



NPO 法人

# ひょうたん島



## つうしん



### vol.32



ひょうたん島は変わらず進みます

代表理事 宮鍋 陽子

令和7年度のゴールデンウィーク明け、ひょうたん島発足当初からのメンバー仲元実希さんの旅立ちに、関係者一同、大きな衝撃を受けました。しかし、お母様の「ひょうたん島天国支部に転勤しました」の言葉で少しずつ受け入れ始め、最近やっと受容しつつあります。実希さんは、さまざまな活動の時に写真やイラストなどで参加し、話題に上るなど、いつも一緒にいると感じています。

今年3月には、本多公民館で開催されている「Heart♡de♡Festa vol.7」に参加し、ひょうたん島のなかまたちとオペレッタ「ひょうたん池のカーニバル」を披露しました。実希さんも場面に登場しましたが、友人の作詞で彼女への想いをのせた「小さなわだち」という歌が、手話も採り入れて披露されました。ひょうたん島でずっと歌い継がれていくことと思います。

6月の総会では役員の変更が行われました。令和9年の総会までが任期となりますので、よろしくお願ひします。

10月には、本多八幡神社氏子会にご協力いただき、恒例となった「ひょうたん島まつり」を開催しました。ボランティアとして東京経済大学尾崎ゼミや東京学芸大学角田ゼミ、地域の方々が参加していただき、ゲームや創作コーナー・模擬店などを担当。ステージにはまつりバンドや新規に地元で活動されている和太鼓の近藤玲未さんとロックバンド「BUNJOVI」の皆さんが参加し大盛況でした。雨降る中、昨年の寄付金で購入したテントだけでは足りず、傘を差しながら参加していただくことになりました。「たい焼き浪漫堂」のキッチンカーも初参加で、寒い中ホカホカのたい焼きは大好評でした。国分寺障害者団体連絡協議会から助成金をいただき、参加者への謝礼やステージの音響セットのレンタルに活用しました。悪天候でしたが、多くの方々の協力を得て、地域の方々との交流ができ、にぎやかで楽しいお祭りとなりました。本当にありがとうございました。

11月には、昨年好評だった「シャボン玉おじさん」を招いて、国分寺市けやき公園にてイベントを開催しました。今年は「ふらっとけやき公園」のイベントと協力して同日開催となったおかげで、多くの観客が集まり、紅葉の中、風に乗って舞うシャボン玉に、大人も子どもたちも感動のひと時を過ごしました。

グループホーム(以後 GH) 準備委員会では、新規開設予定の GH 見学・市内に開設予定の GH との情報交換会などに参加して、情報収集や意見交換などを行いました。市内に、重症心身障がいや重度障害の方々が暮らせる場が少しずつ増えていくよう、今後は「重度障害者地域生活向上委員会」として活動を継続します。

皆さんが少しでも暮らしやすくなるよう、毎年、国分寺市に制度の改変や支給量の増などの要望を提出しています。令和8年度予算への要望について回答が届きましたので、お知らせします。

令和8年度も NPO 法人ひょうたん島は、「波をちゃぷちゃぷかきわけて〜」笑いながらみんなで楽しく進んでいきます。今後ともご協力ご参加をよろしくお願ひします。



2026・3・21

Hart♡de♡Festa vol.7



作詞:高田利美  
作曲:宗田光悦

## ハートでフェスタに参加しました 樋代 景子

つながる!!Heart♡de♡festa は、国分寺市内の7つの障がい者の事業所(活動)とお仕事ネットに加入している事業所が、市内及び近隣の皆様に障がい者を知ってもらうために、自分たちの活動報告を行う発表会です。舞台発表・活動や創作の展示・創作品他の販売を行っています。毎年多くの皆様が観に来てくださり、それも励みになっています。

ひょうたん島は、活動で行っている歌・楽器演奏、言葉、ダンス、創作(絵画他)を元に作った創作オペレッタで参加しました。春になりひょうたん池では冬眠していた色とりどりのカエルたちが目覚め始めました。なのにどうしても踊り子ガエルの赤ガエルが起きません。みんなは自分の得意な楽器を鳴らしたり、あいうえお体操をしたりして起こそうとしますが、それでも赤ガエルは起きません。そこに天国に行ってしまった虹色ガエルから手紙が届きます。友人が作詞作曲して作ってくれた「小さなわだち」を歌ってみて、きっと起きるから・・・と。みんなは活動で頑張っている手話も交えて元気に歌うと、やっと赤ガエルは起きました。

