

パラフリーペンション
まついだ
森の家通信

No.23 2017. 3. 1
NPO法人まついだ森の家
〒379-0211
安中市松井田町上増田670
TEL/FAX027-393-0655



城田三郎さん
こがね荘の余暇活動で陶芸制作に
励み、森の家に看板を寄付。玄関
に設置させていただきました。
→次頁へ続く

- | | | | |
|-------|------------------------|-----|------------|
| P 1 | 表紙：城田さんの看板 | P 9 | 転々コラム |
| P 2・3 | お客様紹介
-こがね荘・自閉症協会- | P10 | この曲聴いてみて！ |
| P 4 | お料理紹介 | P11 | 石橋 退任謝辞 |
| P 5 | 九十九河畔散歩コース | P12 | イベント予告 |
| P 6・7 | お花見処紹介
-山吹の郷・みのりが丘- | P13 | 事務局便り |
| P 8 | 「まんぺいさんち」紹介 | P14 | 広告 |
| | | P15 | 会員ページ |
| | | P16 | 裏表紙：星野さん一言 |

みんなお客様が
いらっしゃいました

こがね荘の皆さん

森の家の看板を作ってくれた城田さんが利用しているのは、群馬県
の大きな長い歴史を持つ社会福祉法人『はるな郷の』の中の1つ
「こがね荘」（前橋市青梨子）の生活介護と「第2こがねホーム」
です。「こがね荘」では主に農作業を担当しています。月2回の陶
芸活動では仲間と共に創作に励み、陶板作品や花びんを森の家に寄
贈してくださっています。



楽しく制作、どんどん出来ます。
イベント出品、どんどん売れてます。
モチベーション、グンとUP。
みんなの笑顔が増えてます。
作品は森の家で常時展示販売中。



陶芸ボランティアは、森の家でも活動している星野さん、狩野さん、佐藤さんです。

こがね荘のメンバーさんは、森
の家の宿泊、ランチ、おいで祭
りの常連お客様ですが、おいで
祭りにはスタッフとして参加さ
れるようになりました。秋のお
いで祭りには焼きそば、焼き椎
茸担当。栗御飯配りもしてい
ただきました。

森の家と互いに
GIVE&TAKE
「よく遊びよく仕事、だぜ！」



みんなお客様が
いらっしゃいました

群馬県自閉症協会の皆さん

長らく継続されてきた心身障害児療育キャンプ活動は、昨今の福祉
サービスの多様化や参加人数の減少もあり、親子宿泊活動へ衣替え
することになりました。今回親子宿泊活動を実施したのは「バリア
フリーペンションまついだ森の家」で参加者本人たちの環境対応の
ための事前活動として食事会を経てからの開催となりました。

<1日目>

- 碓氷峠鉄道文化むらから
トロッコ列車で峠の湯へ
- 夕食はウッドデッキでBBQ
- 入浴

<2日目>

- 朝食
- 散歩
- 森の家でピザ作り体験
- 帰宅



【参加者の感想】「群馬県自閉症協会」会報より

- いつもの環境と違う場所で過ごすことが苦手な子供に自宅ではない
場所に泊まる経験をしてほしいと思い宿泊会に参加しました。
森の家は緊張や気兼ねする心配がないよう貸切にしていただけたの
で、仲間同士だけでのんびりとくつろぎながら過ごすことができ、
食事、入浴、睡眠もスムーズに取れました。野外でのBBQやピザ
作りは、緑に囲まれた中で気持ちよく、おいしく食事ができてと
ても満足そうでした。
このようないつもと違う場所でも楽しく過ごせた経験は、宿泊を伴
う旅行の為の予行練習になりました
- 静かで親子共々ゆっくり眠れました。BBQも朝ごはんもとても美
味しかったです。特に朝のおかずの種類も多く満腹でした。ピザ作
りは準備がしっかりされていて、私たちは手軽に楽しむことが出来
ました。焼けていくピザを目の前で見られて面白かったです。そし
て何より美味しかったです。お世話になりました。

