



第 83号 2026年 1月 6日発行

編集 特定非営利活動法人 木々の会
〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰2-9-9
第2大幸ビル301号

TEL 045-952-3769

発行責任者 川田 剛



K.A.さんへ、今の自分はこんな風でして…

メゾンあかしゅ 青木純一

私がメゾンあかしゅに入居してから既に5年半以上が経ちました。入居してからの4年間はあかしゅ担当の職員であったKさんにはお世話になりっぱなしでしたね。

精神的な不調により体が思うように動かさなくなって、入院するということをあかしゅに入所後、3度もしました。そのたびにKさんには入院の手続きなどでお世話になりました。なぜ入院を繰り返したのか？

1つには、自分がハイテンションになっている時期に、それを自覚せずに、あれもこれもとやっしまい、肉体的にも精神的にも疲労していることに気づかなかったせいだと思っています。

もう1つの理由は、日付が変わって、だいぶ経ってからやっと就寝するという生活リズムのせいだったとも思っています。それでも2023年8月を最後に入院しなければならないほどになることもなく何とか過ごせています。

最後の退院の時に、私はKさんと2つの約束をしました。1つ目はむくどりの家に通所などで朝のうちから外出しているときは別として、朝10時ごろあかしゅのリビングに行って朝の挨拶をすること。2つ目は出かけている時以外は昼食はあかしゅのリビングで食べるという事でした。

これらは、調子が良くて元気である姿を見せるための約束。この約束がなかったら、外出する用事がある時以外はずっと部屋に引きこもってしまい、こちらが調子を崩してダウンしてしまっているのではないかと心配させてしまったでしょう。2つの約束は、Kさんが退職なさってから1年以上経過した今でも可能な限り守っています。

今は調子が悪い時でも何とか頑張って精神科に通院し薬をもらってきていますが、昔は父と同居している時は父に、あかしゅに入居してからはあかしゅの職員に、薬を取っててもらっていました。担当の訪問看護師や精神科の先生とあかしゅの職員の双方が事情を理解していたため、調子が悪い時はあかしゅの職員に薬を取って来てもらうことができました。

その後、訪問看護師の担当替え、あかしゅ職員の変更があり、パイプがなくなったと思うので、調子が良くない時でも何とか頑張って自力通院して薬をもらってきています。

私は今でも朝、目が覚めてもなかなか起き上がれないということがしょっちゅうあるのですが、それでも最近は、遅くとも夕方ぐらいには回復して、起きて何かをすることができるようになっていました。そして目が覚めてから起き上がるようになるまで、時間がかかるようになることの原因もわかってきました。それは寝る前の薬の飲み忘れです。

なぜ薬を飲み忘れて、結果として翌日ダウンしてしまうのか？原因はなぜだかわからないのですが、寝る前に薬を飲まなければならないということが、頭の中からすっぽ抜けてしまうからです。

時々調子を崩しても、入院する必要がない程度に日々を過ごせるようになったのも、Kさんの厳しくも愛ある指導によるものだと思います。感謝しています。いつか可能になったときにはKさんが参加するダンス講演を見に行きたいと思っています。

Kさん 本当にありがとうございました。



なべての なやみを たきぎともしつ

はえある世界を ともにつくらん



(宮沢賢治)





