

★ユニバーサルおでかけマガジン★



まめ報

vol.
19

2016 October

★9月、10月のガイドレポート

レポート
01

2016.9.24 土
お喜楽コアレッスン

レポート
02

2016.10.2 日
つきみだんごづく
お月見団子作り

レポート
03

2016.10.9 日
You. 参加型ライブ

★12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。／あの人のことをもっと知りたい。／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：11月30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リッツパラシオ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—

イベントやフェスティバルなど撮影していると、見知らぬもの同士がひとつの目的で集まったときの熱気や予想してなかった景色に圧倒されることがよくあります。今回の写真もそんな夏の終わりのイベントで撮影したひとコマ。空も人も2度と同じ瞬間は無い、ということを読んだ気がしました。

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、映画スチール、ドキュメンタリーなど幅広く活動中。

レポート
01

2016.9.24 土
お喜楽コアレッスン

●主催：三塩卓也

その調子！



今回のレッスンでチームガイドを始めて半年くらい経ちます。

自分目線ですが、利用者の方々ともしっかりコミュニケーションを取れるようになってきていると思います。好きな音楽をかけて～って言うってくれる利用者さんもいて楽しんでくれてる様子です。

何度も言ってますが、トレーニングは障害を持っていようが、健常者だろうが年寄だろうが若かろうが、全ての人間がベストな1日を過ごす為に必要不可欠なモノです。

やれば誰でもなりたい自分になれる。コアトレは誰でも出来る簡単なトレーニング。という事をもっともっと、広めていきたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。



く、苦しい...!!



木村悠希

ビーンズ恒例のコアレッスンに挑戦して来ました！1面鏡が張られる室内で温度を上げてのトレーニング。トレーナー三塩さんの指導の元、まずは軽めの運動からスタート。利用者の方が好きな音楽をかけつつ、普段意識してない身体の部分を使っのトレーニング…激しい運動ではないものやってる内に皆の顔からはジワジワと汗が出てきました。適度な休憩も挟みつつ、全員で声を掛け合っクタクタになりながら終了時間まで頑張りました！トレーナーの方が全体を見てくださり、それぞれに出来る範囲でのトレーニングなので男女問わず一体感があり皆で達成できた喜びもありました！1人では中々やれないトレーニングも皆でやると楽しみながら運動できました。

(自分は次の日筋肉痛で体が動きませんでした)



レポート
02

2016.10.2 日
つきみだんごづく
お月見団子作り

●主催：The seasons

今回のテーマは十三夜（2回目のお月見）ということで、お月見だんごを作りました。日本の生活文化をプリントで読んだあとは、いざ、クッキングタイム！

皆さん、協力しあって、とても上手にお団子を丸めることができました。最後に、みんなで囲んで食べたお団子の美味しかったこと！ワイワイ、にぎやかで楽しい会になりました。また、ぜひお家の方とも一緒に作ってみてくださいね！



西川寿子

皆さんで和気あいあいとお月見だんごを作りました。
こねて丸めて熱湯に入れるだけで、もちもちのお団子が出来ました。
気付けば真剣な表情で一生懸命になっていて、一体感のようなものが生まれていました。チームガイドを通して皆さんの間に新たな交流が生まれ、笑いが絶えず楽しい時間を過ごすことができました。
最後は日本の四季を感じながら美味しくお団子をいただき、満腹な笑顔になりました。



レポート
03

2016.10.9 日
You.参加型ライブ

●主催：N-Project24

こんにちは！先日は You. 参加型ライブに遊びに来てもらい、ありがとうございます！今回もカバーを中心に10曲以上演奏させていただきました！

そして利用者の方の自慢の歌声もスタジオ設備を使い披露してもらい、のびのびと歌う姿も見せてもらいました。

歌に合わせて踊ったり、僕と一緒に歌ってくれたり、『音楽というものは心からはみ出して身体さえも動かしてしま

う』という事を、僕自身が再認識させてもらい、とても貴重な時間を過ごせました。

いやー、音楽は楽しい！笑

月に一度のこのイベントですが、次回もまたみなさんにお会いできる事を、とても楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします！