手作りにこだわり
丁寧に出汁をとり
素材の味を生かした
やさしい味
おもてなしの心
そのままに



和風

夕食メニュー例

- ・さしみこんにゃく（柚子味噌）・生春巻
- ・おくらの味噌マヨネーズ ・ポテトの生ハム
- ・トマトとズッキーニのマリネ ・茄子の照り焼き
- ・豆腐ハンバーグ大根おろし添え ・茶碗蒸し
- ・エビ団子あんかけ ・かぼちゃきんとん

食は旅の楽しみ



洋風

利用者様の声

品数が多く、盛り付けも綺麗で、こんなにおいしいお料理がいただけるとは思っていませんでした！朝食もとってもおいしかったです！（群馬県T様）

シェフ自慢のビーフシチューがメインの洋風メニューも人気です！

- ミキサー食お作りします
- 食事のこだわり、ご相談ください

ママシェフ湯本から

皆さんにおいしいと言っていただけるよう、これからもチャレンジしていきます。新メニューも期待してくださいね！



マネージャー
根岸の！

私の一押し散歩コース



まついだ森の家からは離れ、安中市街に近い米山公園から安中市立後閑小学校の手前の小さな公園までの約5kmの九十九川沿いに続く碓氷川サイクリングロードです。

奇岩 絶景妙義山！

このコースのお薦めポイントは、妙義山と浅間山の大自然の壮大な景色を楽しみながら散歩できること。また、サイクリングロードなので道はある程度整備され、自動車は通りませんので安心して散歩できます。歩く距離もスタート地点やゴールを個人のペースに合った場所に自由に設定でき、休憩も途中でコンビニがあります。このコースを散歩すると都会では絶対に味わえないような大自然の山々を眺めたり、田舎ののどかな風景を味わうことができ、日常の慌ただしさから解放され、何かゆったりとした心穏やかな感じになります。是非一度トライしてみてください。

散歩を希望される方は言ってもらえれば喜んで送迎しますよ！



時折煙が見える浅間山

お花見処紹介

森の家からちょっと足を延ばせば、あちらこちらに隠れた見所がいっぱい！

山吹の郷

約15,000㎡の敷地に咲く5,000本の山吹。古来より、都に往来する人々がこの山吹に郷里を偲び、万葉集にも読まれ親しまれていました。

4月29日
～
5月3日
山吹祭り開催

上信越自動車道横川SAの北西に位置する山吹の郷。関東地方一都六県をぐるりと一周する長距離自然歩道「関東ふれあいの道」にも隣接し、ウォーキングで訪れる観光客にも人気のスポットです。開花中には地元による「山吹まつり」が開催されます。



- 所在地■
安中市松井田町横川 小岩
- 例年の見頃■
4月下旬～5月上旬
- 営業時間■
終日開放 入場無料
- アクセス■
松井田妙義ICより車10分
駐車場有り（大型バス不可）



秋間みのりが丘

森の家から車で15分
知られざる
展望と花の街



遊歩道と西上州の山脈

秋間みのりが丘は、JR安中榛名駅前の丘一帯の住宅街です。「もののけ駅」の異名をとった駅も開業以来20年を経て、みのりが丘は隠れたおススメ散歩エリアです。



天空の丘公園



家々のガーデニング



安中榛名駅前

安中榛名駅には、飲食店（そば・うどん）の他、峠の釜めしの販売所もあります。



〒379-0109 群馬県安中市秋間みのりが丘

放課後等デイサービス 「まんぺいさんち」

森の家現理事長高尾寛之と同理事の堀越美妃が長年思い描いてきた、理想の障がい児対応事業所「まんぺいさんち」が1月4日高崎市にオープンしました。



旧岩鼻村村長徳江万平さん（故人）のお宅を借り受けてそのまま使用しています。300坪の敷地の手入れされたお庭に立つ邸宅はしっかりした贅沢な造り。裏庭を見晴らす広い玄関、広い台所、部屋数も多く、日当たりのよい縁側は居心地良く、家具もそのまま、まさに「まんぺいさんち」にお邪魔した感じ！！

