり、時期的にも寒いので暖かい格好をしてお越しください。天気良ければ、生田緑地も散歩したいと思います。



1/4 水  
1/21 土

あしゆ きらく  
足湯でお喜楽ツアー

- 主催：三塩卓也
- 対象：制限なし
- 場所：屋内 東京都小平市
- 参加費：一人 1,000 円
- 持ち物：着替え、飲み物、タオル（大・小）
- 集合場所：11:30

主催プロフィール／三塩卓也



元コナミスポーツのトレーナー。現在独立し、パーソナルトレーニングや集団トレーニングを指導しています。筋トレの基礎から応用までを丁寧にかつ楽しくレクチャーします。トレーニングだけでなく、身体をつくる普段の食生活の重要性、身体に必要な栄養についても細かくお教えします。

寒い冬はみんなで暖まりたい！！ということで、足湯に行きましょう（^O^）／

足湯で体を温めた後は、かる～く体を動かします。ちょっとしたストレッチで、体をほぐしたり、コア（体幹）を整えたりします。温泉が好き！体を動かしたい！誰でも気軽に参加できます♪



1/5 木  
1/8 日

や なかしちふくじんめぐ  
谷中七福神巡り  
2017

- 主催：谷中商店街
- 対象：誰でも
- 場所：屋内 屋外 谷中
- 参加費：無料
- 持ち物：特になし
- 集合場所：JR 田端駅

主催プロフィール／谷中商店街



谷中七福神巡りは、250 年前から始まったといわれる由緒正しき七福神めぐりです。下町情緒溢れる街並みを歩くコースはとても人気が高いです。

毎年恒例の谷中七福神巡りです。これに参加しなきゃ1年がはじまらない!! (笑) JR 田端駅から東覚寺→青雲寺→修性院→天王寺→長安寺→護国寺→不忍池弁天堂→JR 上野駅を歩いて回ります。毎年、2 時間余りで回り切れていますね。休憩しながらですので、体力の心配はありません。また、全部回る必要もありません。自分が回れるところまでで OK!! 一緒に新年のスタートを過ごしましょう♪



## 1/7 土 ラフターヨガ

- 主催：長谷川悦子 ●対象：誰でも
- 場所：屋内 三宿神社社務所
- 参加費：一人 500 円
- 持ち物：タオル、飲み水（ぜひ持って来て！）、遊び心  
着替え不要（動きやすい服装）
- 集合場所：13:00 会場

### 主催プロフィール／長谷川悦子



ラフターヨガリーダー。  
6年前にラフターヨガに出会う。  
トイレで吐くほどのストレスが  
解消、風邪もひきにくくなり、  
明るくなり、ホウレイセンも目立たなくなり、  
若返り効果を実感！

ラフターヨガ（笑いヨガ）は、誰でも参加できる笑いのエクササイズ。1995年インド内科医 & ヨガのインストラクターのご夫婦が開発。ユーモア & ギャグ & コメディに頼らずに笑うことができる。笑いは、有酸素運動。10分の笑いは、20～30分のボート漕ぎ運動の運動量に匹敵する。座ったままでも参加することができ、特養の老人ホームなどでも開催されている。2歳～80歳代までが同時に参加した実績もあり、好評を得ています。



## 1/7 土 参加型音楽パフォーマンス

- 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 新宿 or 渋谷
- 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

### 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。大学では  
教育学を専攻し、音楽の力によ  
り子供だけでなく、どんな人をも変えることが  
できることを知る。2014年大学卒業後から、本  
格的な音楽活動を開始。

いつもありがとうございます。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!!! かつよく、そして、かわいく！君を待ってる！たくさんさんの参加、お待ちしております！！



1/9 月

1/29 日

輪<sup>わ</sup>になって叩<sup>たた</sup>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 豆庭
- 参加費：一人 1,500 円、小学生以下 500 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

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活動している。

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。



1/15 日

すみ 墨あそび  
しょうがっ か  
— お正月を書こう

- 主催：アトリエコルト&なおさん ●対象：どなたでも
- 場所：屋内 レンタルスペース cort+co
- 参加費：一人 700 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

主催プロフィール／アトリエコルト&なおさん



アートを通じ誰もが自由に表現できる場を目指し活動しているアトリエコルトと書道の教育師範のみならず水墨画や芸術書道にも造詣の深いなおさんとのコラボ企画です。通常毎月一回開いている「墨あそび」がピーンズに初登場。ワクワクドキドキです！

「墨あそび」はいわゆる「お習字」とは一味も二味も違う場です。墨汁っていい香りなんですよ（^\_^）白と黒の世界だけれど墨の濃さや筆遣い、筆の種類によってもいろんな表情を見せてくれます。今回のテーマは「お正月を描こう」です。富士山や松竹梅なんかもいいですね！新年の抱負も！年初めて手習い始めいかがですか？上手、下手は関係ありません。字でも絵でもどちらでもない作品でもOK！3才の子も筆を持って半紙からはみ出して表現しています！シンプルゆえに個性の出る墨の世界のお面白さを一緒に味わってみませんか？道具は全てこちらで用意いたします。お気軽にご参加くださいね！