ずっと参加してみたいと思っていたYou.さんの参加型ライブ、噂で聞いていたとおり生の歌声は涙が出そうになるくらい透き通った優しい声とくしゃくしゃの笑顔、ファンになりました。みんなで歌って踊って手を叩いて一緒になって作り上げるライブは心を解放させてくれますね。参加者ひとりひとりが輝ける素敵な空間でした。



高野真優

週末チャーム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。

ふゆ おとす たの
冬の訪れを楽しむ！

Music



12/4 日

さん か が た お ん が く 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 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

主催プロフィール／You.



1991年横浜で生まれ育つ。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。a2014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。

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／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います。

12/4 日

お喜楽コアレッスン

- 主催：三塩卓也
- 対象：制限なし
- 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：12:50 ビルエントランス前

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／渡邊佳央理 & 武田久美子



私たちは、スポーツを通してよりよい地域作りを目指しているNPOに所属していて、身体を動かすことが大好きです。スポーツの良さをみなさんにも知ってもらいたく、障がい者スポーツ指導初級、陸上ジュニア指導など、勉強をしています。

12/10 土

遊びスポーツの広場

- 主催：渡邊佳央理 & 武田久美子
- 対象：仕事以外で人と関わることが少ない方、体を動かしたい方、楽しく遊びたい方
- 場所：屋内 屋外 都内・埼玉
- 参加費：一人 750 円
- 持ち物：着替え（もしくは、汗かいてもいい服）、タオル、飲み物
- 集合場所：12:45 会場

体を動かすことは、自分のことを無理に話さなくても、会話がなくても、誰もが仲良くなれる笑顔ツールだと思っています。たくさん声を出したり、間違えてもドンマイって笑顔で返してあげましょう。はじめにウォーミングアップを行い、ほぐれたところで簡単なゲームを行います。1人でのご参加も大歓迎です。当日の怪我や遊び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。スポーツ保険をご希望の方は、事前にお申しください。別途費用がかかります。



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1年間のべ100回、8000人とドラムサークルしています。身体を使ったわかりやす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。

12/11 日 輪^わになって叩^{たた}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（小学生はヘルパーか保護者同伴）
- 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／アートピース尾角真未



「アートピース」とは、アートを通じて人と人が繋がること。アートを楽しく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を行いながら広めています。

12/17 土 クリスマスを感じるアート

- 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 小田急線鶴川駅 徒歩10分 浜田育子邸
- 参加費：一人1,500円
- 持ち物：エプロン、お手拭きタオル
- 集合場所：12:50 会場

クリスマスオーナメントとクリスマスカードを作ります。オーナメントはおうちに飾って楽しみましょう。クリスマスカードは大切な人、家族など日ごろの感謝を込めてに渡しましょう。金と銀をちりばめると華やかになり、ワクワクしてきますよ☆



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。

12/18 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：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：エプロン、三角巾、お手拭きタオル
- 集合場所：12:15 会場

12 月の Cooking は、手巻き寿司♪みんなでわいわい作って食べましょう!!そしてメインは『クリスマスケーキ作り♪』スポンジを焼いて、生クリームをのせて……美味しいケーキでお腹も心も大満足♪皆様のご参加、心よりお待ちしております(*^^*)



主催プロフィール／MAYA



漫画、部屋の壁、レストランのガラスなど幅広いモチーフに絵を描くイラストレーターです。

12/23 金 祝

す あつめ
～好きなものを集めて
自分の好きな世界を表現しよう～
じぶん す せかい ひょうげん
コージュ・ビジョンボード

- 主催：MAYA
- 対象：はさみ・のりを使える方 ※ヘルパーも補助します!
- 場所：屋内 中目黒
- 参加費：一人 800 円
- 持ち物：ボードに貼りたい写真や物などがあればお持ちください。(基本的にこちらで用意いたします。)
- 集合場所：13:00 中目黒住区センター

