



発行日 平成31年2月15日  
発行所 特定非営利活動法人  
フードコミュニティ目黒  
理事長 渥美 昭美  
〒152-0001  
東京都目黒区中央町2-32-5  
スマイルプラザ中央町  
TEL: 03-5768-0707  
FAX: 03-5768-0717  
E-mail: okowa@fc-meguro.com  
http://www.fc-meguro.jp/

## フードコミュニティ目黒の益々のご発展を

目黒区長 青木 英二

フードコミュニティ目黒の皆様には、日頃から目黒区の障害福祉行政にご理解ご協力いただきまして、厚く御礼申し上げます。

法人では、就労継続支援B型事業所及び就労移行支援事業所として、これまで障害のあるかたの就労に取り組んでこられました。区内の就労継続支援B型事業所では、最も高い工賃を実現しており、今年度からは就労定着支援事業を新たに開始されております。

これからも働くことを通じて、様々な経験や人との関わりを重ね、ご自身の成長や一人ひとりの豊かな人生につながることを願っております。

今年の8月には、共同生活援助（グループホーム）の事業開始を予定しており、建築工事が進んでいると伺っています。また、スマイルプラザ中央町の施設合同で行われる「スマプラフェスタわっしょい」を通じた地域との交流など、引き続き幅広い活動をご期待しております。

区においても、障害のあるかたの多様な就労や障害者グループホームの整備・運営の支援を推進して、障害があっても安心して地域で暮らしていくことができるまちづくりに努めてまいりますので、皆様のご協力を今後ともお願いいたします。

本年5月には新元号が制定されますが、フードコミュニティ目黒にとって飛躍の年となるとともに、関係者の皆様の一層のご活躍をお祈り申し上げます。

## 状況報告

フードコミュニティ目黒 理事長 渥美 昭美

フードコミュニティ目黒は念願のグループホームが8月から開始が出来るように建設中です。建築士さんと何度も何度も話し合いをして、利用者の高齢化も考えて、階段を上った正面玄関とは別に、車椅子対応としてスロープで上がった所に玄関をもう一つ考えました。各階に車椅子対応のトイレ、1階には車椅子対応の大きなお風呂、2階は元気な方々のためのお風呂、トイレも有ります。1～2階の洗面2カ所づつは全て車椅子の方も利用できるように考えました。完成を今から楽しみにしています。

就労移行支援事業の方々は、今年度は4名企業就労しました。今年度から始めた就労定着支援事業は、現在8名の方を支援しています。就労継続支援B型事業の平均工賃は36,000円です。

今後とも、FC目黒にご指導ご鞭撻を宜しく御願い申し上げます。

### <グループホーム設立…地鎮祭>

今年度は、就労定着支援事業を立ち上げ、何とか軌道に乗せ1年が過ぎようとしています。また、FC目黒のかねてからの念願であったグループホームが、来年度8月開所予定の運びとなりました。

グループホーム設立に当たっては、土地の購入から始まり、定員6名の入居者が安全に居心地良く住むための建物の設計図作り、支援して下さる東京都や目黒区との交渉や膨大な書類のやり取り、建設会社の入札、地域住民の方々への説明会等々、必要な手続きを行ってきました。

11月15日には、建設地に施行者・設計者・施主・関係者・FC目黒の利用者や職員が参加して地鎮祭を厳かに行いました。『この土地で無事に建築が行われ、素敵な家が建ちますように。そして入居者の人たちが地域の人たちと共存して楽しく暮らせますように。』と願う瞬間でした。

今後も関係者の方々との会議や話し合いを必要に応じて何回もおこなっていきます。また、建物が完成いたしましたら皆様にも見て頂けるよう内覧会を開く予定です。



<地鎮祭をしました>

### <FC目黒の運動>

FC目黒では、毎朝9:20～10:00まで約40分程度、スマイルプラザのグラウンドで運動をしています。

- ①準備運動・ラジオ体操
- ②ストレッチ（肩や股関節を動かす・バランス・首や足首のストレッチ）
- ③ジョギング（集団で走った後、各自のペースで走る）
- ④クールダウン（深呼吸など）

ラジオ体操やストレッチでは、肩や足の関節を色々な方向に大きく動かすことを意識しながら行っています。特に肩は肩甲骨を動かすことになるので、胸や腰の動きに効果があり、柔軟性や筋力がアップします。バランス運動では、足だけでなく、体幹の筋肉も鍛えることができ、フラフラしないでバランスがとり易くなり、日常生活での良い姿勢やけがの防止につながります。15分程度のジョギングでは、自分の体力に合わせて走ったり、早足でのウォーキングをしたりしています。冬の寒い時期でも体が温まり、汗をかいて走っている人もいます。