木楽舎

うま

今年食べたい馬いもの



***お肉**
脂っこいものが好きです。柴田

***白米**
最近ごはんが美味しい。高野

***北海道ウニいくら丼、大トロ**
美味しいから。池田

***タコヤキ**
あきであきでタコヤキがむいたらたべたくなる。鍵田

***お好み焼き**
ソースの焦げる匂いが食欲をますので。小暮

***ガパオライス**
ナンプラーが初めての味でおいしかった。金坂

***かまぼこ**
普段たべられないから。芦沢

2026

***ギョウザ**
木村

***おでんの牛すじ**
食べたことないから食べてみたい。田端



***肉とお米**
伊藤

***ビール、おせち**
うまい。進藤

***タビートースト**
タビースタード
テレタビーズが美味しく食べているものです。佐藤



***熱い緑茶**
飲むと安心するため。板井

***天ぷら、焼肉、とんカツ、すき焼き、寿司、焼き鳥**
これは誰が食べてもおいしい!! 平野

木楽舎
正月



***焼肉。**
肉料理食べたい。力をつけたい。野田

2026年

あけましておめでとう

***気心知れた人との食事**
楽しい 齋藤



***カルピスパフェ**
雪みたい、夢に出てきてほしい。石井

正月

午年

***うなぎ**
近い将来うなぎが食べられない日があるかもしれないから。飯沼

***焼き鳥(もも)ピザポテト**
ピザポテトは30年くらい食べています。僕はピザよりおいしいと思います。焼き鳥は30本食べたからおなか痛くなりました。それくらいうまいと思います。石渡

***クリスマスケーキ**
イチゴがだいすきだから 市川



***たこ焼き**
ソースが香ばしい、かつお節がよく合う。別府



***タンメン**
マインドで工賃が入った時にゴ褒美で食べてた。木下

***生ハム、生かき、生パスタ**
生で食べられるうまいもの!というところで...^-^ 山田

***お寿司、焼肉、餃子、ラーメン、しゃぶしゃぶ、すきやき、果物全部、モンブラン、シュークリーム、他まだまだいっぱいあって...すみません)_(< 早川**



***おうちごはん**
結局家で食べるごはんがいちばんおいしい。松田

***関内利久庵のつけそば**
冬につゆに麺や天ぷらをつけて食べる。ふだんあまり食べない。和田

***はま寿司!!**
※はまい!! (うまい!!)
さっき食べてきたばかりなので... 今井



***海鮮**
北海道で食べたから 相原



***むさしの森珈琲のパンケーキ**
二人ですごすのんびりな時間。田代

***ブリしゃぶ**
食べたことないけどTVで見ておいしそうだったから。塚谷



***鶴ヶ峰バーガーキングのハンバーガー**
美味しくてポリユームがあって好き。小山



2026

迎春 むくどりの家



今年食べたい^ま馬いもの

<p>お寿司をお月 一杯食べたい  やち ニヤ〜♡</p>	<p>すき焼き 食べ放題 坂間</p>	<p>ラーメン博物館 に行きたいです!! エンドウ。</p>	<p>うは重を 食べたい 合井</p>
<p>かえとか高く 食べたい あ(か)</p>	<p>クリスマスケーキ たくさん食べ たい 内田あけみ</p>	<p>ステーキを食べたい な〜! 川本</p>	<p>シェインマスカット をひとあそびに 食べたい。 野村</p>
<p>伊勢えびを食べたい。 山内</p>	<p>馬刺しを食べたい 青木</p>	<p>高級な果物 を食べたい 辻本</p>	<p>赤飯がたべたい 四山</p>
<p>おいなりさん をおなかいっぱい 食べたい♡ 堀川</p>	<p>牛ステーキ 250g を食べたい 深井</p>	<p>火鍋が 食べたいです。 内田 智美</p>	<p>夕ウスの炙りが 食べたい。 子田ひ。</p>
<p>焼きたて コンパリ おいしいワッフル パンが食べたい! 池 智子</p>	<p>無理ですか! 焼き肉食べたいです! もっと、もっと沢山 働ませ〜す!! 長山</p>	<p>おいしい 焼き鮭 柴田 中</p>	<p>おさしめ食べたい ひよこ ひよこ </p>
<p>景色のいい ゆっくり出来る所で ステーキ or 鍋 (肉料理) 山内 </p>	<p>すき焼き 食べたいな 長島 和彦</p>	<p>四国に行って 本場の讃岐うどん を食べたいな〜。 内田由里子</p>	<p>濃厚な生牛土虫 と 霜降り馬刺し 佐木 歩果</p>
<p>スイーツを食べたい いろいろな種類のもの あつ</p>	<p>おもちを沢山 食べたい!! 佐藤</p>	<p>海鮮丼を 食べたい 野口</p>	