主催プロフィール／日本科学未来館



東京都お台場にある科学技術の進歩を感じながら、宇宙・地球を知れる博物館です。

1/15 日本科学未来館

にほんかがくみらいかん

- 主催：日本科学未来館
- 対象：誰でもOK！
- 場所：屋内 日本科学未来館
- 参加費：一人620円 ※手帳の提示で本人と付添1名無料
- 持ち物：障害者手帳
- 集合場所：12:45 会場

お馴染みの日本科学未来館へ行きましょう！

いつもは企画展へ行くことが多いですが、常設展もゆっくり楽しんでみてはいかがでしょうか？

見る・知る・体験する・感じることのできる飽きのこない時間を過ごすことができます。科学の進歩にふれながら、楽しい時間を共に過ごしませんか？



主催プロフィール／渡邊彩香



『食べることは生きること』『食材の命やいつも食事を作ってくれる家族にありがとうの気持ちを込めて』をテーマに食育×料理教室を展開。普段は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。

1/22 Let's Cooking

れっつ くっ きんぐ

～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：誰でもOK♪車椅子も可♪
- 場所：屋内 都内（調理室）
- 参加費：一人1,500円
- 持ち物：筆記用具
- 集合場所：都内
- 時間：12:30～15:30(予定)

第9回目のCookingは、オムライス、野菜スープを作ります!! 包丁が使えなくても大丈夫です♪そして、お腹いっぱいになったら、食に関するミニゲームを行います♪みんなでわいわい楽しみながら食材や栄養について学びましょう(^^)皆様のご参加、心よりお待ちしております♪車椅子の方も大歓迎です♪ ※アレルギー等がありましたらお知らせください。考慮いたします(^^)



1/28 土

おくないがたゆうえんち とうきょう  
屋内型遊園地「東京ジョイ  
ポリス」で遊ぼう!

- 主催：東京ジョイポリス
- 対象：誰でも
- 場所：屋内 東京ジョイポリス
- 参加費：入場券（大人 800 円／名、小・中・高生 500 円／名）※障害者手帳の提示で無料！ ※アトラクション別料金。もしくは、乗り放題チケットあり。
- 持ち物：障害者手帳 ●集合場所：11:30 会場

主催プロフィール／東京ジョイポリス



(DigitalReal) がコンセプト。

『東京ジョイポリス』は国内最大級の屋内型テーマパークです。「デジタル」と「リアル」の融合を意味する「デジタルリアル」がコンセプト。

「デジタル」要素を盛り込んだアトラクションや飲食スペース等、施設コンセプトを体現する“5大「デジタルリアル」体験”で斬新かつ先進的なエンタテインメントを創出し、全く新しい非日常体験ができます。屋内型遊園地だからこそそのアトラクションが多数あり!! 大型ショッピングモールが隣接していますので、お買い物や休憩もできます。一緒に楽しく遊びましょう!!



1/29 日

ガラス絵  
（透明なアクリルに描く）

- 主催：アトリエコルト ●対象：どなたでも
- 場所：屋内 レンタルスペース cort+co
- 参加費：一人 1,000 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

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んな人とアートのワークショップをやっています。アートには人と人との間にある様々な垣根を超える力があると思っています。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。

透明なアクリル版に描いてみよう！一年の始まりにまさるな気持ちで透明素材に描く。何を描く？一年の始まりの願いや想いを込めて“光”を描いてみようかな？透明素材は照明によっていろんな表情を見せてくれます。光も影もあるところが魅力です！上手下手は全く関係なくそれぞれが個性的で魅力的な作品になりますよ。

## 今月の チャレンジ

ビーンズは、2016年11月でちょうど5年を迎えました。昨年までは、移動支援事業一本でやってきましたが、今年、4月に豆庭、10月にTenToneと2つの施設を始めました。これは、僕らにとってはかなりの挑戦でした！みなさん、これからご協力よろしく願います。

## 事務局からのお知らせ

街路樹も色づいて、本格的に冬直前ですね。風邪を引いている方も多くお見かけするので、どうぞ体調にはお気を付けてください。さて、今月のお知らせです。

### ●〈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。よろしく願います。

### ●〈ヘルパーの皆さん〉

コミュニケーションノートの写真を撮って送っていただく際に、一点気を付けていただきたい点があります。写真を添付したメールの件名が、時々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、行先）】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。



by kaomaru

## 年末年始休暇の お知らせ

事務局の年末年始休業 平成28年12月29日(木)～平成29年1月3日(火)

●期間中の電話・FAXでのお問い合わせはお休みなします。電子メールでのお問い合わせにつきましては、1月4日以降に順次対応いたします。●移動支援サービスは、この期間中も対応可能な範囲で実施いたします。通常通りお申込み下さい。●休業期間中に実施されるガイドのご連絡など、緊急のご連絡に関しましては、通常通り事務局の電話番号(03-6383-3101)におかけください。●お電話と併せてメール [info@beanshelter.jp] でもご連絡いただけますと、より確実です。



## 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