訪問した日は毎週土曜日恒例の昼食作り。子供たちが、ボランティアさんやスタッフと共に作ります。「手仕事のある調理を」の仕掛けで三度目のカレー作り。野菜の皮むき、ニンジンの型抜きなど手慣れたもの。台所にずっといる子もいれば、外で野球、ボラさんとオセロ、工作やブロック遊び、基地作りと、それぞれに自分の選んだ場所で自分のしたいことを。職員1対子供2を基本としてきめ細かく対応します。部屋は襖を占めれば個室、あければ大きなワンルームと自在な使い方。周りの豊かな自然（群馬の森も近い！）と家庭的な雰囲気をも最大限に生かした「まんぺいさんち」。敷地内に立つ倉をCaféにして就労支援施設に、そしてお母さんたちの場に、さらに地域に開いた場に・・・と夢が広がっていました。



施設長：堀越美妃
運営：(株)ひねもす
住所：高崎市綿貫町1961-1
電話：027-352-1735

転々コラム

『里クライマー』



登山用品店を見て回るのが好きです。登山靴や、テント、寝袋などを見ているとわくわくします。一度でいいから山小屋に泊まりたいけど、持病のせいで徘徊癖がある私は、登山どころか、街の真ん中で遭難しかねません。子供の頃は植村直己さんのファンだったのに。

昔、サーファーでもないのに格好だけ決めて人のことを「陸サーファー」と呼んだものですが、山に登れないくせに気持だけは登山家な私は自称「里クライマー」です。登山靴は履かず、スニーカーで歩きます。持病の薬とチョコレートを持って、一万歩歩いたら撤退。疲れると発作が起きやすくなるので、無理は禁物。暗い考えが心をよぎったら、急いで薬を飲むこと。

ヒマラヤや富士山でゴミ拾いをする野口健さんを真似て、ゴミ拾いつき里クライミングをしたことも。空き缶などけっこう落ちていたものです。犬のふんまで拾おうとすると心が折れるので、自然に還るものは拾いません。一時ハマっていたのですが、無理をしすぎて、身体を壊したので中断。そのうち再開したいです。

ちっともクライマーには見えない私です。でも、酸素ボンベを背負って高い山に登るのも、病気のコントロールをしながら健常者に紛れて街を歩くのも、自分との闘いという意味では同じなんじゃないかな。少し気を抜けば、自分が今どこにいて、何をしているのかさえ分からなくなってしまふ私。毎日の薬と月二回の通院でようやく正気を保っている私。ヒマラヤ登山に比べれば規模は小さいけど、こう見えて毎日の冒険をしているのだと思うのです。

私も大変ですが、時々ヒマラヤに登ったり、犬ソリで北極圏を走ったりしないと生きている実感が得られないというのも大変です。植村直己さんは、自分が病気なんじゃないかと思ったことはなかったのでしょうか。健康で幸せそうに見える人も、それぞれの課題を背負い、山を登っている途中なのかもしれません。

ペンネーム 転々(てんてん) 名古屋在住 統合失調症暦23年
ブログ プラスティックサーカス <http://plasticcircus.blog.fc2.com/>



見えなくなってもいいんだ

作詞作曲 井口美優

私の目には
何も映らない
みんなの顔も
光り輝く星も
それでも私には
音がある
音を頼りに
歩いていける
どんな壁にぶつかったって
誰に何をされたって
あなたが近くにいるから
私は頑張れる
目が見えなくなっても
工夫次第で何でもできる
料理もゲームもスポーツだって
やろうと思えば挑戦できる
どんなに不便なことがあっても
工夫次第で
何でも解決できるんだ

私の目には
何も映らない
色の違いもわからない
それでも私には
音楽がある
音楽に置き換えて
想像できる
言葉ではわからないことだって
動いてみればイメージが沸く
動きでわからないことだって
知ってる物に置き換えて
考えられるんだ
目が見えなくなっても
体が動かせる
努力は誰よりも
必要かもしれない
それでもこうして
頑張れるんだ
それをみんなに
わかってほしい

見えてないからこそ
わかることだってある
みんなが気づかないことに
気づけることだってある
障害があったって
何もできないわけじゃない
何もいら
するようなことじゃないんだよ
だから見えなくてもいいんだ
音が聴けるし動けるし
それより何より
こうしてあなたと
繋がるのが
できるから
目が見えなくてもいいんだ
私には仲間がついている
例えば大怪我してしまったとしても
私は負けない



