

3FRIENDS みんなの声

2015(平成 27)年 9 月 5 日発行 24 号 (通常隔月 25 日発行)

社会福祉法人
サンフレンズ 法人事務局地域福祉推進担当広報

〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-33-10

☎ 03-3394-9833 Fax 03-3394-9834

メール hozumi-kaneko@3friends.or.jp

ホームページ <http://www.3friends.or.jp/>

サンフレンズフェスタ SFF2015

～地域に発信する社会福祉法人として、いざ発信！～

10/5(月)～10/12(月・祝) サンフレンズ上井草

上井草ふれあいの家8日連続の施設公開
10/5(月)～10/12(月・祝)



プログラム紹介・クラブ活動作品展
見学ご利用待ってます！

3 Days of Sweet Music
10/10(土) 10/11(日) 10/12(月・祝)



困ったときのSOS・地域で恩送り事業支援
チャリティー・コンサート

認知症サポーター
養成講座 10/10(土)

認知症についての正しい知識を習得し、自分
でできる範囲で認知症の方や家族を応援するサポ
ーターになるための講座です。(主催:ケア24 上井草)

若手イケメン
職員による
介護教室
10/11(日)

移乗介助で腰痛にな
ったことはありませんか?介護する人もされる人
にも負担の少ない方法を、若手イケメン職員がわ
かりやすく説明します! (主催:上井草園)

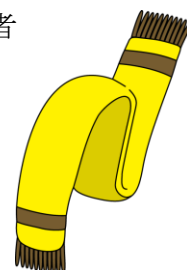


見聴
入場
無料

手工芸作品☆バザー

10/10(土)、10/11(日)、10/12(月・祝)

上井草ふれあいの家利用者とボランティアさんによる
編物クラブ作品、SOS サロ
ン編物・手芸クラブ作
品の販売を行ないます。



パン販売



いたるセンターPukuPuku

10/10(土)、10/11(日)

すだちの里すぎなみパン工房

10/10(土)

10/10～10/12 には来場者用の駐車場を設けません。自家用車での来場が必要な方は事前にご相談ください。

上井草ふれあいの家

8 日連続のデイサービス施設公開

～プログラム紹介・作品展～

10月5日(月) ～ 10月12日(月・祝) 10:30～15:00

期間中、上井草ふれあいの家のクラブ活動の風景写真やご利用者・ボランティアさんの作品を展示します。

上井草ふれあいの家の様子やプログラムも実際に見学できます。気軽にお越しください。

手工芸作品 青空バザー

10月10日(土)、11日(土)、12日(月・祝) 10:30頃～14:00頃まで

サンフレンズ上井草の中庭で編物や手工芸作品のバザーを開きます。上井草ふれあいの家ご利用者の作品、ボランティアさんの作品、SOS サロンの編物・手芸クラブの作品を販売します。

※ご見学希望の方で、送迎が必要な方はご相談ください

上井草ふれあいの家 TEL: 03-3394-9831

ふくふく
PukuPuku
天然酵母のおいしいパンとカフェ

【10/10(土)、10/11(日) 11:00～15:00 出店】

PukuPuku のパン生地は天然酵母と北海道産と九州産の国産小麦を使用し、低温で 48～96 時間醗酵をさせたものを使用しております。無添加の生地を作っていますので高齢の方やお子様にも安心して召し上がれます。

現在工房には 12 名のご利用者が厨房・二次加工・カフェ・外販の各部門に配属し、パン製造・販売を通じて自立に向けた社会的な訓練を行っています。



すだちの里すぎなみ

【10/10(土) 11:00～15:30 出店】

男性 30 名女性 20 名の方が生活を営んでいる障害者支援施設です。1 階は主に日中活動の場となっています。5 つのグループに分かれ、それぞれの目的に沿った活動を行っています。

パン工房・喫茶店

ベーカリーグループには約 10 名の利用者が所属をしており、協力してパンの製造、販売(接客)・外部販売に取り組みます。将来、就職することを目指したメンバーが多く集まっています。

喫茶店には毎日約 40 種類のパンが並びます。お陰様で地域の方の口コミで評判を集めています。今では「常連さん」も来てくださるようになりました。



困った時のSOS地域で恩送り事業支援コンサート・パート1

協賛：(株)JA東京中央セレモニーセンターものしり畑成田東

10月10日(土) 14時～15時 会場：上井草ふれあいの家

出演：ICG 音楽事務所



市毛里香さん(フルート)