工 謹 賀 新 年 五
今年食べたい！うま〜い物



 あき司 うなぎ しざつち	 【桃井】 パエリア ラーメン 守屋	 北海道の55めがね ユニくら井 お好み焼き DJ野人	 ナミさん カルビ井 カキフライ、カトマ ちくわぶ、天ぷら Yuki
 うなぎ 高級 おもしろ ケイチちゃん	 【岡山】 ず〜と目をつけて いほ鎌倉のお店 フティ-ラ 【滝沢早】	 海せん井 たくさんの チョコレート 【加藤】	 うなぎ アジのはめろう 【柴田ひ】
 うなぎ ラーメン 上ちゃん	 高級寿司 JJ 大きな 生カキ 【松元】	 マックシェイク、ポテト ズビバーカー、お寿司 金魚	



入居者
企画

メゾンあかしゅ 開設5年目 初のバスハイク



10月に行く予定が・・・福祉バス予約のときに・・・
勘違いから申込できず・・・暗雲立ち込める・・・
しか〜し！！ここから盛り返し、なんと3連休前の金曜日に当選！！
わあ〜いと思っていたのもつかの間、道混むんじゃない？
やっぱり道は混雑していたものの、そんなこと吹き飛ばす天気の良い♡
ジンギスカンもアイスも美味しかったし、動物たちも可愛かった
当初のコキアはどこへやら・・・
総勢14名 マザー牧場滞在時間4時間でしたが とお〜っても充実した
1日になりました！！（幹事その1 ごま）

マザー牧場



入居者5名 職員等9名

ジンギスカン、ソフト
クリーム「さいころ
でしました」
N

あのトラパー
にころらんで
ひつじにころら
しておみあげ
買ってあげよう
さつちー



自然の中
での食事と
ソフトクリー
が良かった
ごま、T.H.

ジンギスカンが
おいしいし、アイス
もおいしいから、
ソフトクリームがおい
しかった。ここには
ないから、
ケイチちゃん



- スケジュール
- 8:50 あかしゅリビング集合
 - 9:00 出発
 - 10:00 海ほたるPA トイレ休憩
 - 11:00 マザー牧場 到着
 - 12:00 ジンギスカン 80分食べ放題
 - 13:30 マザーファームDXツアー！
 - 14:45 マザー牧場 出発
 - 15:20 海ほたるPA トイレ休憩
 - 17:00 セブンイレブン到着 解散

ジンギスカン
最高でした
幹事その2
J.A.



10/18 研修会で出た

やってみたい

一部 コト

ネイルを楽しもう!

パートナーのKさんが、別のところで「きれいになる」をテーマに、自分の顔を鏡で見ながら、好きなように口紅をぬるというワークショップをしたという話を聞いた。みんなが笑顔で素敵な空間だったとのことだ。素敵だなーやってみたいなーと率直に感じた。ネイルやハンドマッサージならできるかも! Enjoy&Relax いつもと少し違う空間をつくれたらいいな♡ (イヴ)

人間研究所!

私自身人生に失敗したなと感じている部分がある。
でも、今は「弱腰にならないで前にすすんで壁をとるために挑戦して乗り越えれば自分の人生自信がつく」という考えをもって生活をしている。
みながどのような考えをもっているのか語りあってみたい!! (S・S)

ボランティア講座を開こう!

私自身、ボランティア講座を受けて、地域に精神の病を持ちながら生活している方がたくさんおられることを初めて知ったのでまずは身近に感じて、知って欲しいと思います。又、パートナーが高齢化し、段々と少なくなっています。講座を開催して新しい方が繋がってもらえると嬉しいです! (U子)

- メンバーの人達が語る
- パートナーに語って頂く
- 木々の会の紹介
- 見学…地活、GH(可能な範囲で)

夕方から夜の居場所があるといいな!

