

★ユニバーサルおでかけマガジン★



まめ報

vol.
22

2016 January

HELLO, UNIVERSE.

★1月のガイドレポート

レポート
01 2017.1.4(水)
きらくあしゆ
お喜楽足湯ツアー

レポート
02 2017.1.7(土)
さんか がたおんがく
参加型音楽パフォーマンス

★3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：2月22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リッツパルシオ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

レポート
01

2017.1.4 水
お喜楽足湯ツアー

●主催：三塩卓也

こんにちは、コアトレーナーのミシオです。
今回は課外トレーニングってことで小平の屋外足湯に行って来ました。
足湯の中では指の体操をしたり、脚のマッサージをしたりしました。
筋トレで身体を鍛えることは大事ですが、マッサージやストレッチで癒してあげることも凄い大事！
普段酷使している心と身体を癒すのに、足湯は最高でした。
また行くのでみなさんのご参加お待ちしております。



あつたか〜い!



ヘルパー大渡卓也

電車で揺られて東大和市に到着し、みんなで昼食。そして、「こもればの足湯」に行きさっそく足湯に浸かると、ジワジワと足が赤くなるくらいほかほかになりました。ちょうど寒かったこの日ですが、帰り道はちょっと暖かくなって帰宅することが出来て楽しかったです。



レポート
02

2017.1.7 土
参加型音楽パフォーマンス

●主催：N-Project24

新年一発目の参加型音楽ライブ!!
今回も参加していただき、ありがとうございました。
リズムに合わせて身体を動かすだけでなんだか楽しくなってくるのが音楽の不思議なところですよ。

スピーカーから流れる音だけではなく、目の前で演奏に合わせて身体を動かしたり、音を鳴らしたりという事は『共にその瞬間を生きている』という感じがして、僕はとても好きな瞬間です。

各々の楽しみ方、盛り上がり方で空間を共有することが出来たと思っています。
好きな音楽のリクエストがあったり、得意な歌を実際に歌ってくれたり、またみなさんとお会い出来ることを楽しみにしています。来月もどうぞよろしくお願いいたします!!



ラララ〜♪



ヘルパー三浦華

今回は参加者からのリクエストが多くあり、JPOP以外にも童謡など幅広いジャンルの曲をみんなで歌いました♪ 歌を通して人はハッピーになれるのだなと、このチームガイドを通して感じます。大好きな企画です!(笑)



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。

冬の醍醐味！

Activity



3/25 土
3/26 日

ビックツアー^{だいだん}第7弾^{すいりくりようよう}
浅草花やしきと水陸両用バス

- 主催：馬場俊明（現役旅行会社社員）
- 対象：誰でも
- 場所：屋外 浅草周辺と押上周辺
- 参加費：一人 4,000 円
（花やしき入場料、乗り物2～3回と水陸両用バス乗船券付）
- 持ち物：障害者（療育）手帳
※忘れたら参加費が高くなります
- 集合場所：11：00 に浅草雷門（提灯があるところ）



★主催プロフィール／馬場俊明

旅行添乗員の資格を持ち、ピーンズではガイドヘルパーでもあります。毎回利用者が普段とは違う体験ができるツアーは大好評で、今回7回目の開催になります。今までは、遠出するというのをメインとしてきましたが、近場でも、魅力あるビックな企画を考えました。

「水陸両用バス」って乗ったことがありますか？前回 11 月に実施したとき大好評だったため、今回は浅草花やしきとセットで考えました。水陸両用バスは、その名の通り、水の中では船として、陸の上はバスとして走ることのできる全国的にも珍しい乗り物です。東京スカイツリー近くから出発する水陸両用バスは「スカイダック」と言い、約 100 分（休憩含む）の旅に出掛けます。水陸両用バスでは、現地のガイドさんも同行します。今回は近くにある「浅草花やしき」もセットで考えました。参加費もリーズナブルな価格として設定!! 3月下旬なので、隅田川のさくらも必見です。参加費には、花やしきの入場料と水陸両用バスの乗船券がついて1人 4,000 円になります。当日の流れですが、11時浅草雷門に集合→浅草寺→花やしき→昼食→スカイツリー近くの乗船場からスカイダックツアーへ→下船後、押上駅にて 17:30 分頃解散（予定）になります。近場でも、普段体験することができないことにチャレンジするのが、このツアーの魅力です。是非参加してみたいかがでしょうか？自宅まで送迎を行います。また、渋谷区・川崎市の方は時間超過分は自己負担となりますので、ご注意ください。

Activity



3/19 日

春もまだまだスキーを
楽しんじゃおう！

- 主催：渡邊佳央里
- 対象：誰でも
- 場所：屋内 狭山スキー場
- 参加費：一人 8,150 円
※レンタル、チケット（時間券により変動あり）
- 持ち物：タオル、飲み物、グローブやウェアがあれば割引があります。
- 集合場所：会場



