

# リトルハウス通信

NO.67 2009年5月13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もりや注文承ります！**

**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。**

## PC講座開講！グループホーム始まる！

グループホーム、いよいよ始まりました！

心配されていた入居者、現在はⅠが4名、Ⅱは3名（満室）とますますの滑り出しです。

4月から事務用品などの買い物に加え、入居される方々の引越し準備など、忙しい日々（世話人 千田耕平の紹介文にも書かれていますね。

今後、自立支援法による請求事務を始め、「はじめの一步」が続きますが、まずは居住者の方々が自立した生活で自信をつけ、巣立っていく事に少しでもお役に立てれば良いなと思います。

5月9日、GW休み明けの初日に、今年度上半期のパソコン講座も開講しました。

今回4名の方が通われ、初めて扱うウィンドウズ ヴィスタに慣れようと努力されている最中です。

今回もPCの整備を始めサブ講師・・・リトルハウスメンバーが活躍しています。

開始2日目にプリンターが故障するアクシデントに見舞われましたが、故障にもめげず日々奮闘中です！

### 新サブ講師紹介

wordの方を担当することになりました西川丈博です。

## ピアホーム！世話人紹介

千田耕平さん

ピアホームⅠの世話人になった千田耕平です。いつつぶれるかとの不安を抱えながら開始したリトルハウスも、職員・支援者、そして通所の皆さんの力で大きく成長しました。この間、都職員と2足のわらじを目指しましたが、遠くから見守るだけで、皆さんの力にただただ感心していました。

今年3月、都を定年退職となり、5月よりピアホームの立ち上げで、世話人として皆さんとともに歩むことになりました。グループホームは、障害者が、ともに助け合いながら日常生活を送る有力なシステムとの思いが強く、早くからその実現を望んできた施設です。

今、現実には、その準備と新しい入居者を迎え、改めてグループホームの役割を考える日々を送っています。

開設当初で、とにかく多忙な毎日になっていますが、今は、皆さんとのこれからの日々に戸惑いと期待の入り混じった心境です。

講師の方々や受講生の皆様と一緒に勉強できたら良いと思います。何卒宜しくお願いします。

## 4月22日 レク ホテル カデンツァ ランチバイキング (リトルハウス牧野St送別会)



今年の春のレクは  
光が丘にあるホテル「カ  
デンツァ」のランチバイ  
キング。  
成増駅に集合、駅からの  
送迎バスで約15分で  
着く、とても近い所にあ



る

リトルハウスより感謝状

ので、移動が楽でしたね。

花を頂きました

ランチの目玉はステーキ！一枚一枚ミニステーキをシェフが目の前で焼いてくれます。中には10枚平らげた人も！

この日は4月末をもって退職する牧野Stの送別会を兼ねて行なわれました。

**4月いっぱいリトルハウスを退職することになりました。  
小豆沢でボランティアとして関わっていた頃から含めると約  
6年、仕事としてはもちろんですが、様々な出会いの中で、  
人として多くのことを学ぶことができ、とても貴重な時間を  
過ごさせていただき、感謝しております。**

**この経験を今後に活かすことができるよう、努力してゆ  
きたいと思っています。**

**お世話になった皆様、本当にありがとうございました。**

**牧野 美佐子**



牧野Stは5月より、墨田区の障害者就労支援センターに勤務することになります。

就労支援、似たような職種なので、どこかでお世話になることではないかと思っています。

約6年間 お疲れ様でした。

## 名刺・はがき印刷・・・注文おねがいします！

**名刺 100枚 1000円 両面印刷は、1300円です。**

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

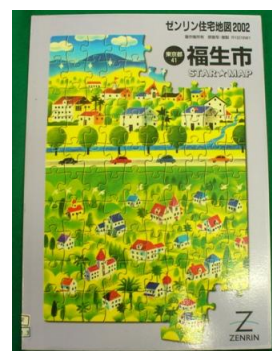
USED サミック エレキベース 4000円落札

動作確認が出来なかった為300円を出したところこの値段に！GW前後の最大のヒット商品となりました。

ストラップ、ソフトケース、ケーブル付きです

図書館蔵書処分本 **ゼンリン住宅地図東京都 41 福生市 2000円落札**

このシリーズはよく売れますが・・・これが最後。  
他の地域はないのですかとのお問い合わせもいただいたのですが・・・



USED 8mmフィルム 2トラックサウンド sankyooms-850T 5,000円落札

ここの改装などでお世話になっている司工務店さんより頂きました。

ほとんど未使用ともわれますが、動作確認したところ、ハロゲンランプ15ボルト、150ワットが点灯しませんでした。音声、回転は大丈夫でした。

サンプル用の8mmフィルム付、カバー付き、本体もきれいです。2重録音、2トラック磁気式録音再生、光学式再生。当時の販売価格、129,800円。

値段のつけ方、少し安すぎたかな？



# メッセージ

## 紅茶ブーム!

昨年末よりリトルハウス内で静かなブームとなっているのが紅茶。以前は一度ティーパック25～50パック入りのものを買えば、1ヶ月以上買わずに済んだのですが、最近では100パック入りのものを買っても、1ヶ月持たない? 人気!

**体をあたためる効果があるとYさんにお聞きし、好んで飲むようになりました。砂糖を入れなくてもストレートで飲むことができ、糖分の取りすぎも調整できます。**

(Y・H)

紅茶の主成分、カフェインには、**大脳の自律神経を興奮させる作用、覚醒作用、利尿作用、疲労回復作用、消化促進作用**などがあり、タンニンには**発ガン抑制作用、抗腫瘍作用、突然変異抑制作用、生活習慣病予防効果**の他、**皮下脂肪をエネルギーに変えて肥満を防止する効果、風邪のウイルスの働きを抑える効果**などがあります。他の成分にも、**虫歯予防効果**など、様々な健康効果があります。しかしながら、紅茶に含まれるこれらの成分は極めて微量なので、「薬」というほどのものではなく、**健康的な嗜好飲料**だと考えるのが妥当でしょう。

○「紅茶の効用」[http://www.donet.gr.jp/~stage/tea\\_effect.htm](http://www.donet.gr.jp/~stage/tea_effect.htm)より

その火付け役となったのは「いつも買い出しに」行っているわたなべさん。当初はコーヒーに飽きて飲むようになったそうですが、マメにチェックし、買いに行つて下さいます。

### 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…初回年度のみ: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

- **5月16日 アドボケイト会総会**
- **8月7日 PC講座最終日**
- **8月10日 大そうじ**
- **8月11日 pm外出しク**  
(夏休み:8/12～16)

※この他にスポーツレクや旅行を企画しています。

### 編集後記

新型インフルエンザが猛威を振るっている。本日(五月九日)ニュースを見てカナダ短期留学から帰国した大阪の高校生から感染が確認された。厚生労働省は事態に備え手洗いうがいやマスク、食料等備蓄を呼びかけている。普段ノーマン気極まりない私も「マスクや備蓄をしようか」と考え始めた。かといって都内の病院のように、発熱を理由に受診を拒否するの  
もどうかかと...備えつつも憂い一つも穏やかに過ごしたい。(梁)