

共同生活援助

福祉作業所

悠楽ホーム WORKLE ニュースレター

Vol.17

2025年9月号

編集：U

代表からみなさまへ

ことしも夏まつり

8月23日・24日は「滝山まえさわ みんなの夏祭り」が開催され、多くの方で賑わいました。

WORKLEにとっては2度目の参加。今年も受付所として地域の皆様にご活用いただき、交流の拠点の一つとなれたことを心より嬉しく思います！

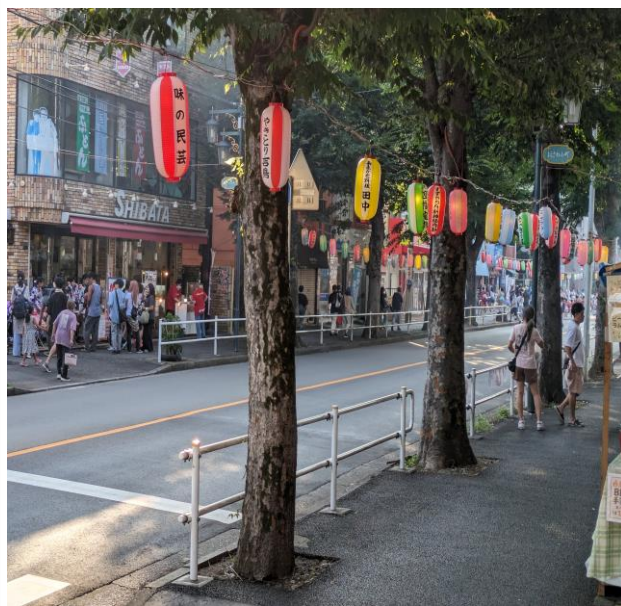
いまの時代は、車も家具もスマホ一つで借りられる便利な「シェア」の時代です。しかし、顔の見える身近な方々と助け合い、持ちつ持たれつの関係を築くことは、便利さとはまた違う安心感や貢献感、感謝や笑顔を育んでくれます。

これは一見すると過去の文化のようにも思えますが、むしろ現代の利便性と共存する大切な価値観だと感じました。

関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。今年は2日間とも雨に見舞われることなく、参加2回目の私たちにとっても、とても思い出深い夏祭りとなりました。



代表の
たかぎです



悠楽
ホーム

男性1室空きあり
※詳細はお問合せください



WOR
KLE

見学受付中
利用者募集中



悠楽
治療院

鍼灸師募集中
※詳細はお問合せください

お気軽にお問合せください！



グループホームに空き室があります。
綺麗な一軒家。男性向けの共同生活型で、
夜間はスタッフが常駐、食事は手作りで皆
さんに喜ばれております。



1階は作業室、2階は食堂兼休憩室。
利用曜日、利用時間の相談できます。
手作りの昼食は好きな日のみの注文可
能です。



悠楽に興味をお持ちの鍼灸師さん、
お話させてください。

悠楽治療院

担当：トシヒデ

こんにちは。今回はちょっとマニアックな「陸上×漢方」トークをお届けします。

【馬軍団の衝撃】

私が中学生だった頃、中国では「馬軍団」と呼ばれる女子中長距離チームが世界を席巻していました。主力は1500m、3000m、10000m。中でも王軍霞（ワン・ジュンシャ）選手の走りは、「東方神鹿」と呼ばれるほど。日本のトラック女子は層が薄く、圧倒的な中国勢に驚かされたものです。

【伝説のドリンク】

コーチの馬俊仁は、亀血や朝鮮人参、亀鞭酒などを混ぜた“秘伝ドリンク”を選手に飲ませていたといわれています。さらに話題になったのが「冬虫夏草スープ」。「馬軍団の強さの秘密は高地トレーニングと冬虫夏草だ」とコーチ自身も公言し、メディアも取り上げていました。後にドーピング疑惑（EPOなど禁止薬物）が明らかになり、「冬虫夏草」は煙幕だったのでは…という声も。それでも当時は「中国伝統医学を活かした強化策」として、世界中の指導者の注目を集めていました。

【冬虫夏草ってなに？】

冬虫夏草は、チベットや青海省など標高3,000m以上の高地でとれる不思議なキノコ。冬はコウモリガの幼虫に寄生して体内でじっと過ごし、夏になると体内からニョキッと菌（キノコ）が生えてくる。その姿が「冬は虫、夏は草」に見えることから、この名前がつけました。

中医学・高級薬材として伝統的に指すのはコウモリガの幼虫に寄生したキノコだけ。価格は超高価で、1kgあたり数百万円に達することもある。『呼吸器系を強化』『精力・体力を回復』『免疫力を高める』といった効能が伝えられています。

ただ、アリ・セミ・カメムシ・コオロギなど、別の虫に寄生して生えたキノコも「冬虫夏草」として販売されているのが現状だそうです。

【私の思い出】

私は陸上部で有森裕子、松野明美といったスター選手たちの活躍に励まされながら、毎日汗を流していました。ある日、父から渡されたのが「冬虫夏草の漢方の小さな瓶（ストローで飲むタイプ）」。とても高価らしいのですが、あれはどの虫に寄生した冬虫夏草だったのか？？試合前に数本飲んでみましたが、「効いてるのか正直わからない…」

「おまえも冬虫夏草にしてやろうか」byトシヒデ



株式会社 悠楽

〒203-0032 東京都東久留米市前沢4-9-6 小寺ビルF号室

☎ 042-420-9940(代表)

E-MAIL▶▶▶daihyou@39yuraku.net

U R L▶▶▶https://www.houmonhq.com



悠楽ホーム

担当：T

🍷 今月の食卓

今月もバランスのとれた温かい食事を、みんなで楽しくいただきました。「パスタの日はおかわりしたい！」と笑顔が見られました🍝



📺 日常のひとコマ

夕食後はそれぞれの時間を過ごしています。テレビを見たり、ゲームをしたり、のんびりと過ごす姿が印象的です。

今月お誕生日の方のお祝いもしました🎂



わーくる WORKLE

担当：G

今年も、東久留米市役所で開催された【障害者雇用促進パネル展】に参加しました❤️

WORKLEも昨年に続き出展。メンバーさんが増えたこともあり、今年もたくさんの温かいメッセージを展示させていただきました<(_ _)>

今年のテーマは【カールじいさんの空飛ぶ家】法人の代表・トシヒデおじさんが、みんなの思いが込められた風船を持って飛び立つデザインに仕上げました🎈