栗井まどかさん
(ヴァイオリン)



山崎明子さん
(チェロ)



徳永泰子さん(ハープ)

演奏曲：愛の挨拶(エルガー)、私のお父様(プッチーニ)、夢のあとに(フォーレ)、他

このたびサンフレンズフェスタに協賛していただく、(株)JA東京中央セレモニーセンターでは、葬祭事業の他に終活セミナーや人形供養祭、また「くつろぎのミニコンサート」と題して、プロ演奏家による慰問演奏を地域貢献事業として開催しています。



はじめまして…
サンちゃんです。
チャリティーコンサート
では、募金箱を持って会
場内をまわります。❤

認知症サポーター養成講座！

～明日のわたしのためだから…認知症サポーターになりませんか～

認知症についての正しい知識を取得し、自分のできる範囲で認知症の方や家族を応援する認知症サポーターになりませんか。

日時 10月10日(土)

15時15分～16時30分

場所 上井草園 機能訓練室(上井草3-33-10)

講師 キャラバンメイト(ケア24上井草職員)

参加費 無料 講座受講後に認知症サポーターの証
「オレンジリング」を配布。

定員 15名 要ご予約・先着順

問い合わせ ケア24上井草 3396-0024



困った時のSOS地域で恩送り事業支援コンサート・パート2

協賛：杉並区民オペラ 10月11日（日）14時～15時

出演：



河原香織さん（ソプラノ）

会場：中庭（雨天時2階食堂）



柚友恵子さん（メゾ・ソプラノ）



武田麻里江さん（ピアノ）

演奏曲：にほんのうた“紅葉”“ちいさい秋見つけた”“赤とんぼ”“荒城の月”
オペラ「フィガロの結婚」より“恋の悩み知る君は”
オペレッタ「こうもり」より“シャンパンの歌”
ミュージカル「マイフェアレディ」より“踊り明かそう”、他



このたびサンフレンズフェスタに協賛していただく杉並区民オペラおよび杉並区民オペラ事務局長・川上田鶴子さんについて、右ページ『連載 この人・この曲』で特集しています。

若手イケメン職員による介護教室

10月11日（日）15時～ 会場：機能訓練室 主催：上井草園



介護をしていて腰痛になったことはありませんか？

介護する人もされる人にも負担の少ない方法を上井草園の若手イケメン（!?）介護職員2名がわかりやすくご説明します！内容は、ベッドから車いすなどに移る際の介助を楽に行う方法の勉強会です。

主にスライディングボードという福祉用具を使用した方法を中心にお伝えする予定です。スライディングボードを使用することで、持ち上げることなく介助できるので介助者の腰痛の予防にも役立ちます。

福祉用具は介護保険でレンタルすることができますが、使い方が分からなければ有効に活用することができません。この機会に是非とも体験してみたいかがでしょうか。

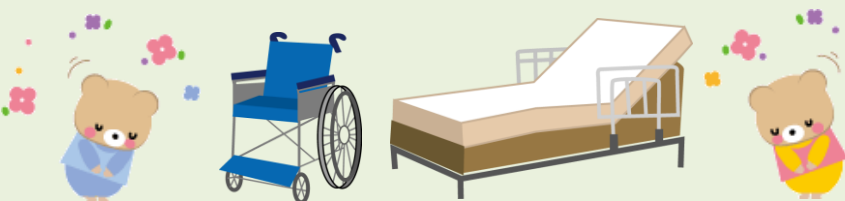
イケメンに会いに！腰痛予防に！介護負担軽減のために！多くの皆さまのご参加をお待ちしております。



この2人が講師です！



☆スライディングボード☆



連載 この人・この曲 ～第22回 川上田鶴子さん『天国への階段』～



今回のゲストは、サンフレンズ上井草施設公開中の10月11日（日）、SOS 活動支援チャリティーコンサートに協賛して下さる**杉並区民オペラ**の事務局長、**川上田鶴子（かわかみたづこ）さん**です。

杉並区民オペラは、①区民とともにオペラやクラシック音楽の楽しさを分かちあい、②さまざまな年代の人々とオペラ舞台・クラシック演奏会を創ることを通して交流を深め、③地域の方々のコミュニケーションの輪を拡げながら文化芸術活動の活性化に貢献していくこと、を目的に2004年に設立されました。