コージュボードを作ります。引き寄せの法則でご存知の方も多いと思いますが、自分のなりたい姿、欲しいもの、欲しい環境、の写真や画像をボードに貼って飾ることで、それを手に入れる速度が速まると言われています。①欲しいものにこだわらず、雑誌や写真から自分の好きな世界観のものを自由に選んでつくってみる。②なりたい姿、欲しいもの、欲しい環境の雑誌や写真やを集めて自分の進みたい人生の指針を確認する。①②どちらの内容でつくっても構いません。いつも皆さん、とても楽しい時間を過ごされて時間が足りなくなるくらいです。ぜひ一緒に楽しくコージュしましょう!



主催プロフィール／カラオケマニア



みんな大好きなカラオケ!みんな
で盛り上がりましょう!

12/24 ^{だいす} **みんな大好き!**
12/27 **カラオケ♪**

- 主催：カラオケマニア
- 対象：誰でも OK !
- 場所：屋内 新宿 or 渋谷
- 参加費：カラオケ代
- 持ち物：なし
- 集合場所：12 時会場

みんな大好きなカラオケ。クリスマスソングや今年はやった歌。
はたまたみんなが好きな歌など自由に歌って楽しみましょう♪
歌うだけでなく、みんなのを聞いたり、踊ったり楽しみ方は自由
です!



主催プロフィール／アトリエコルト



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。

12/25 ^{てんねん そざい ねんど} **天然素材と粘土で**
^{ふゆ かざ つく} **冬の飾りを作ろう**

- 主催：アトリエコルト
- 対象：どなたでも
- 場所：屋内 アトリエコルト
- 参加費：一人 900 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

年末の慌ただしい季節、お部屋に飾れるオブジェを作しません
か? 蔦や流木、木の実などの天然素材と軽量粘土、絵の具など
で作る予定です。組み合わせながら考えてやり直して作って
いけます。既存のリースやツリーの様に決まった形ではなく、そ
れぞれが自分の思いやイメージを形に出来るオブジェにします。
クリスマスの雰囲気合うかも。LED ライトと組み合わせてみ
るのも面白そう。



主催プロフィール／よみうりランド



小田急線と京王線からのアクセス抜群。都内にある遊園地です。ジュエリネーションという宝石のように輝くイルミネーションは、例年とても素敵です。

12/25 日 イルミネーションを 12/28 水 見に行こう！

- 主催：よみうりランド
- 対象：誰でも OK！
- 場所：屋外 よみうりランド
- 参加費：ナイト入園料：大人 1,200 円、中高生 600 円、小学生 300 円／ナイトパス（ナイト入園料＋乗り放題）：大人 2,300 円、1,700 円 ※ 1 名分の金額です ※ 障害者割引あり
- 持ち物：障害者手帳
- 集合場所：16 時入口

2 年連続で行ったジュエリネーションに今年も行きましょう!! 遊園地で遊ぶもよし、イルミネーションを見るもよし。みんなで冬のようにうらランドを楽しみましょう♪ 時間が通常と異なり、14～21 時となります。
※ご都合に合わせて、10 時～や～20 時など自由に変更可能です。



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。

12/26 月 にほんかがくみらいかん 日本科学未来館

- 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？

今月の チャレンジ

ビーンズでは、毎日ブログを更新しています！

ビーンズの HP (beanshelter.jp) から放課後等デイサービス豆庭や、就労継続 B 型 TenTone、移動支援チームガイドのブログがチェック出来ますので是非ご覧下さい！

どのサービスも、いつもアットホームな雰囲気ですのでお気軽に遊びに来て下さいね！！



by kaomaru

事務局からのお知らせ

先月の暑さが嘘のように、急に涼しくなって秋らしくなりましたね。それでは、今月のお知らせですそれでは、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、ビーンズ事務所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、その際は事務所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〉

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。



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