♪春～だよ春～だよ春が来た、ひょうたん池のカーニバル♪みんなは踊ったり歌ったりして楽しいカーニバルができました。

今回は曲を作ってくれた友人たちも歌で参加してくれて、みんなは自分の力をしっかりと発揮してくれて、その頑張りは観てくださった皆さんにしっかりと伝わりました。



### ひょうたん島がくれた宝物 長谷川 侑姫(おじょじょ)

私がひょうたん島のヘルパーになったのは3年半ほど前のことです。未経験で知識も足りない自分にヘルパーの仕事が務まるのか、当時は不安でいっぱいでした。しかし利用者様やヘルパーの先輩方が時に丁寧に指導し時に温かく見守ってくださったおかげで、着実に成長することができ、少しずつ自信がもてるようになりました。最初は時間のかかっていた介助をスムーズにできるようになったり、利用者様の好きなものや得意なことを新しく教えていただきたりすることが、とても嬉しかったです。

中には失敗して落ち込んだ日や、悲しいお別れに涙を流した日もありました。ですが、ひょうたん島があったから出会えた方、行けた場所、気付けた景色が数え切れないほどあって、そのどれもが今の自分を支えるかけがえのない思い出です。ひょうたん島のヘルパーになることができて心から幸せでした。

この春、私はヘルパーを卒業します。沢山の思い出のあるひょうたん島を離れるのは寂しいですが、ひょうたん島が繋いでくれた縁はこれかもずっと私の宝物です。本当にありがとうございました！



### ガイドヘルプやってみた、景色が変わった。 間宮 七穂子

「ガイドヘルプやってみた、景色が変わった。」私はこの言葉に惹かれてガイドヘルパー養成研修を受講し、ひょうたん島と出会いました。

約3年間の支援の中で難しさを感じることもありましたが、それ以上に嬉しいことがたくさんありました。こちらから話しかけても「わかんない」と即答されてしまいなかなか打ち解けることが出来なかった子が、私の名前を呼んで話しかけてくれるようになった時。手を繋ごうとしても素知らぬ顔で逃げようとしていた子と自然と手を繋げるようになり、さらに手が離れた時には自分から手を出してくれるようになった時。こんなちょっとしたことがとても嬉しくて、支援に入るといつも幸せをお裾分けしてもらっている気持ちでした。そして、

「やっぱり人と関わることは楽しいな」と日々感じていました。

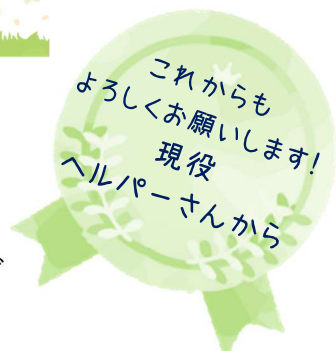
ひょうたん島で様々な経験をさせていただいて、たくさんのことを学び、私の生活はより豊かなものになったと思います。本当に景色が変わりました。なかなか支援に入ることが出来ずいつまでも未熟な私を温かく見守り、助けてくださった皆様のおかげです。本当にありがとうございました。これからもひょうたん島での経験を糧に頑張ります。



### ともに在ること 平野 そら

教育も福祉も精神労働と呼ばれることの多い職である。端から見たら両者の違いはそこまで大きくないのかもしれないが、教育学部で学びながらアルバイトで福祉に関わる私にとってそこには大きな差異が存在すると考えている。

教育はある目標を達するために教育者が学習者の言動の方向づけや足場架けを行うことを主とする「導く」営みであると考えている。一方で福祉は利用者の在りたい姿、やりたいことを実現するためにとも



に挑戦することや楽しむことを大切に「ともに在る」形のものだと捉えている。ヘルパーと呼ばれるが、私たちの仕事は助けたり代わりに「行ったりすることではない」と感じる。可能な限り利用者の意志を尊重すること、それを実現するための方法を一緒に考えることが求められているのではないだろうか。重心の弟を持つ私にとって、障がいを持つ人々と関わることは日常の一部にすぎない。日本語という言葉に依存したコミュニケーションの世界から離れ、表情や声、手の握り具合などから彼らの持つ言葉を汲み取ることを大切にしている。相手のことを知りたいという想いの一致がともに在ることを実現してくれるのではないだろうか。

