

令和4年2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 パソコン教室 10:30~11:30 	2 休	3	4	5 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	9 休	10	11 建国記念日	12
13 休	14	15 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	16 休	17	18	19 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00  ふれあい英会話 14:30~15:30
20 休	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26 Let's脳トレ 14:00~15:00
27 休	28					

令和4年3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 パソコン教室 10:30~11:30 	2 休	3	4	5 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	9 休	10	11	12
13 休	14	15 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	16 休	17	18	19 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00 ふれあい英会話 14:30~15:30
20 休	21 春分の日	22	23 休	24	25	26 Let's脳トレ 14:00~15:00
27 休	28	29	30 休	31		

3/7PM 障害年金  
個別相談会あり

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい通信

No. 137: 2022年2月1日 発行  
社会福祉法人 東村山けやき会

発行: 社会福祉法人 東村山けやき会  
地域生活支援センター“ふれあいの郷”  
編集人: 矢野水基・樽元裕輔・矢嶋拓・菊田裕幸  
早川雅祥  
発行人: 川俣 昌明・高橋 千恵子  
〒189-0014 東京都東村山市本町 2-8-2  
プライムビル 207  
TEL 042-397-6400  
FAX 042-313-3137  
http://www.hmkk.or.jp/fureai.html  
E-mail: hureainosato@hmkk.or.jp

ふれあいの郷は、東村山市から障害者総合支援法に基づく障害者基本相談支援事業及び地域活動支援センターI型事業を受託、運営しています。



今回の表紙 加藤鑑二さん

## プログラムのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止策として、規模を縮小して一部のプログラムのみ再開させていただいています。プログラムの参加にあたっては、密集、密接を避けるため、参加人数を設定しての予約制とさせていただきます。

参加をご希望の方は、電話などで事前に予約をお願いいたします。

### セルフヘルプグループ育成講座 (定員 6 名)



第1・3 土曜日 10:00~12:00

内容:グループで、話したり・聞いたりする練習をします。

「セルフヘルプグループ育成講座」のテープを聴きながら進めていきます。

### ふれあい英会話 (定員 5 名)



第3 土曜日 14:30~15:30

内容:ボランティア講師の永山先生と一緒に英語に優しくふれるプログラムです。全くの未経験の方でもOKです。

### ハンドクラフト会 (定員 3 名)



第3 火曜日 14:00~15:00

内容:それぞれが自分のやりたい手芸・工芸・工作などを持ち寄って行います。

### ゆるゆるパソコン教室 (定員 3 名)

第1 火曜日 10:30~11:30

内容:初心者向けにパソコン教室をします。



### 持ち込み MUSIC (定員 6 名)



第2 火曜日 14:00~15:00

内容:お好みの一曲を持ち寄ってみんなで聴くプログラムです。

### Let's 脳トレ (定員 6 名)



第4 土曜日 14:00~15:00

内容:楽しく脳のトレーニングをしましょう。初級から上級まで誰でも参加できるようになっています。お気軽にご参加ください。



内容:下記のプログラムにつきましては、引き続きお休みさせていただきます。

クッキング、よしみち会(夕食会)、かんたんストレッチ、麻雀 TIME、卓球台貸出、お菓子作り、外出等の単発プログラム

## 投稿のコーナー2

### 「冷めた社会」

私は、これは笑ってられないな。コンビニの無人レジである。

おまわりさんが急いでやってきて、私のやったいくつかの前科がついたのを知らせた。まずいけなかったのは、私は良く分からなかったが、おまわりさんは怒ってるし、近くにいた弟は笑いながら説明してたけど、私は笑えなかった。いっぺんに色々な犯人にされた。

ああ、お母さん！まずいけなかったのは、ずいぶん冷めた社会になったこと。私は思わずひるまないでくださいと言い聞かせた。私は…。

それにしても、最近のコンビニは自動化が進んでいる。私はあまりメカに詳しくないため、どのように会計するのかとても不安です。まして、レジ袋まで清算するのは本当に苦痛です。