★主催プロフィール／渡邊佳央里

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。

遊びスポーツというコミュニケーションを育むイベントを開催してます、渡邊佳央里です。スキーやスノーボードのインストラクター経験があり、初めての方もスキーが好きになっちゃうように楽しく指導していきたいと思います。少し寒さが和らぐ3月の春スキーをしに、電車で気軽に行ける狭山スキー場へ行きましょう!!! ウィンタースポーツを通じて、新しい経験をしたり、季節を感じたり、また仲間と新しい発見などたくさん遊んで、休日を楽しみましょう!!! ※スキー保険をご希望の方は、お持ちの携帯会社のスポーツレジャー保険の1日へ加入ください。格安です。



3/4 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



★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。

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！落とし物防止や、即席エプロンなどに变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）



3/5 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、エプロン、三角巾、布巾
- 集合場所：12：30 会場



★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してくれる家族、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。

3月開催、第11回目のCookingは、手作りミートソースのスパゲッティとたっぷり野菜のポトフを作ります！！普段はなかなか摂れない野菜を美味しく食べましょう！包丁が使えなくても大丈夫です★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(^^)



3/11 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



★主催プロフィール／ 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

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なりたいと思います。

初心者歓迎！



3/12 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！！



3/18 土

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
- 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：12:45



★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。



3/19 日

ジャンプアニメの世界を
観に行こう！～J-WORLD TOKYO～

- 主催：J-WORLD TOKYO ●対象：誰でも
- 場所：屋内 J-WORLD TOKYO
- 参加費：一人 入園券 800 円※障害者割引あり。（アトラクション別料金、フリーパスもあり）
- 持ち物：障害者手帳
- 集合場所：12:30 会場



★主催プロフィール / J-WORLD TOKYO

「ジャンプ」作品の世界観で遊べる世界初の屋内型テーマパーク。ONE PIECE、ドラゴンボール、NARUTO-ナルト-のアトラクションの他、オリジナル景品がもらえるミニゲーム、キャラクターをモチーフにしたフードなど、ドキドキワクワクが盛りだくさん！（HPより）

利用者さんからのリクエストにお応えして、みんなで「J-WORLD TOKYO」へ行きたいと思います。みんな大好き少年ジャンプ掲載のマンガの世界が楽しめる屋内型テーマパークです。ジャンプアニメ好きはもちろんですが、それ以外の方にもお楽しみいただけるような体験コーナーやアトラクション、食事、グッズなどがあります。池袋サンシャイン内にありますので、デパートでお買い物したり休憩もできます。



3/20

金祝

みんな大好き！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

★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！みんなで盛り上げましょう！

みんな大好きなカラオケ。みんなが好きな歌を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！



3/25 土

お花見会

- 主催：お花見同好会
- 対象：誰でも
- 場所：屋内 屋外 飛鳥山公園
- 参加費：一人 150 円
- 持ち物：シート、飲み物、お弁当（途中で購入可能）
- 集合場所：11:40 会場

★主催プロフィール / お花見同好会



飛鳥山公園は小高い丘になっており、かつて徳川 8 代将軍・吉宗が桜をこの地に植え、庶民に開放したことに始まる桜の名所です。

少し早いですが、お花見をしましょう!! 今年は、飛鳥山公園に行きます。みんなで桜を眺めながら、ご飯を食べたり、レクリエーションを楽しみましょう♪ご参加お待ちしております。雨天時は、公園に隣接している「紙の博物館」や「北区飛鳥山博物館」などに行きます。



3/26 日

キャンバスに描こう

- 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 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 時会場

★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。

キャンバスに描いたことありますか？実は私は学生時代などにはキャンバスに描く経験はありませんでした。描いてみると張りがあって太鼓のように弾み、丈夫な生地は絵の具を掻きとったりひっかいたりしても大丈夫。さすが描くために作られてる（笑）今回は音楽をかけて思うままに手を動かして楽しんでみようと思います。弾む感触を感じ心も弾んで楽しめたらいいなと思います！

今月の チャレンジ

ビーンズの放課後等デイサービス豆庭では、2月から「土曜日営業開始」&「送迎車導入」が決定しました!! 今後も利用者さんやご家族のニーズにお応えしていきます。



by kaomaru

事務局からのお知らせ

明けましておめでとうございます。今年も、事務手続き等で皆様にご協力いただくことが様々にあるかと思いますが、何卒よろしくお願いいたします。さて、今月のお知らせです。

●〈利用者の皆さん〉

移動支援・放課後等デイサービス等の福祉サービス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下さい。

複数の福祉サービスをご利用の場合、受給者証をいくつもお持ちのことが多いため、せっかく送っていただいたにも関わらず、違うサービスのものであったということが頻発しております。お手数をおかけいたしますが、送付前には受給者証のサービス名を再度ご確認くださいませようお願いします。

●〈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@beanshelper.jp
http://beanshelper.jp