区民オペラでは、日本語で上演することによって、初めてオペラを観る方にも解りやすく、合唱団に気軽に参加できるようにしています。区民合唱団に加え、小中学校の合唱部に参加を呼びかけるなど、さまざまな年代の人々が一緒になってオペラ舞台を創っていく一方で、ソリストやスタッフにはプロの協力を得ながらレベルアップを図っていらっしゃいます。2014年のNPO法人立ち上げ時から、ホール等に出向くのが困難な方のためにボランティア出張コンサート企画し、区内の特別養護

老人ホーム、ゆうゆう館（敬老館）、地域のお祭り等を訪れていらっしゃいます。

川上さんは、昭和31年、杉並区和田のご出身。和田小学校、和田中学校でお互いがハナタレで泣き虫だった時代からの仲間たちと、今でもお付き合いをいらっしゃいます。年に数回集まる時のメールのタイトルにも「和田小6年2組」と入ってくるそうで、幼馴染みが今でも仲良しってホントに良いですね。

会社員として働いていらっしゃったときに、お姉さまの須永尚子さん（洗足学園音楽大学声楽科教授）とお義兄さまの大久保眞さん（オペラ歌手／杉並区民オペラ代表理事）のお二人に頼まれ、しゅしゅと音楽教室の受付をし始め、いつの間にか音楽教室「めいた音楽院」の代表取締役に…。杉並区民オペラは、旧杉並公会堂のファイナル・コンサートをきっかけに「新しい公会堂ができたなら、区民オペラを立ち上げましょう」という大久保眞さんの声掛けに賛同した方々が集まって結成され、川上さんもその一助になれたらと参加されました。事務局長として、区民オペラだからこそできることを提案、発信していけたらと思っていらっしゃいます。

杉並区民オペラの次回公演は、12月6日に杉並公会堂で「東日本大震災復興支援『第九』演奏会」、2016年1月10日にセッション杉並で「ニューイヤーコンサート」（仮称）、2016年7月23日、24日に杉並公会堂でオペラ『メリー・ウィドウ』を上演予定です。詳しくはブログをどうぞ→<http://blog.canpan.info/sugiope/>

そんな川上さんが選んでくださった1曲は、意外にもクラシック曲でなくロック。レッド・ツェッペリンの『**天国への階段**』でした。「中学生の頃、放課後の教室からこの曲が流れてきました。誰が弾いていたのかはわかりませんが、私はこの曲を耳にしながら、窓の外のきれいな夕陽に見とれていました。今でも夕焼けを見ると、あの時を思い出すんです。」とのこと。なんだか意味深。もしかすると弾いていたのは初恋の相手だったのでは？

『**天国への階段(Stairway To Heaven)**』 この曲を You Tube で聴いてみよう→<http://www.youtube.com/>
イギリスのロック・バンド、**レッド・ツェッペリン**の代表曲で、メンバーでギタリストのジミー・ペイジとボーカルのロバート・プラントによる共作による1971年の作品。ギターで奏でられる哀愁漂うクリシェ（後述）の前奏に始まり、徐々に楽器が加わってハードに展開していくという約8分の大作。それまでのロック曲には無かったその壮大な曲構成は、ロック以外の音楽業界からも評価が高く、クラシックの巨匠カラヤンからも「これ以上楽器を足す事も引く事も必要とせず、私がオーケストラで演奏するとしても全く同じようにするだろう完璧な編曲だ。」と絶賛されました。

クリシェとは、和音が進んでいく中で、特定の1音を半音あるいは1音ずつ徐々に下げていく（または上げていく）奏法のこと。代表的な例としては、ロック音楽ではビートルズの『ミッシェル』などに使われています。コードをかき鳴らすのとは違ったクラシカルで上品な響きは、ギターを弾き始めた人なら誰もが一度は弾いてみたいと思って挑戦したはず。もちろん私（筆者＝地域福祉推進担当・金子）もその一人でした。

レッド・ツェッペリンはこの曲が発表された1971年に初来日。9月27日の広島公演では、当時の金額にして約700万円の売上金を広島市役所を通して原爆被災者に寄付しています。被爆70年後の今年7月、リーダーのジミー・ペイジが44年ぶりに広島を来訪、原爆慰霊碑に献花する様子がテレビ等で報道されていました。

