

リトルハウス通信

NO,90 2011年3月26日発行 発行責任者：梁瀬

住所：〒175-0082 板橋区高島平4-1-13 TEL：03-3975-3824・fax：03-5939-6224

ホームページ（バリアフリー市場）：<http://www5d.biglobe.ne.jp/~b-free-m/>

副作用を考えるホームページ：<http://www5b.biglobe.ne.jp/~dystonia/>

品物ご提供や名刺等見積みいや注文承ります！

メンバー（見学の際、保健師・ワーカーさん等紹介者の方と一緒にお願い致します。）

ボランティアについてもお問い合わせください。

2月28日 太極拳

諸々の忙しさから、以前はよく行なっていたスポーツレク（バレーボール）が行なわれなくなっていました。

そこで久々のスポーツレク、今回はピアホーム世話人千田耕平の大学時代の先輩、加藤健二氏をお招きして、太極拳講座を開きました。

DVDやプリントを用いながら**太極拳の起源**「小寒論」～気・血・水に基づく中国医学～**基本**（姿勢や呼吸、中程度の緊張でゆったりと）を解説、右の写真のように実際に行ないながら解説して下さいました。



気（き）…「気」の充実 呼吸で酸素供給

血（けつ）…血流の停滞防止 血液サラサラ

水（すい）…水分調節 リンパ液の円滑化 免疫力の向上

●上記は単独ではなく、関連、毎日の生命活動の根幹となる。

そして、毎日続けないと意味がないのでテレビや新聞を見ながら、靴下をはきながら等「ながら運動」を勧めていました。

例：壁に背をぴったりつけ体の軸をチェックする、動きそのものは比較的取り組みやすく、ちょっとした動きだけで体が楽になったと話された方がいました。

今回は単発の企画でしたが、新年度も検討したいですね。

東部まつり(1月19日 日立ソリューションズ本社)



少し品川で遠かったのですが、固形せっけんが一個売れたら、どんどん売れている様子がたのしかったです。(いちろく)

自分で作ったアクリルたわしが完売で感無量でした。販売に向いているのではと褒められ、うれしかったです。

(とんがらし)

販売に関ったお二人から感想を頂きました。

新幹線の見える綺麗な日立ソリューションズの社員食堂脇のスペースは、各事業所と社員さん方の熱気でむせ返る程でした。リトルハウスの自主製品(せっけん、アクリルたわし、テッシュカバー)は食べ物ではない為、当初苦戦しましたが、お二人の力で盛り返すことが出来ました。(梁瀬 光輔)

名刺・はがき・封筒印刷・・・注文おねがいします！

名刺 100枚 1000円 両面印刷は、1300円です。

裏面が、表面印刷の80%相当の文字入力の場合1600円です。

板橋区の職員の皆様…名刺の注文は、ぜひリトルハウスにお願い致します。高島平地域の方へ、サービス価格30枚300円から受けています。(ロゴ入りません)

その他各種はがき印刷・デジカメ画像現像などなんでもご相談下さい！

ネットの動きから

USED 九谷焼 獅子・・・2000円落札

蓮根地域の方から提供頂いたお品物。怖そうだけど、どこか愛嬌のあるお獅子さんですね。落札が決まり、発送・梱包している時には「ドナ・ドナ」の歌のような心境に^^；？



USED マニ車・・・500円落札

これも九谷焼の獅子と同じ方から頂いたものです。チベットで購入されたものです。一回まわすと経文を一回唱えたのと同じ効果があるとされています。

新品 阿波藍染反物 しじら織・・・2000円落札



いつも通信を読んで下さる方から頂きました。阿波しじら織りは、5～9月頃まで着ていただける単衣木綿生地。

独特の風合いのシボがあり、この凹凸のおかげで肌に張り付かずサラッとした快適な着心地です。

真夏は浴衣として、春や秋は半襟や足袋と合わせて単衣の着物として・・・

まさに春から秋にかけての普段着物にピッタリ！

USED メタルラック ハンガーかけ、キャスター付き・・・2600円落

札

地域の方から頂いたお品物です。洋服を整理するのに便利そうですね^^
ちなみに、ある食品関係の会社の方が業務用に落札されました。



(訂正) 1月号で紹介した USED 本『ベートーヴェンの手紙』+『音楽ノート』(絶版)について。『ベートーヴェンの手紙』、ロマン・ロラン著と紹介しましたが、正しくはベートーヴェンの書簡集です。失礼致しました。

