

# つむぎ

58号

編集・発行：特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい 多摩たすけあいワーカーズつむぎ

東京都多摩市永山1-8-17 ポヌール永山202号 発行責任者 近藤 邦子

TEL：042-376-3973 e-mail：info@tsumugi-help.org

FAX：042-376-3974 URL：http://www.tsumugi-help.org



## 「 ACT 25周年記念 」

野宮 和子

つむぎが自立援助サービス、共済(少額短期保険)で提携しています NPO 法人アビリティクラブたすけあい(アクト)が25周年を迎えました。

9月16日(土)の午後「25周年記念のつどい」が行われ、前半は首都大学東京教授・社会学者である宮台真司さんの講演があり、色々な事例の男女の違い等面白く、テンポの良い話し方で会場をわかせてくれました。

初代理事長を始め、久しぶりに会う事が出来てとてもうれしかったです。

又、一緒にアクトの理事をした仲間達にも会い、なつかしく昔話に花が咲きました。東京ワーカーズの美味しいお料理を頂きながら話して、笑って楽しかったです。後半はネットワークしている各ワーカーズの1分間アピールがあり訪問事業だけでなく、誰でも集える場「まちのホットスペース」「まちの縁がわ」といろいろな活動をして地域に根ざしている様子がうかがえ、たすけあいの輪が広がっている事を実感しました。

つむぎも来年は25周年を迎えます。支えて下さっている利用者さんを始め会員の皆様のおかげと感謝しております。

つむぎが30年、40年と続きますように・・・



大人の塗り絵 講師 古谷 悦子先生

左の写真は25周年の会場に展示した作品です。つむぎはいきいきサークルとして「大人の塗り絵」「手芸の会」を月1回の日曜日に事務所で行っています。どなたでも参加出来ますので、どうぞいらして下さい♪

## 利用者さんの声♪



私達は晩婚で、2年近く子供に恵まれませんでした。

昨年、ようやく私達の所にやってきてくれた娘。妊娠中の私の健康状態も思わしくなかったなので、健康に生まれてきてくれた娘に感謝です。

妊娠中、保健師さんから「多摩市にはいくつかの家事援助をしてくれる所がある」と伺い資料を提出しました。そこで出会えたのがつむぎさんです。最初の1ヶ月は私の実家に帰り、夫も来て、母の援助で2人とも赤ちゃんのお世話をしていました。でもやはり自宅に帰ると2人で全てをするには私達には難しく、私も産後の疲れや何やらで優しい夫に爆発!・・というのもしばしば。特に赤ちゃんの沐浴は1日の中の最大イベント。つむぎさんを頼める日は「今日はお風呂終わってる!」と2人ともホッと出来ます。家事一般や授乳(赤ちゃんの食事)以外の赤ちゃんのお世話を殆どつむぎさんに甘えています。

娘は先日、無事に1歳を迎えました。つむぎさんの援助があるからこそ、ここまで頑張れました

今後ともよろしくおねがいします。

多摩市在住 Y・Y

いつもありがとうございます!



毎週決まった時間に、明るい声で「コンニチワー!」と入って来られる「つむぎ」のヘルパーさん!

身体が痛かったり、動かなかったり、しんどかったりして寝ている時に、その明るい声はどれほど元気づけられているでしょう。

短い時間に、効率よく部屋のすみからすみまできれいに下さって、ヘルパーさんがお帰りになったあとのすがすがしさとほっとする気持ちは、何物にも変えがたいものがあります。

利用者の出来なくなって残念な気持ちに寄り添って頂く気持ちへの配慮も、とてもありがたく思っています。

自分でやりたいけれど出来なくなってしまったということは、どこか悲しかったり、負い目になってしまったりするのですが、その部分にしっかり寄り添って下さる「つむぎ」のヘルパーさんは、どなたが担当して下さい下さっても変わる事なく、一級のヘルパーさんだと日々思っております。

いつももうすぐいらっしゃるな・・と思いつつ待っています。

多摩市在住 O・M



## 心も身体もスッキリ！ 「ヨガ体験」

「地域のつどい」として2017年11月19日（日）今年も好評のヨガ教室を開催しました

講師にヨガインストラクターの大久保章子先生をお迎えし、地域の方8名、メンバー8名 総勢16名ココリア6Fのキャリアマムホールにて行われました。

ヨガでは1つ1つのポーズが、常に自分の心と身体との会話・・・であると教えて頂き、心地良い音楽と先生の優しい声に導かれ、ゆったりと集中して身体を動かすことが出来ました！

参加者からは「興味があり応募しました。初めてでしたが気持ちよく参加して良かった」「のんびりした時間を過ごせ、勉強にもなった！」「肩こりと頭痛が治まった！」など感想が寄せられました。

“つむぎ”の日頃の活動も知って頂くことが出来き、充実したひとときでした♪

久野



### ～ 共済委員会よりお知らせです ～

NPO法人アクトは共済（少額短期保険）の保障内容の見直しを行っています。

会員の皆様も年金生活に入っていく人が増える中で、年代を問わず入りやすく継続出来る様な共済に・・・と思っています。

今回皆様から頂いたアンケートを参考にして「入りたいな」「入ってて良かった」と思える様な制度にして行きたいと考えていますので、宜しく願いいたします。



## いきいきサークルのご案内♪

つむぎでは、「大人の塗り絵」、「手芸の会」のサークル活動を行っております。  
“大人の塗り絵”は月に1回、日曜日の10時～つむぎの事務所で、  
講師の古谷 悦子先生をお招きして、みんなで楽しくおしゃべりをしながら活動  
をしています。ほとんどの方が初めてでしたが、先生に教わりながら作品を仕上げ、  
今年は貝取こぶし館、京王桜ヶ丘の5Fブリッジギャラリーで作品展を行いました♪  
“手芸の会”は月に1回、日曜日の14時～つむぎの事務所で活動をしています。  
各自作りたい物を持ってきて作品を仕上げています♪ パッチワーク、編み物、  
刺し子、小物作りなどいろいろな方がいます！

ぜひ私達と一緒に作品を作ったり、おしゃべりをしたり、お茶をしたり・・・と  
楽しい時間を過ごしませんか？ お茶とお菓子を用意してお待ちしております♪

次回は 大人の塗り絵 1月14日(日) 10時～

手芸の会は 1月14日(日) 14時～ つむぎの事務所で行います

お問い合わせはつむぎ事務所まで



## つむぎよりお知らせです♪

- \* 事務所は 12月29日(金)～1月3日(水)まで  
お休みします。
- \* ただいま“働く仲間”募集中です。週に1回、1時間からでもOKです。  
資格がなくても大丈夫、資格取得支援もあります♪。  
ぜひ私達と一緒に働きませんか！ 連絡をお待ちしております♪



### 編集後記

今年も残りわずか・・・となりました。1年間大変お世話になりました。来年もどうぞ  
宜しくお願いいたします。皆さんにとって素敵な1年になりますように・・・。

鈴木 正美