

# 活動記録

# しよらがらしや青年教室

スポーツ 20

料理 23

クラフト 26

YYW 29

リトミック 32

身体表現 34

喫茶実習 35

# スポーツ講座

毎月第一土曜日、元気に活動中！！

今までの活動内容

2024年

5月	バスケットボール in 第八小学校	10月	ドッジビー&ピンポン球運び
6月	卓球	11月	ソフトボール大会 in 第三公園
7月	ドッジボール in 第八小学校	12月	バスケットボール in 第七小学校
9月	スポーツチャンバラ	1月	人間双六

2023年

5月	ドッジボールを極めよう	10月	ピクニック in 昭和記念公園
6月	マジチャンバラ	11月	ソフトボール大会 in 第三公園
7月	鬼ごっこ	1月	卓球
9月	大縄&ストラックアウト	2月	風船遊び

皆さん、**スポーツ**と聞くとどんなことを思い浮かべますか？記録を狙うため、または相手に勝つために一生懸命努力した日々を思い出す人もいれば、どこか憂鬱な気分になる人もいるでしょう。私たちのスポーツに対する思いは……

**いろいろな人とスポーツを楽しみたい！**

です。楽しければ良いんですよ。結局。

上の活動内容を見て少しでも興味を持った皆さん。

**私たちと一緒に笑顔になりませんか？**



白熱した戦い…！



入るかな！



一本あり！



運べ運べ！

最後はみんなで挨拶！



どんなマスがあるかな？

# 料理講座

活動日：毎月第3土曜日

活動時間：16:30～19:00

2023 年度		2024 年度	
5/20	(A 班)お好み焼き	5/18	(A 班)醤油ラーメン・フルーツポンチ
6/17	(B 班)お好み焼き	6/15	(B 班)醤油ラーメン・フルーツポンチ
7/15	(A 班)夏野菜カレー	7/20	(C 班)醤油ラーメン・フルーツポンチ
9/16	(B 班)夏野菜カレー	9/21	(A 班)季節野菜カレー・ナン
10/21	(A 班)ハンバーグ・炊き込み ご飯	10/19	(B 班)季節野菜カレー・ナン
11/25	(B 班)ハンバーグ・炊き込み ご飯	11/30	(C 班)季節野菜カレー・ナン
12/16	(A 班)きりたんぼ入り豚汁	12/21	(A 班)水餃子・春雨サラダ
1/20	(B 班)きりたんぼ入り豚汁	1/18	(B 班)水餃子・春雨サラダ
2/17	(A・B 合同)ビーフシチュー・ たらこスパゲッティ	2/15	(C 班)水餃子・春雨サラダ



具材を切ったり、生地を捏ねたり、焼いたり……。

料理の色々な工程を楽しみ、みんなで出来上がった料理を一緒に食べる講座です!

2023 年度は 2 班体制、2024 年度は 3 班体制で行いました。

こうして振り返ると、色々な料理を作ることができたな～と思います◎

カレーは料理講座の原点にして頂点ですね。

料理講座に参加した皆さんは、どの料理がいちばん美味しかったですか?

料理が苦手でも、初めて作る料理でも、みんなと取り組むことで、きっと楽しく感じるはずです!

1 回 1 回の講座でのみんなの関わり合いを大切に、

そして安全に気を付けて、これからも美味しいごはんをみんなで一緒に作って食べましょう^^

おなかも心もいっぱい満たしましょう～～～!!!





食材を慎重に  
切っていきます





餃子を包む～



ナンの生地を伸ばす～



# クラフト講座

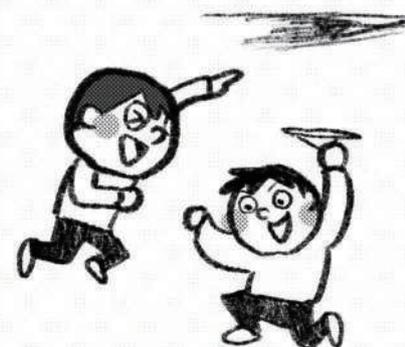
活動日：2023年度 第4土曜日・2024年度 第3土曜日

2023年度		2024年度	
5/27	カレンダーをつくろう	5/18	カレンダーづくり
6/24	粘土細工をやろう	6/29	花火を描こう！（ちぎり絵）
7/22	折り紙	7/20	楽器を作ろう（ときどき粘土）
9/23	木工作品に挑戦 @クミタテ	9/21	いろいろなかざぐるまづくり
10/28		10/19	ねんどで貯金箱をつくろう
11/25		11/30	クリスマスの飾りづくり
		12/21	紙飛行機づくり
1/27	ランタンをつくろう	1/18	書初め
2/24	羊毛フェルトで和菓子を作ろう	2/15	節分のお面づくり