井口美優 (いぐち みゆう)
群馬県館林市在住の24歳。生まれつき
全盲の女の子。小さい頃から歌うこと
が大好きで、2009年にNHKのど自慢
大会グランドチャンピオン受賞。現在
は、群馬県立盲学校の先輩まつあ
こと松本秀樹さん(42)とユニット『ダ
ブルM』を結成し、群馬県内を中心に
活動中。
今年4月23日に「とっておきの音楽祭
in安中」に出演予定。

音源⇒ 見えなくなってもいいんだ



スバルやオリオンもひそかに森の上を巡りまわし、陽が昇れば今日もゆるやかな気流に乗って夕力が飛来する。コトが有れば急降下して野ネズミ、野ウサギなどを捕らまえての暮らし向き。さて、私は今年度半ばで森の家主を退任する事にしました。振り返れば20年なんてあっという間でした。この何年かは若い方々の参加によって活動の有る森としてはものすごく感謝しています。ありがとうございます。これから森と私の関わり方は夕力の様な動きになります。何かコトが有れば急降下して行きます。

私の退任について
お気使ひください
た管さん 本当に
ありがとうございます
また森でお会
ひしましょう。



イシバシ

創立スタッフ石橋邦和さん
2016年9月 現役を引退

最後のひと仕事!!

1993年以来、森の家の建築の中心として大工仕事に携わり、開業後は裏方に徹して森の家を支えてこられました。長い間、ありがとうございました。



イベント予告



4月23日(日)10:00~16:00

とっておきの音楽祭inあんなか

3ステージ40グループ参加

会場 安中市松井田文化会館 入場無料

森の家の「一日中音楽祭」から発展したもの。仙台の老家「とっておきの音楽祭」に倣って、音楽でバリアフリーな町づくりを目指します。



お待たせ！ 6月25日(日)午後
今年もやってきました

松井田と森の家を愛する和太鼓集団

風だまりコンサート

会場 細野ふるさとセンター 入場無料

ほんの小さな出会い そこから繋がってく

自分の居場所さまよい求めたどり着いた先は森の中

細い橋を渡るとのぼってゆく先には

緑の屋根の茶色いおうちが空いっぱい広がってた

森の家だね 森の家まっいだ

みんなで笑いあえた みんなで手をつなげた ここはみんなともだち

森の家だね 森の家まっいだ

みんなちがっていい みんな光っていい そんな場所がここにある

「まっいだ森の家」の唄 作詞・作曲・唄 小池浩美さん



高崎市に在住の小池浩美さんが森の家の歌を作ってくださいました！
QRコードまたは下記URLからYOUTUBEにアクセスして是非お聴きください。

<https://www.youtube.com/watch?v=tMKdvKSHOD0&feature=youtu.be>

事務局便り

碓氷安中ライオンズクラブ例会



12月7日 碓氷安中ライオンズクラブ例会で森の家の話をさせていただきました。初制作のスライドショー(10分間)を上映。アットホームな雰囲気の中で熱心に聞いていただきました。



イオンの幸せの黄色いレシート キャンペーンへの参加

イオン全店で毎月11日に買物の黄色いレシートを市民活動団体の募金箱に入れていただくことにより、その金額の1%を、イオンが団体に寄付をするという仕組みです。団体は半年ごと(6回)の入れ換えでエントリー。贈呈額の商品をイオンで購入できます。森の家は、2016年9月~2017年2月までの参加。うち5回店頭に立って協力しました。結果は4月に通知受け取りとなります。次号にてご報告。

ふるさと納税して森の家に泊まろう!!!



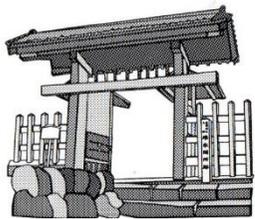
安中市ではふるさと納税の返礼品として安中市内の宿泊施設又はゴルフ場利用券を進呈しています。まついだ森の家での宿泊にご利用出来ます。納税額10,000円に付き4000円分の利用券が進呈されます。



観光体験プログラム冊子

「あんとりっぷ」への掲載

群馬県安中市を楽しむための観光体験プログラム冊子「アントリッぷ」に森の家のピザ作り体験プランが掲載されました。皆さんも森の家の庭にある手作りの石窯で、ご自分で生地を延ばして、オリジナルにトッピングしたものを、1枚ずつ焼きあげて出来立てを食べる美味しさを味わってください。