『夜に家に一人で居るのが嫌な時や、夜に寝れない時とかも含めてふらっと行ける場所があったらいいなあ』って思う。
何もせずに居るだけでもOK
何か持ってきて何かしててもOK
人が居るって事でほっとして眠くなったのなら寝てもいいかも?
説明は難しいけど、
夜に家以外で居れる場所があって、
そこでのんびり出来たら嬉しいなあ。(T子)

ボクとワタシの「婚活」プロジェクト!

「結婚」という固定的なイメージに捕らわれず、まずは、いろんな人と出会ってみよう。そこから、お互いが生きる励みになるパートナーに発展するかもしれない。少なくとも、良き友人の数はふえそう。もちろん「結婚」というライフスタイルも一つの選択肢。
木々の会に限定しないで、広く呼びかけてみたい。皆さんを夕食会にお招きして、トンカツでも食べながらの婚活なんていうのも、胸キュンですよネ! (事実婚 K)

1/20 みんなの会で
アイデアふくらませよう!
インフォメーション頁を見てね!

みんなの会

～木々の会研修で出たことを
考えよう！やってみよう!!～

日時：1月20日（火）

時間：13：30～15：00

場所：白根地区センター和室
ぜひみんな参加してね。

会員さんの参加も大歓迎です。



木々の会HPアドレス
<https://kiginokai.com/>



木々の会HPで
カラー紙面見られます♪



第27回 旭区精神保健福祉セミナー

『ひきこもりはだれにでもなりうる』

～そして社会とのつながり～

日時：令和8年2月6日（金）13：00～16：00

（受付開始12：30）

会場：旭公会堂（旭区役所4階）

内容：映画「カンパニユラの夢」上映・体験発表 他
参加費・事前申込不要



おすすめの研修

★浜家連

第5回市民メンタルヘルス講座

心のバリアフリー

～落語に見る『居場所』と『生きがい』～

日時：令和8年1月24日（土）13：30～16：00

会場：横浜市健康福祉総合センター4階ホール 入場無料

定員：会場 300名（先着順）

Zoom 50名（先着順）事前申込制

お問い合わせ：☎045-548-4816（担当 中居）

木々の会

クリスマスフェア♪

🎄 日時：2025年12月10日（水）～12日（金）

📍 場所：ゆいまーる

🕒 時間：11：00～16：00

多くのお客様にご来場いただきました。

3日間の売り上げ

リサイクル手作りの会 ￥26,280

むくどりの家 ￥18,210

合計 ￥44,490

ありがとうございました。



むくどりの家の文具&小物



手作りの会の手袋



リサイクルの洋服



今年は喫茶も営業！

編集後記：

◎盲腸炎、風邪、頸肩腕症候炎（首と手のしびれ）、腎盂腎炎、花粉症、喘息、带状疱疹、コロナ、肋骨骨折（2回）、右肩の骨折、腓炎（4年間の食事療法）からの心臓神経症。こんな私ですけど、夢から現実へ第一歩!!87歳の年、外国人との出会いをつくること（ゴットマザー）

◎TVのフィギュアスケートの解説を聞きながら作業をしていたら「おばあさんが入りました」と言う。びっくりしたが「オーバーターン」のことだった。（イコロ・ミスユウ）

◎背中が痛いと思っていたら人生初!!腎盂炎になっていた…。毛糸のパンツを買った。（あーちゃんママ）

◎今度から木々の会便りがHPでカラーで見れる！担当としてはうれしい事なだけけど…カラーイラストを描くのが苦手なボクは…（逃）（ねこ太郎）

◎先日サポートが終了したパソコン。高性能計算機として幅を利かせてます。（めだかえび）

◎今年やらかした事…何もない？…はずがない…。よくよく考えたら「万博チケット買いまちがえ」「リンパ管つぶした」「冬の北海道でなめてバス満席 🇯🇵 豊平峡に行けなかった」ありすぎ…（るなとれんのママ）

◎寒がりな私は、ボーナスがあったかグッズで消えていくー!!ストープ、電気毛布、ホットカーペットetc…体があたたかい、懐きは寒い…（泣）（クマが怖いLA）

* 特定非営利活動法人 木々の会は『認定NPO法人』です。木々の会の寄附金は税控除の対象となります。