コロナによる行動制限から少しずつ解放され始めた2023年度は、今まで以上にメンバー・スタッフの垣根を超えて、感覚や感情を共有できた1年だったように思います。同じ材質を触っていても人それぞれ感想が違って、そんな面白さをみんなで共有できたことが何よりも嬉しかったです！時には公民館の外へ飛び出し、2年目となった市内の木工房「クミタテ」さんにて、国立のさくらの木を使った作品づくりに取り組むこともありました。

2024年度は、新しい仲間がたくさん出会うことができた年でした。その一方で、新しい仲間と一緒にどのようにして講座を組み立てていくのかを試行錯誤した1年でもありました。特に、メンバーさんからのリクエストと一緒に作る・持ち帰るだけではない形で応えたいという思いを持って、新しいクラフトの楽しみ方を探っていました！その一つが、12月の紙飛行機大会です！工作だけでなく、投げ方を工夫することで飛距離を伸ばそうとするそんな光景が見られ、いつもと違うクラフトの空気がそこにはありました…

## 名場面集！！



# 2023



# 2024



# Y Y W

活動日：毎月どこかの日曜日が多い

活動時間：14時から15時半などが多い

2023年度	2024年度
5月 活動内容決め	5月 活動内容決め
6月 クレープづくり	6月 サンドウィッチ作り
7月 花火&流しそうめん	7月 ボードゲーム
9月 活動内容決め	9月 活動内容決め
10月 屋上でカップ麺	11月 クリスマス会の歌練習
11月 クリスマス会の準備	12月 クリスマスケーキ作り
12月 多摩六都科学館	今後の活動案 健康鍋、ピタゴラスイッチ、ボウリング
1月 ボードゲーム	
3月 ボウリング	

## 名場面



大量のギンズウィッチ!



# 2023年度のY・Y・W





# リトミック

活動日: 第2土曜日(さくら、いちょう各チーム6回ずつ)

活動時間: さくら 10時から12時・いちょう 14時から16時

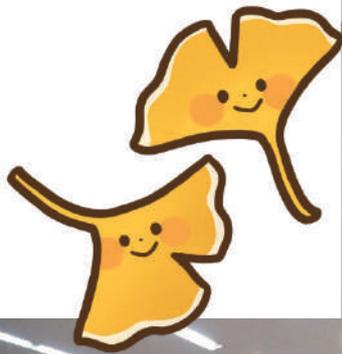
「さくら」と「いちょう」、2つのチームに分かれて活動しています。  
音楽に合わせて体を動かしたり、楽器を演奏をしたり、歌をうたったり……。リトミックの専門家の濱谷紀子先生とスタッフの皆さんと一緒に、リズムにのった楽しい時間を過ごしています。

## 名場面





いちようチーム



# 身体表現からだであそぼう

活動日: 第4土曜日

活動時間: 14時から16時

ファシリテーターの大川あじさいさんと一緒に、のびのびとした体ほぐしと創作ダンスを踊っています。参加しているのは、しょうがいしゃ青年教室のメンバーさんと保育園からシニア世代まで、踊ることが好きな仲間たち。講座の締めくくりは、クリスマス会での発表です。

## 名場面



クリスマス会発表  
2023: Show(唱)  
2024: Bling-Bang-Bang-Born



# 喫茶実習

活動日：喫茶わいがや営業日 1～2時間程度

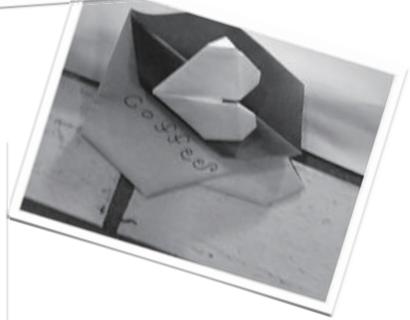
場所：公民館・喫茶わいがや



2023年度以降、喫茶わいがやには新規スタッフが続々と集まり、賑わっています。写真のように、お店番の最中でも時間があればおしゃべりに花を咲かせ、和やかな雰囲気が漂っています。一方で、古参のメンバーも健在で、コーヒーをドリップしています。また、クッキーを焼いたり袋詰めしたりしているスタッフもいます。それぞれが得意な分野を活かしてお店に関わっています。

