



作品：Honoka Abe 題字：Makoto Watanabe

FHS ネットカブカブ

新会員募集と
継続加入のお願い

「やまなし」は、NPO法人カブカブの後援会「FHSネットカブカブ」の通信です。
カブカブの活動を支援する仲間を広く募集しています。

- 年会費 1000円以上任意の金額
- 振込先 ゆうちょ銀行の振替貯金（旧郵便振替）
00290-2-36249
- 所在地 〒241-0001 横浜市旭区上白根町891-18-4-103 カブカブ内
(Tel/fax 045-953-6666)
- HP kapukapu.org
- メール kouenkai@kapukapu.org



旭区内の障害者の事業所の連携と市民への理解増進を目的としたイベント「あっぱれフェスタ」は今年で10回目。

あっぱれフェスタ

コロナ禍のため3年続けてオンライン上でのイベントとなったあっぱれフェスタ。それはそれでZOOMで各所をつないだり、カプカプ分室の前に会場を設営してカメラ数台とパソコン映像を交えてYoutubeでライブ配信したりと楽しさはありましたが（ものすごく大変だったけど…）、10回目の節目となる今回はリアル開催が復活！カプカプのメンバーもフィナーレのコラボ・パフォーマンスに参加して旭公会堂のステージに上がりどんちゃん騒ぎ？この日に向けてコラボ参加事業所が集まり開催された、全5回「音あそび・ワークショップ」にも参加。珍しい打楽器に触れたり、仲間たちとのあっぱれ音頭練習といった成果をぞんぶんに発揮して、当日の会場を大いに盛り上げました。



更にあっぱれフェスタ10周年の特別企画として物販部門のブラッシュアップを狙った「ものづくり・ワークショップ」も全4回の日程で開催され、各事業所のスタッフが集まりそれぞれの”推しメンバー”に焦点を当てた新商品を企画。カプカプでは福地優樹さんの明るく楽しい（おふざけ）キャラクターをどうしたら面白おかしく伝えられるだろうかと考えた末に生み出されたのが「フクチメガホン」。スイッチを入れればアレやコレや福地さんの面白い音声が次々と流れます。試作初号機を経て、制作に10時間以上かけた（録音・編集作業含む）メガホンの完成品があっぱれフェスタイベント会場に展示されました。今はカプカプに展示されているのでお越しの際はぜひスイッチをポチッ。歴代あっぱれフェスタのポスターに使われた、アゼカワブチョーの手がけたイラストを展示するキービジュアル展も開催され、多くの方が訪れてくれました。 千葉薫





開店25周年カプカプ祭り(2023. 9. 24.)
~みんながいてくれたから、見られた風景~



竹

やまなし(山梨)は遠かった

海老原克憲



京急の「みさきまぐろきっぷ」で三浦半島に行く予定だった4年前、新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより行事イベント類は軒並み中止。ようやくゴールが見えかけてきて小人数での「プチ外出」を企画し、数回に渡って横浜市内を周遊した昨年度。

さて今年度は、横浜…もとい神奈川を飛び出し、10月に「やまなしぶどう狩り&ハーブ庭園・日帰りバス旅行」と題して、遂にカブカブ竹山全体での外出の日を迎えました。



朝の出発が早くて間に合わないかも、と心配していたメンバーさんも滑り込みセーフ。福祉バスで竹山を出発、東名高速までは順調に進み、車内は待望のカラオケタイム。でも圏央道で想定外の渋滞にはまってしまい、予定していた談合坂SAの前に急遽厚木PAでトイレ休憩を挟み、中央高速に入ってから富士河口湖方面のバスはインバウンドな観光客を

乗せて渋滞気味。大月JCTを過ぎてからようやく流れ始め、どうにか50分遅れで山梨・御坂農園に到着。ちなみに御坂農園は数日前「ヒルナンデス」で紹介されたらしいです。

大急ぎで「甲州ほうとう御膳」を搔っ込み、余韻に浸ることなくぶどう園に移動。種の周りは苦いから種ごと飲み込むようにと案内係の方が教えてくれたけど、誰もが種は吐き出すものと思っ



ているから恐る恐る口に入れる人もいれば、お構いなしに房ごとともぎ取りパクパク食べる人もいて、各々がぶどう狩りを満喫していました。

速攻でお土産を買い込み、続いて勝沼の「ハーブ庭園旅日記」にバスで移動。園内散策・写真撮影・お土産タイム・トイレ休憩を1時間余りで済ますというタイトなスケジュール。シャインマスカットのソフトクリーム食べたかったよー(泣) 帰りも相模湖辺りから大渋滞で動かず大幅な遅れが決定的となり、上原所長は保護者への連絡、海老原は志賀さんに現在地をこまめに報告し、到着時間に合わせてカブカブ竹山の開錠を依頼。車窓が暗くなる中、なぜかテンションアゲアゲのメンバーさんもいて、こちらの心配をよそに爆笑の車内。19時過ぎ、予定より1時間以上遅れてどうにか戻り、御坂農園からいただいた「お土産のぶどう」も抱えて解散となったのです。



隣県なのに遠かった山梨、でもコロナ禍で遠ざかっていた外出行事は無事に終わることができました。いや、シャインマスカットのソフトクリームが一番遠かったなあ…。ちなみに、最初に旅行会社から提案された企画書は、さらに「山梨リニア見学センター」と「桔梗屋工場見学」も盛り込まれていて、さすがにそれはムリだったでしょー!?