## ずっと一緒に

堀口 真実

私の大好きなひょうたん島。それなのに、一時私の中に不穏なものが渦巻きました。去年の9月ごろ、父の手術と筋ジストロフィーの弟の長期入院が立て続けにあったのです。私の母は車椅子で不自由な身。私は仕事をたくさん休み、父と弟のケアをヘルパーさんに協力していただき、必死におこないました。無事に乗り越えましたが、私は別人になってしまっていたんです。

「余暇活動の支援は、必要不可欠なものではないのでは?」「私の弟のように外出すら難しい人たちがいる。そういう人の支援の方が大事なのでは? 尊いのでは?」と。モヤモヤしながら通常の生活に戻り、仕事を再開しました。この時の私は身も心も疲れ切っていたんでしょう。余裕がなくなると、弱い私のような人間は、こんなにもおかしな考えになってしまうんだと、今振り返ると恐ろしいです。

私を引き戻してくれたのは、利用者さんたちです。いずみホールの大舞台で立派にソロを歌い上げたKさん、



プールで見事な泳ぎをみせてくれるHさん、歌のレッスンでとびきりの笑顔で元気に歌ってくれるKさん。私はなんて素敵な仕事をさせてもらっているのだろう!! 余暇活動もその他の支援も、優劣はなく、大事なもの。利用者さんにとって大事というよりも、むしろ私が生き生きと生きるためには全部の支援が「必要不可欠なもの」!!

最近、日本も世界も余裕がないからこそその不寛容さが増している気がします。少し前の私みたい。すべての人たちがお互いに支えあい、必要とされているということを忘れてはいけなく強く思います。

ひょうたん島の皆さん、私をまともな(笑)人間に戻ってくれてありがとうございます! これからも、こんな私をずっとずっとよろしく願いいたします。

## ご家族の声

### 最近の良祐に思うこと

堀 里美(良祐・母)

近年、時の流れに一層加速度がついたように感じるのですが、気がつけば良祐も37歳!

立派な中年です。お陰様で大きく体調を崩す事もなく、グループホームに居を構え平日は障害者センター「太陽」、そして土曜日は「ひょうたん島」で過ごし、大変充実した毎日を過ごしているようです。本人がどんなに毎日が楽しいのかと言いますと…何せ「ひょうたん島」のワードが話題に出るだけで良祐に満面の笑みがこぼれるのです。

私はあまりひょうたん島の活動に参加できていないので職員さんやヘルパーさんにお話を伺うことが多いのですが、ご報告をお聞きするだけで良祐がどんなに楽しんでいるか伝わりとても嬉しく思っております。

そしてお世話くださる皆様に感謝の気持ちでいっぱいになります。またそうした中で良祐がしっかり自分の世界を持って生きていることに驚きと感慨深さを感じています。赤ちゃんの時から社交的で「人が大好き!」でしたが、言葉を発せず生活の全てに介助者の助けを必要としようと人の心を掴み遅く生きている姿を見ていると、「生きていることの意味」や「幸せって何だろう」等考えずにいられません。

これからも周りの皆様を引き込みお世話になり、世界を広げて行って欲しいと思います。



## ふらっと国分寺 ～転入のころ～ 眞田 明子(K太郎・母)

長男(K太郎)が小学1年生の5月に、市内の社宅に引っ越して来ました。近くの橋の下を中央線が走っていて、珍しく感じました。府中養護学校のスクールバスが府中病院の近くにあったのでそこへ送迎しました。通院は多摩療育園が多く、歩道にあった大きなゴミ箱に車をぶつけそうになりました。

市内に府中養護学校に通っている子がいなかったため、ひょうたん島で国分寺のことをたくさん教えていただきました。ひょうたん島の活動は、初めは障害者センターのお部屋をお借りしていました。山梨や埼玉に遠出したこともありました。他にも、たけのこジュニア、国分寺子どもクラブ、わいわいくらぶなどでも、とても楽しい時間を過ごすことができました。当時もその後もお世話になっている皆様、本当にありがとうございます。