この高速冷凍社会に生き抜くには、人間のぬくもりすら忘れてしまいそう。怖い社会は私をオタクにしてしまった。ひどい時代がやって来た。昔の方がずっと良かったよ。

田村幸男

### 母と二人で…

私は母と二人暮らしをしている

でも母が亡くなれば一人だ

孤独になる、不安だなあー

でも孤独だけど、それを面白がれるように

成長していきたいなあー

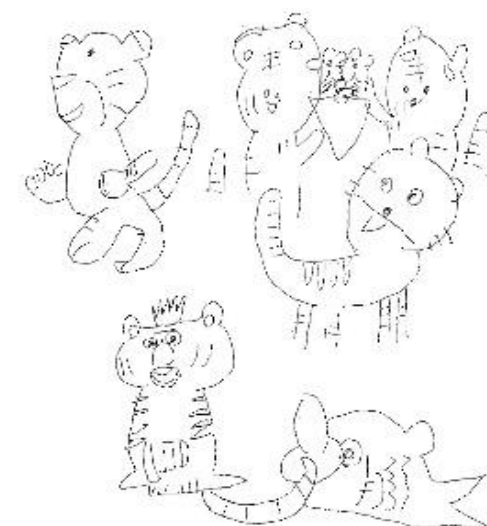
今は二人暮らしを楽しみたいな、

一人になったら一人を楽しみましょう

そんな自分になれるといいな！

頑張れ!! 自分!!

Y.S



青田房子

### お知らせ

令和4年3月7日(月)の午後、基幹相談支援センター一とが、ふれあいの郷の第2 フリースペースにおいて「障害年金相談会」を開催します。

当日の午後は、第1スペースのみの利用となります。ご了承ください。



投稿のコーナー1

趣味の扉

人生に彩を添える趣味。辛苦や<sup>ぶりよう</sup>愚聊を慰める趣味。人の趣味を知ることは、自分の好みや大切な時間に気がつきかけになるかもしれません。人生色々、趣味も色々ということで趣味の扉を開いてみまよう。今回、登場していただく方は…



週に1回病院のOT(作業療法)に参加しています。調理のプログラムがあるのですが、月初めに何を  
つくるか職員を含めて6~7名くらいで話し合います。からあげ丼、栗ご飯、年越しそばなど。昼食代が  
浮くし、おいしいので楽しみです。コロナの感染予防で「作っている時は話してもいいけど、食べる時には話さない」ことがルールになっています。OT で作った食べ物を家で作りたと思う時もあるのですが、今の自分には無理です。家には包丁やまな板などの調理道具がありませんから(笑)。鍋はありますよ。鍋があればお湯を沸かしてインスタント味噌汁が飲めます。好きな食べ物はカレーライスです。ふれあいの郷の近くにとんかつ屋があるのですが、そのカツカレーはおいしかった。家でもカレーを食べることがあります。パックご飯をレンジでチンして、レトルトカレーをかけて食べます。私は猫舌なので、ルーを温めると熱くて食べられないのです。そこで、ご飯を温めて冷たいルーと混ぜると丁度いい塩梅になることを発見しました。夕食の弁当代を入れないで1日千円でやりくりしているので、今日は何を食べようかなと考えたり、ラーメン屋に入りたいけどカップラーメンだったら6個も買えるよなと思ったり、朝はレストランのモーニングにして昼は簡単なもので済ませようと決めたり。それを考えるのは楽しいです。外食は気分転換にもなります。家は寝る場所と心得ているのでテレビはありません。CD ラジカセはあります。OT の図書室で中森明菜や PUFFY、Mr.children、平井堅などの CD を借りて、布団に入って聞いています。120分のタイマーをつけて音楽を聴きながら自然に寝てしまいます。(40代男性)

