

★ユニバーサルおでかけマガジン★



まめ報

vol.
21

2016 December

HELLO, UNIVERSE.

★11月のガイドレポート

レポート
01

2016.11.20 日 / 23 水 日

ビクツアー
すいぞくかん
「すみだ水族館&ダックツアー」

レポート
02

2016.11.20 日

けいりょうねんど ひかり
軽量粘土で光のアート

★2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きます。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：1月25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@beanshelper.jp



—今号の1枚について—

実家が北陸ということもあり、雪景色は小さい頃から見慣れたものでした。

しかし、都内は雪が積もるとのこと自体稀です。近年は関東に雪予報が出された時はウキウキしてカメラとフィルムを準備するようになりました。

降雪という現象は今も昔も変わりません。私が移動することで雪を見る視点が変化したんです。今は幼い頃よりもさらに雪が好きになりました。

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、映画スクール、ドキュメンタリーなど幅広く活動中。

レポート
01

2016.11.20日 / 23水祝
すいぞくかん
ビッグツアー「すみだ水族館&ダックツアー」

●主催：馬場俊明



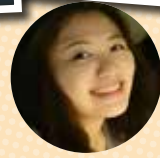
ビッグツアー第6弾実施!!今回は近場でも魅力たっぷりの企画を考えて、2日間で合計26名が参加してくれました。

スカイツリーには行ったことがあるけど、すみだ水族館は、初めてという人も多く、ペンギンが泳いでいたり、大きな水槽で魚を見たり楽しんでいました。

すみだ水族館の近くから水陸両用バスが出ているため、全員で乗車。初めて乗る乗り物にみんな大興奮!!バス!?船なの!?旧中川にスプラッシュする時には、アトラクションのように歓声があふきました。秋風の寒さも忘れて楽しんでいて、たくさんの笑顔が見れたのが印象的でした。

水陸両用バスは大人気なので、また企画し、みなさんで楽しんでいきたいと思います!!

スカイツリーと
ハイチーズ!!



ヘルパー 高野真優

水族館ではクラゲやペンギンを眺めゆったりと過ごし、午後のスカイダックツアーでは水陸両用バスに乗りました。陸から水に入る瞬間は、みんなから歓声があがり一体感が生まれこれぞビッグツアーという感じでした。

レポート
02

2016.11.20日
けいりょうねんど ひかり
軽量粘土で光のアート

●主催：樽井花子

ビーンズからの参加者5組と私の地元の友人家族が5組、2歳から大人までまぜこぜで賑やかな1日でした。それぞれ好きなガラス瓶を選び、絵の具や軽量粘土で好きなように、気持ちの向くままにキャンドルホルダーを作りました。

ひたすら絵具を混ぜる人、粘土と絵の具を混ぜて重厚な作品を作る人、イメージ作りに用意した写真集からインスピレーションを得て美しい仕上がりを目指す人、その過程はほんとにそれぞれ。時々「手伝って〜」とか「どうすればいいの?」の声も聞こえつつ、アトリエコルト始めて以来の大勢の参加者にあたふたしてあんまりお手伝いは出来なかったけど、手の空いている方が手伝ってくださり、主催者も参加者もまぜこぜな雰囲気がまた良かったと思っています。

じっくり2時間、ギリギリまで製作される方もいらっしゃり、その姿が何だか嬉しかったです。「光のアート」と題したからにはライトを入れて点灯したい!とカーテンを閉めて皆さんの作品全てにライトを入れました!一つ一つどれも存在感があり、素敵に輝いていました。たくさん集まると、ちょっとしたギャラリーの様な貫禄すら感じられました。

皆さんが帰られた後、アトリエがガランとしてちょっぴり寂しく感じました。たくさん作品もお部屋で輝いていると思います。忙しい季節に柔らかな明かりがきつと優しさや温かさを添えてくれている事でしょう。たくさんのご参加ありがとうございました。



キラキラ



ヘルパー かお丸

ガラス瓶に、好きな絵の具を練りこんだ粘土を巻き付け、中にLEDのイルミネーションをいれて点灯すると…ふしぎな色模様のランプの出来上がり!今回は樽井さんのお知り合いの親子連れの方々も一緒に、賑やかに行われました。

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。

Winter tour!!

Activity



★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!

2/11 (土)

サンリオピューロランドで遊ぼう!

- 主催：長谷川悦子
- 対象：誰でも!【限定5組!!】
- 場所：屋内 屋外 サンリオピューロランド
- 参加費：無料
- 持ち物：なし
- 集合場所：11:30 多摩モノレール駅改札

サンリオピューロランドで遊ぼう!

限定5組なんと無料!!

おなじみのキャラクター達と一緒に写真を撮ったり、様々なアトラクションを楽しみましょう!