最後に、大空へ昇っていったMさんへ これからも高いところから見守って、ときどき「元気か〜い!」とメールを送ってくださいね。



## 教えて!眞理子先生 ～手足を温めたい～

娘Hは車いすの生活です。膝から下がいつも冷たく、固くなっています。

<おんぷのまほう>の活動後、眞理子先生に手を当ててもらうと、不思議! あんなに冷たかった足が温かくなっています。温め方教えてください。

こんな質問をよく受けます。温くなる理由を知り、適切なやり方をすれば誰でもできます。

### 〈なぜ手足が冷たいのでしょうか? それには理由があります〉

体の障害の重い方々は、一年中手足が冷たいことが多く、特に冬は氷の様に冷たく青紫色になったり、しもやけになってしまったりします。それはひとえに循環の悪さが原因です。そういう方の足にふれると、冷たさと同時に、足指のかみこみやかみこみの強さが顕著です。

### 〈循環のしくみ〉 〈呼吸と循環〉

循環を促すためには三つの力、「心臓の力」「呼吸の力」「運動の力」が大切で、これらが互いに助け合いながら働いていると言われています。特に呼吸との関連は大きく、呼吸が浅いと循環の力も弱くなります。また、循環は体を動かすことによって育まれますが、障害があると運動のコントロールがうまくいかず、座っていたり寝ている状態が多いため、循環を良くしていく機会が作りにくいです。体を立てて、動くことで呼吸は大きくなり、心臓が血液を送る能力は高まっていきます。が、小さい時からそれができにくい生活のため、深い呼吸が育ちにくいのです。静的弛緩誘導法は「手足」と「呼吸」に働きかけ、体のイメージを変え、呼吸を深くし、手足の柔らかくははっきりした感覚を意識させ高めること(学習)で筋の緊張を緩め、循環を促進させていくことができます。気持ちよくふれあう交わり、学習によって、手足を作る皮膚も骨も筋も神経も、流れる血液さえも作られていくと考えています。

➡次のページへつづく

## <やり方> <言葉かけ、体を通したコミュニケーションが大事>

「小指だよ」等と言葉がけながら、足指、足裏、土踏まず、踵等、包むように「フワット」「ピタット」、本人がふれられている部位に意識を集中して、ボディイメージを描けるようにふれます。(揉んだりこすったりはしません)するとかみこんだ足指が開いてきたり、緩んできたりします。指が開いてきたら「うまいね!」と褒めて、温かくなってきたらそれをしっかり伝えます。外から温めることに加えて、本人に自分で温かくする方法を教え、学習によってそれを積み重ねていくことで、冷えから解放され、学習がさらに進んでいきます。Hさんも、温まり方がとても早くなってきました。根気よくやりましょう!



佐藤真理子さんは「おんぷのまほう」の講師をしていただいています。元特別支援学校の教師でひょうたん島の利用者さんにも教え子があり、「真理子先生」と呼ばれています。他にも、学生の教育実習指導や臨床発達心理士他多方面に活動されていて(ことばあそびの舞台創り、ワークショップ等)、今回は、動作の不自由な人のための基礎的指導「静的弛緩誘導法」を基に教えていただきました。



## 「令和8年度国分寺市予算への要望書」に対する市からの回答について

令和7年7月15日付けで提出した要望書について、国分寺市から下記の通りの回答をいただきました。毎年、皆さんからのご意見やご希望を盛り込んだ要望書を作成して提出し、国分寺市障害福祉課や市議会議員各会派に直接説明させていただき、声を届けています。すぐには実現できないことも多いですが、色々な方々に理解を深めていただき、少しずつでも前に進められるよう、今後も継続していきます。ご協力ありがとうございます。

※お詫び)紙面の都合上、簡略化しております。正式な文書は、ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

### 1. 重症心身障害者や医療的ケアの必要な重度障害者も住み慣れた国分寺で暮らせるように、グループホームの整備を進めてください。

土地価格や建設費用の高騰により、一法人がGHを建設することが厳しい。市有地の提供や遊休地の活用など、市に可能な補助を。重度化や高齢化に伴い、看護師配置や重度訪問介護や行動援護などを組み合わせたサービス提を要望。

**回答)** 重症心身障害者や医療的ケアの必要な重度障害者も、住み慣れた地域で自分らしい生活を送るために必要な支援を受けられるよう、サービスの提供体制を構築する。本市では、独自の補助制度や市有地提供などの仕組みは整っていないが、東京都の補助制度の活用や既存の障害福祉サービスとの柔軟な組み合わせなど引き続き検討する。関係機関との協議を重ね、住み慣れた地域で安心して暮らせるサービス提供体制、環境づくりに向け取り組む。(障害福祉課)