鯉のぼりと竹山池

パウンドケーキ作り



プチひょうげんライブ



みどり支援学校出張販売



ココロはずむアート展



ヨーヨー釣り大会



あざみ野フェロマルシェ

買い物戦隊カプレんジャー



川 ウジャ 13年目になった。

ウジャとかかわって13年になる。たくさんの楽器をもって月に1回来ていたころとは今はまた様子が違う。震災で神戸へ、コロナで岡山へほとんど西へいってしまうエリさんはもうなかなか会える人ではなくなってしまった。

近ごろはなかなか様になってきて外でのイベントごとでも披露するようになったが、始めた当初は、やりたいの気持ちダイレクトにぶつかってこんがらがっていた。伝わってくるのは純度100パーセントのやる気エネルギーの塊のようなもの。それぞれが好き勝手に出す音はごちゃ混ぜになって途方にくれる。

エリさんはそのこんがらがりをていねいにほどこいて“あなたは一体どうしたいの？”をひとりずつに問いかける。問いかけられるとするする出てくる人もいれば“わたしとは一体…？”にぶち当たる人もいる。

自分自身がととのってくるとまわりに目がむく。人と一緒に音を出すと戸惑ったり自分がわからなくなったりする。そこでまたエリさんは見落としてしまいそうな小さな音に耳を傾け、ゆっくりとふくらませていく作業をする。

ウジャでのかかわりあいとはとても根気がいる。なんだかとっても大変、正解がひとつではないものについてあぁでもないこうでもないを時間をかけてやっていく、小さな変化が起こるまでじっくり待つ…けれどその作業を率先してやっているエリさんはとても楽しそう。まわりで見ているメンバーはきっとそういった部分にこそ注目しているのかとも思う。

…このウジャでの時間を13年続けてきての今がある。今ウジャでの積み重ねを経て、メンバーもわたしもゆるがない自分のつくり方がなんとなくわかってきた気がする。いろいろな人たちに見守られながら、それぞれのやり方を使って“自分の足で立っている”。“自分で立っている”者同士のかかわり合いはしなやかで強い。今のこころの状態を言葉で説明したり、ことなる意見に耳を傾けたり、疲れたカラダを自らの方法で癒したり。そんな日常のメンバーの様子がわたしの自信へもつながっていると感じる。

即興楽団Udje()について。

「そっきょうがくだん ウジャ」と読みます。団長はナカガワエリさん。ジャンベなどのアフリカン楽器を中心に、いろいろな楽器を車にぎゅうぎゅうにつめて月に1回やってくる。自分自身の表現を大切に。相手からの表現に目と耳とココロを傾ける。ここでのワークは日常ともリンクしている。一見メンバー向けのワークに見えるが、同時にスタッフへのワークでもある。自分自身を知ること、自分自身を受け入れて表現する、そして目の前の人から出てくるさまざまな表現に気づき、どこに向かうかを共に生み出す。まさに対人支援の核になるものだとなしは思っている。コロナ禍以降は岡山のエリさんと月に1度リモートでつないでおこなっている。画面のむこうにいるエリさんからはその場にいるかのようなエネルギーが送られてくる。

新楽愛子



菜の花畑



まねっこWS



てつなぎ つづぎ



看板製作



川和アート展



作品修復



公園ヨガ



長ネギ収穫



なのはなぶんこ





こんにちは! 事務局の志賀です。

こんにちは。事務局の志賀です。今年度は、久しぶりにカ
プカプ全体で法人研修を実施しました。外部から講師を招き、
虐待防止をテーマに講義とグループワークを行いました。

初めて顔を見るスタッフ同士で緊張もあったかもしれませんが、それぞれのグループで活発に意見を出し合っていました。同じ法人でもそれぞれの活動や雰囲気が微妙に異なるのがカプカプの魅力の一つですが、3か所のスタッフが集まると、やはりどの人もカプカプらしさを感じます。研修というと堅苦しいイメージもありますが、「支援力」を磨くとともに、スタッフ同士の交流が活発になるようなイベントにできると思います。

カプカプに あそびに来てね

ひかりが丘



旭区上白根町891-18-4-103

045(953)6666

hikarigaoka@kapukapu.org

営業：平日 10:30~18:00



facebook

竹山



緑区竹山3-1-8-3102-203

045(934)6668

spc84rt9@joy.ocn.ne.jp

営業：平日（土日・祝休み）

10:30~17:00

@kaputake



川和



都筑区川和町3000さかなや2 1階

045(938)5801

kapukapukawawa@wine.ocn.ne.jp

営業：平日・第四土曜日

11:00~17:30(L.O.)



KAPUKAWAWA