Cooking



2/4 (土)

和のバレンタイン

- 主催：石川真未
- 対象：誰でも!【3組限定!!】
- 場所：屋内 浜田邸
- 参加費：一人1,500円
- 持ち物：なし
- 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を行いながら広めています。

埼玉の「四季菓りょう」の名物どら焼きを和紙でラッピングしよう★

ラッピングの材料にもこだわって包む和紙も埼玉の手すき和紙を使用し、手触りを楽しみながら、毛糸やペーパークラフトで彩ります。ハンコや色紙、ペンでメッセージも書いて、個性豊かなラッピングに挑戦★ふっくら優しい甘みの名物どら焼きを1人2つ(白餡、小豆餡)お持ち帰りします。キレイに出来たら、大切な人にそのままプレゼントしましょう。



★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。

2/4 土

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
学生団体 flat ～ふらっと～

私たちは、まち歩きやツアーを企画・実施をしている学生団体です。団体名の通り、フラットな関係、ふらっと参加できる場所を創り出したいという想いで活動しています。

2/5 日

えどしだい
ふらっと、江戸時代にタイムスリップ！

- 主催：学生団体 flat ～ふらっと～
- 対象：どなたでも大歓迎
- 場所：屋内 両国・江戸東京博物館
- 参加費：一人 500 円
- 持ち物：障がい者手帳（持ってる方は、忘れずに持って来てください）
- 集合場所：12:30 江戸東京博物館チケット売り場前

みんなで、江戸時代までタイムスリップしてみませんか？今回、まち歩き第5弾の舞台は、両国にある江戸東京博物館です。当時の街並みや暮らしを再現した博物館を、古き良き日本を感じながらみんなで回しましょう。実際に当時の道具を手にも取ることができます。他にも博物館内にあるお土産ショップでは、和雑貨も充実していますよ。普段出来ない体験を、私たちと一緒に挑戦してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。



★主催プロフィール／大久保千佳
はじめまして、手芸が得意な1児の母です。一昨年からハワイアンクラフトのリボンレイのWSをメインに活動しています。

2/11 土

リボンレイでマルチストラップを作ろう！

- 主催：大久保千佳
- 対象：リボンレイを作りたい方
- 場所：屋内
- 参加費：一人 900 円
- 持ち物：使い慣れたはさみ（はさみが使えなくても介助しますのでご安心ください）
- 集合場所：13 時 中野区またはその近隣エリア

流行のマルチストラップをリボンで編みます。最長 35 cm くらいの長さまで編めますので、ご自身に合った長さのマルチストラップが作れます！落し物防止や、即席エプロンなどに変身するマルチストラップは1本あるととても便利です。また 20 色ほどリボンをご用意しますので、好きな色の組み合わせで編むことが可能です！自分だけのマルチストラップを一緒に作りましょう。（定員 8 組まで 1 組 2～3 名）



2/12 日

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 調理室
- 参加費：一人 1,500 円
- 持ち物：筆記用具
- 集合場所：未定



★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、生産者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。

2月開催、第10回目のCookingは、恵方巻とすまし汁を作ります!! 包丁が使えなくても大丈夫です★そして、デザートには豆腐と豆乳を使ったココアプリンを作ります! 節分とバレンタインを一気に楽しみましょう(^^) 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(^^)



2/18 土

お喜楽お掃除レッスン

- 主催：三塩卓也、内田ひろ子 ●対象：制限なし
- 場所：屋内 豆庭
- 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



★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。

コアレッスンと掃除のコラボレーション。身体の機能を最大限に使いながらお掃除してみましょう。お掃除をするときに腰やひざを痛めたことはありませんか? お掃除も身体を動かす運動なのでコア（体幹）がものすごい重要です。このレッスンではコアを鍛えつつ、お掃除のプロが日常の掃除動作を詳しく解説してくれます。もちろん参加者の方にもお掃除を実践していただきます。



2/19 日

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
- 場所：屋内 豆庭
- 参加費：一人 1,000 円 / 一般 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：会場 13:00-15:00



★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。

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。



2/25 土

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!!



2/26 日

えがおお
みんなで描く大きなパズル

- 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 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



★主催プロフィール / アトリエコルト

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」がビーンズに初登場。ワクワクドキドキです!

「共同制作」という言葉は何かあんまり好みではないんです。共同=無理に仲良く、みたいな雰囲気を感じてしまって。でも、一人では作れない世界を描いてみるのってやっぱり面白い。自分だけではたどり着けない表現が広がるから。あえてビーンズで「共同制作」を取り入れてみようかなと思います。アトリエコルトらしく、共同で有りつつそれぞれの制作、創造を大切に…どんな作品に出会えるか楽しみです。力を抜いて自分の感性にゆだねつつ、偶然の出会いに向き合ってみませんか?



2/26 日

きらく
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) 豆庭
- 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



★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楽しくレクチャーします。

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(人ハ)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!!

今月の チャレンジ

豆庭はまもなく、初めての冬休みを迎えようとしています。
12/29.30 は家族で参加出来るワークショップとして、クッキングを
企画しました。
おにぎりにお味噌汁、餃子の皮で作るピザにサンドイッチです。
どなたでも参加頂けます。
みんなで、楽しい冬休みを豆庭で過ごしましょう。



by kaomaru

事務局からのお知らせ

あっという間に一年が終わろうとしていますね。12月はクリスマスやイルミネーションで街並みが華やかですが、師走というだけあって、心なしか道行く人は慌ただしそうです。さて、今月のお知らせです。

●〈利用者の皆さん〉

毎月、月末月初に実績票をご確認いただいておりますが、今月は年末年始を挟むためにタイトなスケジュールになっております。旅行や帰省等でご不在のことも多いかとは思いますが、迅速にご返送いただけましたら幸いです。ご協力よろしくお願いいたします。

●〈ヘルパーの皆さん〉

交通費申請メールを送る際に守っていただきたい事項があります。くれぐれもご確認をお願いいたします。

- 交通費の申請には、必ず利用者名とルートを書いて下さい。記載がないと申請金額との照合ができません。必ずお願いいたします。
- 合計額は必ず書いてください。月の合計額の記載が抜けている方がいらっしゃいます。請求額の最終確認のためにも、必ず合計額は明確に書いて下さい。



ビーンズ

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