### 2. 移動支援を使いやすくしてください。

通学や通所先からの移動支援利用の許可を。ヘルパーを確保しやすくなるように、現在の単価に「身体介護あり」単価の追加を。プールの中での利用について利用要件の「できないこと」から除外。希望する方には上限を25時間から30時間に変更を要望。

**回答)** 令和8年度から移動支援事業の拡充を予定。自宅拠点からの移動に限定していた支援を、自宅以外の場所から余暇活動へ出発可能に変更予定し、より柔軟な余暇活動などへの外出支援が可能になる。他の要望については、現状では対応困難。単価区分については事業運営の効率性や公平性の観点から現行の統一区分が望ましいと考える。プール内対応は、事業の趣旨から外れるため対象外。利用時間の拡大は限られた予算内で可能な限り多くの方にご利用いただけるよう現在の時間数に設定している。(障害福祉課)

### 3. 様々なサービスを活用して、その人が希望する暮らしを続けることができるようにしてください。

毎日の通所が困難でも、看護師の配置、個々の体調や希望に合う地域活動への参加、様々な経験の機会を増やし豊かな生活が送れるよう、重度訪問介護や行動援護・移動支援などのサービスを組み合わせた支援体制を要望。

**回答)** 様々なニーズに応えるため、個々の状況に応じたきめ細やかな支援を目指している。障害の状態や生活環境に応じて、重度訪問介護、行動援護、移動支援などの様々なサービスを適切に組み合わせることでより豊かな生活が送れるよう努める。(障害福祉課)

### 4. 重症心身障害者や重度障害者・車いす利用者の余暇活動の機会を増やしてください。

市内公民館3館(本多・恋ヶ窪・並木)で「くぬぎ教室」を開催しているが、重症心身障害者や重度障害者は利用できない現状があるので、市が主催する公共施設での定期的活動を設けて欲しい。NPO法人ひょうたん島や重心の会では、長年、重症心身障害者の親が中心となって、各自の負担で放課後や週末の余暇活動・イベントなどを開催してきた。少しでも親や本人の負担軽減するため、講師料の補助をお願いしたい。

**回答)** 公民館の一般講座に「障害者枠」を設けることはないが、誰でも参加しやすい講座作りを目指して4年前から「国分寺市立公民館障害者施策協議会」で検討している。今年度も障害のある方も楽しめる講座を企画した。また当事者や家族、支援者から、講座の要望や必要な支援などアンケートを取り、今後の事業作りに役立てたい。(公民館課)

### 5. 医療的ケアの必要な方が利用できる短期入所を市内を増やしてください。

医療的ケアの必要な障害児者のほとんどは病院を利用するが、その間学校や通所施設の利用はできないため日常生活の継続が難しい。国分寺市障害者センター以外に、人材育成や施設整備をし、市内で医療的ケアの必要な方が利用できる短期入所の増設を希望。

**回答)** 医療的ケア対応事業には専門的なノウハウと設備が必要で、実施可能な事業者は限られる。市としては、既存の事業者に対し、医療的ケア対応の短期入所サービス実施の可能性について、引き続き情報収集と意見交換を行う。今後も医療的ケアが必要な方々のニーズを把握しながら対応を検討する。(障害福祉課)

### 6. 国分寺市障害者センターの機械浴室の活用を進めてください。

重症心身障害者や重度障害者にとって入浴は様々な効果があり重要だが、最近は介護職不足のため、夏季に週2回保障されている訪問入浴も断られる、自宅の浴槽が使えない、短期入所1泊利用で入浴ができないケースもある。障害者センターの機械浴室を活用し、生活介護で使用しない時間帯に別途支援者を配置するなどの追加補助での入浴事業を提案。

**回答)** 入浴事業には、施設の整備、管理、介助者の育成や配置、新規事業の仕組みづくり等が必要。入浴サービスの重要性は認識しており、実現の可能性を研究する。(障害福祉課)



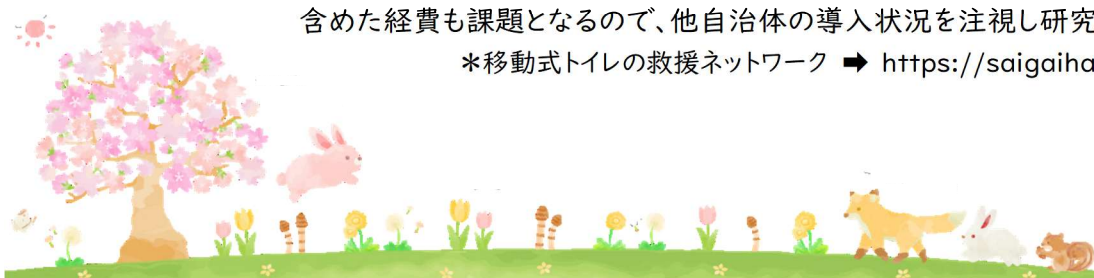
### 7. モバイルトイレ(移動式バリアフリートイレ)の導入を検討してください。