こういった運動は、FC目黒の独特な活動ですが、我慢力・集中力・意欲・やる気を養い、それが作業や生活に役立つことを願って、毎日続けています。

今年度の皆様の温かいご支援ご協力に心より感謝申し上げます。

平成31年度

**賛助会員募集**

★会費は、団体：年額 10,000円 個人：年額 3,000円

★ぜひ、ご協力のほどお願いいたします。

\*振込先\* 郵便振替口座 00140-9-706649 特定非営利活動法人フードコミュニティ目黒

## 利用者の新年の目標

平成31年の新年にあたって、利用者の皆さんに『新年の目標』を書いてもらいました。紹介いたします。

- ◎『えりやシャツの身だしなみに気をつける。人のことを気にしないで楽しく過ごす。作業を休まないで正確にする。』
- ◎『声を出してお話をする。糸通しを速くする。』
- ◎『糸通しを頑張りたい。毎日ひげをきれいにそりたい。報告・相談をしっかりとる。姿勢良くする。』
- ◎『言葉に気をつけて、みんなと仲良くする。袋折りをきれいに折る。電車のマナーを守る。』
- ◎『けんかをしない。みんなと仲良くする。マラソンを頑張る。』
- ◎『話や挨拶を最後までしっかり言う。報告・相談をしっかりとる。 <FC目黒の廊下に貼り出しています> 目黒シティマラソンで51分を目指す。』
- ◎『体調に気をつけて、FCに毎日来るように頑張る。お金をためて好きなものが買えるよう作業を頑張りたい。』
- ◎『袋折りを頑張りたい。運動時、速く歩く。毎日休まないでFCに来る。』
- ◎『みんなと一緒に行動する。言葉をゆっくり大きな声で言う。作業を頑張る。』
- ◎『ラジオ体操で手を大きく動かす。報告・相談を大きな声でゆっくり言う。』
- ◎『糸通しをもう少し速く作るようにしたい。運動でランニングを毎日自分のペースで走りたい。何か嫌なことがあったら、すぐにFCの支援員さんに報告する。』
- ◎『〇〇株式会社の採用に向けて、面接と作文のテストが上手いき、〇〇で就職できるように頑張る。ミスなく仕事をしたり、始まる時間と終る時間を意識して、目標時間までに終わるように仕事を頑張る。』
- ◎『仕事中は、関係ないものは見ないで、集中して作業する。就職できるように、きちんとした姿勢や言葉づかいを気をつける。』



皆さん自分のやるべきことにしっかり向き合い、その人らしい目標を書いています。今年もさらに良い年になっていくよう、心を込めて応援していきたいと思えます。

## 区役所で販売しています



現在、FC目黒は、月・火・木曜日の週3回、11:45～12:30頃まで、区役所の西口ロビーまたは売店前にて弁当販売をしています。月曜日のみ、利用者がつくったお萩の販売があります。

最近では、区役所での弁当販売を始めた当初に比べて職員の方々や地域の方に周知されてきたようで、大変ありがたいことに売り上げ個数が増えています。

毎回のように買いに来てくださる方も多くなりました。時には、労いの言葉をかけていただくこともあり、利用者にとって大きな励みになっています。販売を行う利用者も、お弁当やお萩を売り切ろうと非常に熱心に取り組んでいます。「いらっしゃいませ！」「お弁当と一緒にお萩もいかがですか。」「今日は〇〇です。美味しいですよ！」毎週月・火・木曜日のお昼頃には、元気にお客様へ呼びかける声がロビーに響いています。

色々な人たちと関わりながら働く喜びを感じることができ、やがて就労していく利用者にとって大切な場となっています。

## お弁当紹介

# フードコミュニティ目黒

赤創庵  
KOME SOU ANN

# 日替わり弁当 おまかせ弁当

## 手作りのぬくもりをお届けします

蓋を開けるとぱっと華が咲くフードコミュニティ目黒のお弁当は、目で口でたのしんでいただけます。オフィス等で召し上がれる日替わり弁当550円を承っております。まとめたのご注文は、内容がおまかせにて承っております。  
主菜例のいくつかを紹介します。



ハンバーグデミグラス



天ぷら盛り



酢豚



牛肉豆腐とサーモンの粒マスタード



フライ盛り合わせ



鮭の塩焼き

白米は、宮城県産ひとめぼれ 減農薬で栽培され冷めても美味しいです

★ご予約の際は、ご連絡先・数量・時間・お届け先をお知らせ下さい。

★仕入の都合上、料理の内容を一部変更する場合がございます。

★表示価格には消費税は含まれております。赤飯・山菜おこわ弁当は650円で承っております。

★詳しくは、担当者までお気軽にご相談下さい。

特定非営利活動法人 フードコミュニティ目黒  
目黒区中央町2-32-5 スマイルプラザ中央町  
ご予約お問い合わせ TEL: 03-5768-0707  
FAX: 03-5768-0717