メッセージ

3月17日に、メンバーの菊池忠夫さんが急逝されました。

菊池さんは、リトルハウス開所式の頃からのメンバーで、名刺作成ソフト「名刺郎」を持ち込み、リトルハウス名刺作業の礎を築かれた方です。昨年、お母様を亡くされた後は、一時落ち込まれたものの、再びリトルに通われるようになり、最近ではヘルパー制度を活用、少しずつ生活のリズムを掴んでいるように感じられた矢先、突然の訃報でした。告別式にはリトルハウスSt・メンバー等11名が参列、全員で赤いカーネーションを捧げ、最期の別れをしました。天国でお母様に手渡されている事と思えます。

菊池さんのご冥福をお祈りいたします。

以下 お別れのコメントを紹介させていただきます。

前日まで、通所されておられましたので、にわかには信じられませんでした。折しも、東北関東大震災で多くの方が亡くなられており、生きていることと死ぬことの境は、偶然に左右されているという思いが強まっているさなかでした。菊池さんのそばで、たまたまドラえもんのどこでもドアが開き、それが天国の入り口だったような気がします。ちなみに、菊池さんはドラえもんに似ていたと、私は思います。

リトルハウスの開所式が、通所初日の方でしたので菊池さんの思い出はたくさんあります。開所式の希望に満ちた雰囲気そのままに、うれしいスタートでした。パソコンが得意で、リトルの作業に貢献していただきました。

去年、お母様を亡くされてから、生活に大きな変化がありました。支えが必要な環境だったことは間違いありません。どのようなことが、必要だったのでしょうか？もう少し、話を聞いてあげれば良かった。健康管理の配慮が不足していたのでは？と具体的に悔やまれることもあります。

良い思い出と共に、無念の思いが残りました。合掌 千田 豊子

- ・ご冥福をお祈りいたします。A・I
- ・菊地さんとは短いおつきあいでしたが、ご冥福をお祈りいたします。M・S
- ・菊池さんいつも電話してくれてありがとうございました。忘れないよ。S・S
- ・菊地さんとは短い間だったけど楽しかったよ。どうもありがとう。Y・T
- ・よく名刺の仕事をもってきてくださいましたよね？ありがとうございます。今でも菊池さんがリトルに来る声が聞こえてきそうな気がします。ご冥福をお祈り致します。

H・Y

- ・菊池さん、私達リトルのメンバーを天国で見守っていて下さい。Y・H
- ・菊池さん、とおくに行ってしまったような気がします。リトルハウスではともにすごした日々の記憶は忘れていません。天国でお母さんと一緒に暮らして下さい。K・N
- ・菊池さんには色々とかわいがって頂きましてありがとうございます。天国からみんなの事を見守って下さい。大変お世話になりました。感謝致します。ありがとうございます。
- ・いつも元気な姿が印象的でした。ご冥福をお祈り致します。E・H

特定非営利活動法人アドボケイト会正会員・賛助会員

○正会員 年一回の総会に出席して頂ける方

(入会金…初年度のみ:1000円)

年会費:1000円)

○ 賛助会員 アドボケイト会(リトルハウス)の活動に 支援頂ける方

(年会費:1000円)

※ この場合の1年間はどちらも

4/1~3/31までです。

郵便振替口座番号:00190-4-706343

加入者名:特定非営利活動法人

アドボケイト会

ご支援の程

よろしくおねがいいたします。

今後の予定

● 春のレクレーション

お花見 恒例? 食事レクを予定しています。

編集後記 東北関東大震災で被害を受けた皆様 心からお見舞い申し上げます。3・11夕方、なんとか揺れは治まったものの、帰宅しようにも電車復旧の見通しが立ちません。バスなら動いているだろうと考え、高島平から池袋行きのバスに乗ろうとしましたが 30分待ってもバスは…。かなり寒かった事もあり、歩く事にしました。板橋区役所前のあたりでちょうど三田線が再開、大江戸線で新宿に向かおうとしたのですが、徐行運転でなかなか進まず…東新宿から再び歩きました。横切った歌舞伎町はいつもと変わらず華やかでしたね。新宿駅に着いた時点で京王線が再開…夜中 12時半になんとか家にたどり着く事が出来ました。約6時間半の旅の果てに待っていたのは、物の海と化したお部屋の片付け(約30分)でした。度重なる余震もあり、鈍感な私も、この日ばかりは眠れなかった一夜でしたね。(梁)