ホームページ「ウィキペディア」等から一部引用させていただきました。

困った時のSOS地域で恩送り事業支援コンサート・パート3 ガールズ vs おやじ

協賛：おやじバンド SIPPS、荻窪中学校軽音楽クラブ **10月12日（月・祝）**



10時30分～11時30分

**荻窪中学校軽音楽クラブ
ガールズバンド**

会場：上井草ふれあいの家

14時～15時

おやじバンド SIPPS

会場：上井草園 2階フロア

懐メロ、ポップス、軽快なお喋りでお馴染みのおやじバンド SIPPS が 5 年連続で出演。オヤジギャグに酔うこと間違いなし。午前の部は可愛いガールズバンド（荻窪中学校軽音楽クラブ）も出演します。

ボランティア活動の支援

サンフレンズには、法人設立以来たくさんのボランティアさんが関わってくださっています。

活動内容は、利用者様のお話し相手、お茶等の配膳、クラブ活動・余暇活動の指導援助、音楽等のパフォーマンス披露から、植物の剪定や小鳥のお世話まで様々…。今回のサンフレンズフェスタで販売される上井草ふれあいのかの編物クラブの作品や SOS サロンの編物・手工芸作品も、その製作にあたって多くのボランティアさんの協力をいただいています。この売上げは、今後のボランティア活動支援のために使わせていただきます。

これらボランティアさんが希望される活動を施設で受け入れるための調整をしたり、新しくいらっしゃるボランティアさんの活動を支援するために、2007 年からボランティアコーディネーターを配置しています。現在は、サンフレンズ上井草（上井草園・上井草ふれあいのか）内での業務が中心ですが、このたびチャリティーイベントを行う『困ったときの SOS 地域で恩送り事業』や法人全体の事業所に亘る活動支援、さらには法人内外に関わらず地域に貢献するボランティア活動を支援できるよう、手を広げていきたいと考えています。



休憩中のサンちゃん。たくさん募金をいただいたので箱が重くなりすぎちゃって、ひとやすみ…。

●●●困ったときのSOS 地域で恩送り事業●●●

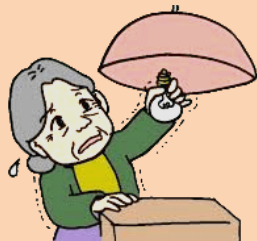
恩送りとは…

2009年、ケア24上井草（地域包括支援センター）からこの地域に問いかけたところ、高齢者の生活には、公的支援の枠に納まらない様々な困りごとがあることがわかりました。そして2年間の検討を経て、2011年に『困ったときのSOS 地域で恩送り事業』を社会福祉法人サンフレンズ独自の事業として開始し、地域住民の生活上の困りごとに対応する支援活動と、事業所内でのサロン活動という二つの事業を、皆さんからの「助かった」「あって良かった」という言葉に励まされながら継続してきました。10分あたりの単価で行なうSOS支援活動では、電話で相談を受けるとすぐにボランティアが訪問します。サロン活動は、参加者の希望で趣味活動が広がっていき、その結果、独居生活の人の生きがいの場・癒しの場になっています。

今後更なる高齢化社会に向かって、このささやかな事業を地域に根付いたものにしていきたいと考えています。SOS事業を地域の方々に多く知っていただき、支援活動を広げていくためには、支援ボランティアをはじめ、この事業に賛同・協力してくださる多くの人材と資金が必要になります。このたびは、『サンフレンズフェスタ』にお集まりの皆様へSOS事業の趣旨をお伝えし、ご協力をお願いし、チャリティー・コンサートを開催させていただきます。温かいご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

困ったときのSOS

電球が切れたが届かない、足が痛くて買い物に行かれない、腰痛でかがめず庭の雑草が取れない等々、「ちょっと困っています」の相談を受けて、ボランティアが訪問します。日常生活上の困りごと限定しているので、支援活動をしていただくボランティアさんは特別な資格は必要としません。地域住民同士の互助・共助活動です。



- * 支援活動提供地域は、事業所近隣です。（詳細はご相談ください）
- * 利用料金は10分あたり200円で、活動にかかった時間で精算します。
- * 1,000円（100円券10枚綴り）のチケットを事前に購入していただいた際の支払いとなります。
- * 支援活動をしてくださったボランティアさんには恩送りポイント（80円/10分）で精算します。

SOSふれあいサロン上井草

事業所を地域の方々が気軽に集える場（サロン）として開放しています。サロンの参加者の希望により、曜日ごとに手芸、編み物、大正琴、マージャン、写真教室を開催しています。金曜日はおしゃべりサロンと会食の場です。どの曜日でも自由参加です。幼児を連れたママも参加可能。年配者の指導を受けながら、子どもグッズづくりをしていますよ。