\*モバイルトイレとは ➡ <https://www.toyota.co.jp/mobile-toilet/index.html>

災害時、避難所に車椅子の方や障害者が利用できるトイレがない、仮設トイレは使えないなどの課題があるので、モバイルトイレの導入を提案。高額商品だが、災害時に限らず国分寺まつりや運動会などのイベントでも有効活用でき、汎用性は高く、日頃から使い慣れていることで、いざという時も安心して利用できるため、検討を要望。

**回答)** 自治体が移動式トイレの救援ネットワークに加盟する動きがあるが、全国的には普及が進んでおらず、首都直下型地震発生時にどれだけの支援が受けられるかわかりかねる部分がある。維持管理を含めた経費も課題となるので、他自治体の導入状況を注視し研究する。(災害安全課)

\*移動式トイレの救援ネットワーク ➡ <https://saigaihaken.jp/#premise>



ありがとうございます！  
ございます！

♥寄付金

久世 智子様 佐々木 路子様  
下島 伸介様 太中 展子様  
東京都立小平特別支援学校 PTA 会長様  
徳田 澄子様 中坪 秀貴様  
藤田 一雄様 まつりバンド様  
山崎 啓太様  
ロックスター BUN JOVI 一同様  
匿名希望 1 名様 (※50音順)

♥賛助会費

高田 利美様

ご協力お願いします！

\*賛助会員(一口2000円)  
\*ご寄付(いくらでも)

♥振込先♥

多摩信用金庫  
国分寺支店  
普通 3046264

\*正会員と賛助会員の違い\*

正会員⇒この法人の目的に賛同し、入会した方・団体  
賛助会員⇒この法人の事業に賛同し、  
積極的に支援する方・団体

スペースやしの樹

ひょうたん島のスペースを貸し出し！

ひょうたん島や重心の会の活動で使っていない時間かつ、担当者に対応できる時にお友達やサークルの話し合いや不定期な活動、音楽の練習などにご利用いただくことができます。

時間:10:00~18:00

\*イベントの場合、最長 19:45 まで応相談  
(20:00 施錠)

利用料:1時間 1,000 円

ピアノレンタル:1時間 1,000 円

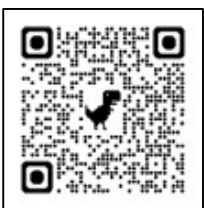
利用人数:20 名程度まで

\*その他、備品の利用や駐車場については  
ご相談ください。

\*お願い:ゴミはお持ち帰りください。

ご予約・お問い合わせは  
090-1432-8297 まで

ホームページ



Instagram



NPO\_HYOUTANJIMA

\*重心とは⇒重症心身障がい  
重度の身体障がいと知的障害が  
重複している状態

イベント案内

NPO法人

ひょうたん島

バブリン先生の  
シャボン玉シヨ、

令和8年5月16日(土)

午後2時~3時(開場/1:45)

場所/国分寺市立けやき公園内  
(小平市上水本町 6-22-2)

雨天の場合、先着30名  
場所/ひょうたん島  
(国分寺市本多 4-15-8)

参加費無料・申し込み不要

ぜひきてね☆

NPO 法人 ひょうたん島とは

★重症心身障がい児・者の余暇活動の充実  
★家族の休養と就労の保証  
★障害や医療的ケアの必要性があっても  
「住み慣れた地域で自分らしい生活ができること」  
を、目標に活動しています。

活動内容:居宅介護支援事業『すいへいせん』  
かえるクラブ、ワンコイン講座など

特定非営利活動法人ひょうたん島

代表理事 宮鍋 陽子

〒185-0011 東京都国分寺市本多 4-15-8

《TEL・FAX》042-359-4640

《Mail》suiheisen4173@gmail.com

http://www.hyoutanjima-kokubunji.org