



写真：パウンドケーキを作っているところ(川和) 題字：Minori Yamada

# 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。

裏表紙に詳細を記載しております。ご覧ください。



2026・2・10 カプカプ日帰り旅行！

見て！食べて！笑って！

ゆっくりだけどちゃんと旅。

～富士に呼ばれて小田原へ～ ツアー！



目指すは小田原！ワクワク気分で出発進行！  
…が、道路は週末の雪の影響で通行止めによる大渋滞  
でもでも！車は止まってもテンションは止まりません。  
「まだ着かない？」「お腹すいた～」  
これもまた珍道中のスパイス！？  
そんなこんなでついに到着！いざ海鮮食べ放題へ！！



ずらりと並ぶ海の幸。メンバーもスタッフも目が  
キラキラです。Nさんの「まぐろ30万！」飛び出  
しました（笑）  
まぐろ愛、プライスレス。  
お腹も心も限界突破した帰り道。  
静かになるかと思いきや…

突如スタート、カラオケ大会～！懐メロに手拍子。  
癖ツヨな歌声にサビは大合唱！声優さんも登場！？  
渋滞も満腹も熱唱も、すべてが思い出になった  
小田原の一日でした。  
「次はどこ行く～♪」



1月から新しくひかりが丘スタッフとして働くこと  
になりました川口祐と申します。  
カプカプは、数年前から地域のココロはずむアート展を  
通じてお世話になっていました。  
こうして縁があり、働くことになり嬉しく  
感じています。スタッフ、メンバーの皆さんの気さくな  
雰囲気毎日触れて日々を過ごしております。これからも  
よろしくお願い致します。



# 退職のごあいさつ

もう昔のことすぎてあまりはっきり思い出せないのですが、カブカブに初めて来たのは2003年。当時18歳でしたから、時の経つのは本当に早いものです…。もちろんあの頃はまだ常勤職員でもないですし、アルバイトでもなく、かといってボランティアというのもし少し違うような、そんな立場でひかりが丘と竹山（その頃はまだ川和はありませんでした）にちょこちょこ顔を出してました。

この間ずっとカブカブに在籍していたわけではなく、学業に専念したり、他の仕事をしたりと、出たり戻ったりの繰り返しでした。でもメンバーと一緒に仕事をするのが楽しくて、気がつけば常勤となり、20数年の関わりになっていました。

（思い出を細かく話し始めると『やまなし』の全ページを占領してしまいそうなので諸々は割愛します！）

今回退職ということでカブカブを離れることにはなりますが、これからも折に触れて顔を出したいと思っています。ワークショップやカブカブ祭り、また普段の日にも、ふらっと立ち寄ることがあるかもしれません。その時はぜひ気軽に声をかけていただけたらうれしいです。

これからもメンバーのみなさんにとって安心して楽しく過ごせるカブカブであり続けられますように。陰ながらではありますが、今後も何かしらの形で関わっていただけたらと思っています。

最後になりましたが、ひかりが丘・竹山・川和のメンバーやご家族の皆さん、スタッフのみなさん、カブカブの常連さん、ご近所のみなさん、近隣の事業所の方々など、ご縁のあったみなさんには改めてお礼申し上げます。長い間本当にお世話になりました。

でもまた来るからねー！

2026年3月某日

千葉薫 (from奄美)



# グジェゴジェ9と 大夜具地展

文責 海老原克憲

「12月の展示に合わせて  
作品を作っていただけませんか？（要約）」



9月のある日、インスタグラム（以下、インスタ）のDMに届いた1件の依頼…これが全ての始まりでした。その方は藤沢の鵜沼でご自宅をギャラリー兼福祉雑貨店として開放している「グジェゴジェ9」の主宰者、小団扇（こうちわ）えみさんです。実はその数日前、カプカプ竹山に立ち寄られ、店舗の商品として扱いたいと作品をいっぱい購入してくださっていたのです。さらに竹山に展示されている作品やインスタで投稿した「いとうさんシリーズ」の布人形類にインスピレーションを得て、ぜひ作品展に出して欲しいという嬉しいお言葉をいただきました。