編物・手芸教室の作品即売会の様子

- * 入会金 初回のみ500円
- * 参加費 サロン参加は200円、会食は600円
- * 気候の良い季節は、お出かけサロン（外出行事）も実施しています（実費払い）。

「ちょっと困った」方も、「ちょっと手伝える」方も、まずはご相談を…

私たちは「誰かを支え」同時に「誰かに支えられて」暮らしています。ちょっと困っている方、ちょっと手伝ってもいい方、サロンに参加してみたい方、どうぞお気軽にご相談ください。ともに支えあう地域づくりにあなたも参加してみませんか？

困ったときのSOSセンター

場所：〒167-0023

杉並区上井草 2-35-2 朗栄荘 205号

上井草駅南口からバス通りを南（荻窪方面）に徒歩2分

事業日：月曜～金曜、午前9時～午後5時

土、日、祝日、年末年始はお休みです

電話：03-5303-4246



サンフレンズが**情報発信**に力を入れる理由…^{わけ}

社会福祉法人サンフレンズが、その本来の目的である「住民の視点に立った地域福祉の推進」を企画・実践していくためには、法人内だけでなく地域住民、地域関係機関・団体と連携・協働して進めなければなりません。そのためにサンフレンズは、地域に向けて情報を発信し、その活動を周知をしながら、同時に地域からの情報・意見収集に努める必要があります。このように、サンフレンズは広報活動を住民とのコミュニケーションのために最も大切な手段と考え、広報についての意識・知識・技量を高めながら、ホームページ、広報紙、イベント等の広報活動に力を入れています。

地域の皆さんと身近に接したいから

情報発信と言うと、ホームページや広報紙が浮かんできますが、サンフレンズが一番大切だと考えるのは、地域の皆さんと実際にお逢いしてのやりとりで、コミュニケーションの方法としてはこれにかなうものはありません。ホームページや広報紙での情報発信は、あくまでもこれを補うものと考えています。一方、このたびの『サンフレンズフェスタ』のようなイベントや音楽会、講演会、講座等を開催することによって、地域の皆さんにサンフレンズを知っていただくだけでなく、実際にお逢いできるきっかけをつくっています。

こんな情報を発信しています

地域とともにある社会福祉法人

サンフレンズが社会福祉法人として、どのような考えをもって、どのように地域に貢献していこうと考えているのか？介護保険サービスだけではなく、どんな地域貢献事業を行っているのか？などについて、わかりやすく伝えます。

職員採用情報を充実

福祉・介護業界は現在、人材不足に悩んでいます。一方、この業界で働いてみようとしている方も多くいらっしゃいます。学校や学生、転職希望者に対して、サンフレンズがどのような人材を求めているのか？どんな職場なのか？わかりやすく伝えながら、人材の確保に力を入れています。

事業所ごと積極的に情報発信

サンフレンズは区内に複数個所の事業所を持っており、それぞれの事業所ごとに基本情報（事業概要、地図、利用料金、管理者）はもちろん、月間プログラム、空き情報、イベント情報など、サービス利用者やケアマネジャーさんが求める情報を発信しています。今年度からホームページ上にブログをつくり、現場から迅速に発信できるようにしました。ぜひ覗いてみてください。

協力者・ボランティア・寄付募集

事業運営をしていくうえでの協力者やボランティアさんの募集、またその財源となる寄付の募集についても、積極的に発信しています。

電子配信をはじめました

サンフレンズ発行の広報紙やチラシを、編集後すぐにホームページに掲載し、教えていただいたメールアドレスにお知らせします。印刷や発送の手間を省略することで、リアルタイム度の向上と経費節減を図ります。従来の紙面発行も継続いたしますが、時流に乗ってパソコンを使った方法への切り替えを少しずつ進めていきます。

情報の電子配信化にご協力いただける方は、ホームページの『電子配信登録』からお名前、メールアドレス等のご登録をお願いいたします。登録された方には、次号以降の『VOICE・みんなの声』『サンフレンズだより』の他、サンフレンズからの情報をメールアドレス宛に配信いたします。なお、この個人情報は、サンフレンズが責任をもって管理し、法人からの情報の電子配信以外の目的には使用いたしません。

サンフレンズの
ホームページアドレスは
<http://www.3friends.or.jp/>
です。覗いてね。