## 喫茶わいがやの日常風景





開店前に青年室で談笑するスタッフ達 ▲▶



喫茶わいがや(障害をこえてともに自立する会)が  
令和6年度国立市市民表彰を受賞しました！



↑表彰式のあと、北島さんを囲んで青年室のなかまたちと。

↓緊張した面持ちで表彰状を受け取る、現会長の直江さん。



国立市では、永年にわたり市政の振興や市民の福祉向上のために、ボランティアで貢献されてきた方の表彰をおこなっています。

令和6年度は、「しょうがいしゃの社会参加の促進としょうがいへの理解啓発の向上に貢献された功績」として、喫茶わいがや(障害をこえてともに自立する会)が国立市市民表彰を受賞しました。

創設期スタッフの北島多佳子さんも、令和6年度に同じく市民表彰を受賞されています。40年以上活動を続けてきたわいがやにまたひとつ、新たな歴史の1ページが加わりました。

## しょうがいの有無に関わらない

### “みんなの居場所”「喫茶わいがや」



▲スタッフ集合写真

#### 障害をこえてともに自立する会

1970年代、国立市公民館でたまり場活動を行っていた若者としょうがいのある若者が出会い、しょうがいのある方の自立や地域での居場所づくりのために、昭和55年（1980年）「喫茶わいがや」が開設されました。そこはしょうがいや生きづらさを感じる若者たちが、わいがやの運営を通じて、共に活動する場になるとともに、利用する市民の方にとっても、“みんなの居場所”となっています。

障害をこえてともに自立する会（以下、「自立する会」）でどのような活動をされているか教えてください

国立市公民館の1階で「喫茶わいがや」を、しょうがいの有無にかかわらず若者たちが運営しています。具体的には、様々なしょうがいや生きづらさのある方の喫茶実習を行い、一つの店を共につくる仲間として、コーヒードリッップや接客などを学んでいます。お店は、若者たちの居場所や市民の憩いの場となっており、市民まつりなど地域のイベントにも出店しています。

自立する会を設立した経緯を教えてください

1970年代、公民館でたまり場活動を行っていた若者と、しょうがいのある若者が出会いました。そこで、しょうがいのある方の自立生活や地域の居場所などに課題があることを知りました。こうした自立に向けた学びや仲間づくりのために、昭和55年（1980年）に公民館内に「喫茶わいがや」を開設し、その運営団体として翌年に自立する会が発足しました。

活動を継続されるにあたって工夫されたことを教えてください

気軽に参加し続けられるよう、新しく参加された方を温かく受け入れています。加えて、分かりやすいマ

ニユアルづくりや、開店日の調整などの事務効率化を行っています。

また、地域イベント出店時のパンフレットの配布やSNSなどによって、積極的に活動を紹介しています。こうした努力の結果、高校生から社会人まで、幅広い層の方が継続してくれています。

活動を通して印象に残っていることを教えてください

喫茶店を営業する中で、しょうがいによって一部の作業が難しい場合もありますが、一人ひとりの特性に合わせて工夫しています。

例えば、集中しやすいルーティン（反復作業）を見つけたり、車いすに合った作業台を作製しました。ほとんどのスタッフに専門知識はありませんが、その場で考え、毎月のミーティングで話し合うなど、試行錯誤を重ねています。この結果、しょうがいがあっても、参加し続ける中で生き生きとした表情になっていくことが強く印象に残っています。

今後の自立する会の活動及び展望などありましたら教えてください

今後も、「喫茶わいがや」の日常営業のさらなる活性化や、地域イベントへの積極的な参画を通じ、しょうがいのある若者の社会参加の促進、しょうがいへの理解増進及び若者たちの居場所や市民の憩いの場づくりをしていきたいです。

最後に一言お願いします

「喫茶わいがや」の営業日程や、活動への参加方法などの情報は、左下のURL・二次元コードからご覧いただき、ぜひお越しください。

お店と一緒に運営する有償のボランティアスタッフ（高校生〜30代くらい）や、活動に賛同してくださるパートナー会員（全年齢）を募集しています！お気軽にご連絡ください！

▲「喫茶わいがや」店内の様子