手作り

碓氷峠の関所ジャム

碓氷峠の関所梅 御赤飯

峠のめぐみ(代表)長岡義康
群馬県松井田町横川508
TEL.027-395-2516

布ぞうり組

代表 吉田わかこ



健康&エコ

布草履の普及活動しています。
講習会お問い合わせ 027-323-1616
wako624@jcom.home.ne.jp
http://www.yajiby.com/nunozori.htm

各メーカー家電販売・修理・電気工事と
リフォームの店

通産大臣認定家庭用電気(電子)機器修理技術者の店
日立チェーンストール・日立家電サービス技術認定店

株式会社 鶴見電器

ナリス化粧品 ビューティースタジオ ポラリス鶴見
鶴見電器2F

☎ 027(325)3410(代)

Fax 027(325)9631

〒370-0031 高崎市上大類町785-1

里山ローズガーデン



花と緑のぐんまづくり2017in富岡・安中
サマ会場(4/22~5/22)

バラ開園 5/20(土)~6/18(日)

入園料 大人(高校生以上)300円
群馬県安中市松井田町二軒在家1588-12
お問い合わせ 090-4177-3210
http://satoyama-rose.crayonsite.com/

すずCafe

Open
木・金・土
10:00~16:00

群馬県安中市板鼻597
027-377-0219
090-8721-0850
fpjwd317@ybb.ne.jp



安中市中宿1-9-17 ☎ 027-380-5201

会費&寄付入金者 お名前 (2016.9.17~2017.2.2)

正会員

上泉 歩

賛助会員

川上 昭子、木村 薫、田中 美香、今井 悦子、小久保 雅子、長山 由利子、名倉 康之、本田 豊・奈穂、丸山 輝彦、甘田 恵子、鳴嶋 誠・正男・眞弓、吉田のり子、大塚 聖子、長澤 せつ子、東出 桂子、岩井 香楠子、小暮 栄子、白石 恵子、佐藤 和枝、丑丸 靖史、熊谷 充子、渡辺 恒光、吉井 まゆみ、大橋 好江、大道寺 彩子・玲子、阿部 宗治、石田 実可子、石渡 正敏、高階 ミチ、谷川 弥、南 順子、山本 佳穂、依田 雅尚、茂木 英子、下和佐 紀一、杉山 すみ代、多田 貴枝子、福田 政紀、仲世古 隆臣、北村 三恵子、小宮 ふみ子、鈴木 成就、鈴木 光子、栗田 俊昭、小宮 逸子、中尾 新之、萩原 巖、角 幸子、堀込 進、岡 寿子、菅田 則芳、平尾 利政、萩原 富司、関 智江美、小林 栄里子、片山 克司、安藤 巖、山川 賢治・玲子、小崎 りつ子、藤尾 正栄、山本 美智子、岩崎 和子・久人、神保 弘、山口 克美、小井戸 絵理子

法人・団体会員

(株) ひねもす	まむずはんど	(福) かんなの里	(福) トモロの森
(福) ぷらーな	(株) クイックアシスト	(株) 環境システムズ	(合) 環境技術研究所

寄付

櫻井 仁、有限会社ヒューマン・インテグリティ、佐藤 かほる、桑田 一男、石井 昭子、柳澤 きく江、黒沢 清・タケ子、斉藤 さえ子、吉井 まゆみ、山根 純一、嶋村 楓太郎、勝村 良一、浜本 洋・典子、瀧澤 久美子、澤崎 美津子、安藤 巖

敬称(省略)

物品寄付

米・餅・酒・野菜・椎茸・リンゴ・花・お菓子・圧力鍋・バザー用品

皆様からの変わらぬ温かいご支援に
心から 感謝申し上げます。

星野はてボランティア作り



肌の色が違っても
移民でも
難民でも
手足が不自由でも
国籍が違っても
子供でも
みんな人間だ
みんな手で取り合い
助け合って生きてこそ
人間だ

ホームページ 「まついだ森の家」で検索
<http://www.normanet.ne.jp/^morinoie/>

Facebook H・Pからご覧いただけます
<https://www.facebook.com/kimizutsuchi>

メールアドレス ご意見お待ちしております
matsuida-morinoie-2007-npo@amber.plala.or.jp