さっそく海老原が鵜沼に赴き、詳細をお伺いすることに。養護学校（現支援学校）の教員をされていたという小団扇さんの人柄がとてもユニークで話もトントン拍子に進み、昔の布団生地を使用した作品を出展するという共通のテーマに基づき、大量の布をお預かりしました。竹山スタッフや手芸ボランティアさんに協力を仰ぎ、メンバーの刺繍や作品で使う布を預かった布団生地に切り替えてもらい、また美術で制作した段ボール暖簾の裏側にも布を貼り付け、どうにかこうにか11月下旬に納品できました。

12月4日から開催された『大夜具地展』一夜具地（やぐじ）とは昔の布団生地の呼び名で東京の青梅が産地だったそうです。開催当初から反響が大きく、グジェゴジェ9さんのインスタをご覧になった方が「いとうさんシリーズ」の布人形を予約注文してくださったり、急に竹山のインスタのフォロワー数が伸びたり、また終了後もこんな条件で作って欲しいと布人形の注文が舞い込んだりして、これも「ひとつの縁」なのだなあ、と改めて感じています。

今後もメンバーやご家族の皆さま、竹山スタッフ、そして竹山団地や地域の方たちとの「縁」を大切にしながら、インスタやFacebook等も活用しつつ、カプカプ竹山の良さを発信し続けていきたいと思えます。ちなみに小団扇さんは、何故かチェック柄のエプロン率が高い竹山メンバーたち、通称「白黒チェックーズ」の大ファンだそうです（嬉）。





# カプカプ川和で 働かいて感じたこと

幸田拓也

カプカプ川和に勤務して10年あまり。気がつけば、人生の4分の1をここで過ごしてきました。前職とはまったく違う仕事に飛び込んだわけですが、結論から言えば「カプカプで働くことは楽しい」と心から感じています。

「福祉の仕事」と聞いても、当初は自分に何ができるのか、具体的なイメージがあまり湧きませんでした。それでも直感を信じて踏み出し、みなさんにとって何か少しでもプラスになれていたら嬉しいなと思いながら過ごしてきました。

この10年ではコロナ禍での活動や分室の完成など、大きな出来事もありました。その中でも印象に残っているのは、やはり「移転」です。前のカプカプの壁に、みんなが思い思いのメッセージや絵を描いていた光景は今も忘れられません。大好きだった建物が無くなる寂しさはありましたが、言葉にしきれない“みんなの思い”がそこには込められていて、とても感動しました。

振り返ればこの10年間で「マイナスだった」と感じることはほとんどありません。あっても笑って話せるようなものばかりです。自分自身がどれだけ変わったのかわかりませんが、みんなと関わる中で、きっと私も少しずつ変わってきたのだらうと思っています。（もしかしたら変わってないかもしれませんが…）





カプカプで働く中で「その人の気持ちを考える」ということを学びました。「そういうふう感じていたんだ」「こういう伝え方をしたほうがいいんだ」と気づくことの連続で、人の深い部分に触れるこの仕事がますます楽しくなっています。働く前と今では“福祉”という言葉の意味が自分の中で大きく変わったと感じます。これはカプカプで働けたからこそ得られた経験だと思っています。

カプカプ川和には、たくさんの思い出があります。みんなが楽しく過ごしてくれる場所としてのカプカプ、そして法人としてのカプカプ。そのすべてが素敵だと感じています。これからも変化はあると思いますが、私が感じてきた”楽しいカプカプ”であり続けてほしいですし、ここにいるみんなで、これから起こる様々なことに向かって進んで行けたらと思っています。

「10年間、本当にありがとうございました。これからもよろしくお願いたします。」



なにがしているの  
見見見見見見



# FHSネットカプカプ

## 新会員募集と継続加入のお願い

「やまなし」は、  
NPO法人カプカプの後援会「FHSネットカプカプ」通信です。  
カプカプの活動を支援する仲間を広く求めています。

### ●年会費

正会員（議決権あり）10000円以上の任意の金額  
賛助会員（議決権なし）1000円以上の任意の金額

### ●振込先（新しくなりました）

ゆうちょ銀行振替貯金（旧郵便振替）

00240-5-146508

やまなし 第21号 2026年4月発行

- 発行者 FHSネットカプカプ（代表幹事 三島賢治）
- 所在地 〒241-0001  
横浜市上白根町891-18-4-103 カプカプ内
- 電話 045-953-6666
- HP kapukapu.org
- eメール kouenkai@kapukapu.org