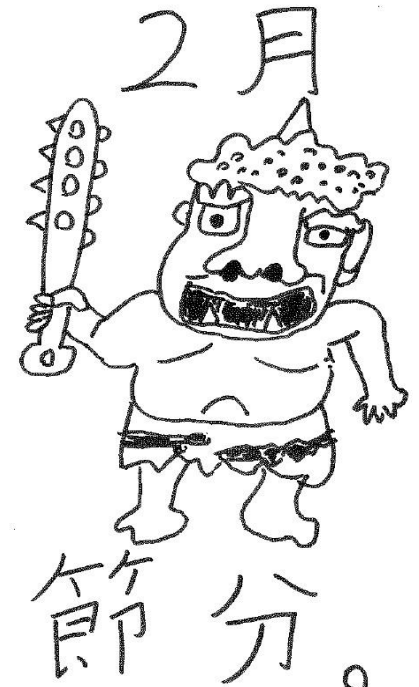


休みの日は、休息するというより掃除・洗濯・料理をしています。週1回はきちんと掃除をしないと何か怠ったような感じがして嫌な引っかけを感じます。料理はなんでも作ります。唐揚げ、肉じゃが。カレーは粉を混ぜるところから作ります。市販のルーは使いません。粉の方が味の幅が広がります。カレースパなんかもできますし。魚もさばきますよ。所沢の角上魚類で魚を買っています。ブリ・カツオ・サバ・マグロは3枚、ヒラメやカレイは5枚におおします。18歳から24歳まで築地の鮨屋で修行をしていました。「シャリ炊き3年」と言われる世界で鍛えられました。とにかく仕込みが大切です。玉子とじ丼やカツ丼も作ります。カツは豚肉に片栗粉と卵とパン粉をつけるところからはじめます。持ち手が縦になっているアルミの親子鍋も持っています。内縁の妻がいるのでフライパンで2人分作ってしまいますけどね…。揚げ物はきれいな油を使いたいのので2回使ったら捨てます。量が必要だから業務用スーパーででっかいキャノーラ油を買っています。業務用スーパー様さまで。外食はほとんどしません。趣味は他にもありますよ。実は家にフィギアが8000体あって…。(50代男性)



竹節分。鬼が来る。

田村幸男



田村利明

《お知らせ》

毎回、ふれあい通信を読んで頂きありがとうございます。ふれあい通信では、皆さんの絵、俳句、散文等を募集しています。名前は匿名でもイニシャルでも結構です。

普段、何気なく感じていること、人に伝えてみたいことなどありましたらご遠慮なくご連絡ください。メール、はがき、作品を職員に直接手渡しして頂いても結構です。紙面の都合上、掲載されない場合もございますが(ご了解)、皆様の投稿をお待ちしています。

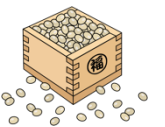


匿名希望

めんつ  
面付けて

ちち  
さみ  
父の淋しき

ついなしき  
追儼式



## 新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願い

日頃より、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。

令和4年1月13日現在、新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」の感染が拡大しており、先行きが見通せない状況となっています。引き続き、感染防止対策に努めた上、事業運営をおこなっていきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

### <来所時の注意>

フリースペースやプログラム参加、面談等でご来所された皆さんには以下のことをお願いしております。



#### ○来所時の検温・手洗い・消毒

☆お家で検温された場合でも、来所時には検温のご協力をお願い致します。37.0℃以上の場合は入室を控えていただきます。スペース全体の換気を行います。また常時一部の窓を開けさせていただきます。

#### ○マスクの着用・咳エチケットの徹底

○発熱やだるさ等の風邪症状がある方には来所を控えていただきます。上記症状が治まった後も、治まった日とその翌日は来所を控えていただきます。

#### 【フリースペース】

##### ○ソーシャルディスタンス

席を空けて座っていただき、マスク着用のうえ距離をとっての会話をお願いします。

##### ○備品や貸し出し物の取り扱いについて

卓球台やテーブルゲーム等の貸し出しは中止しています。PCの貸し出しは継続しますが、複数名での使用はできません。その他についてはスタッフにお聞きください。

##### ○飲食について

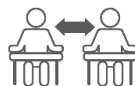
飲食をする際には、マスクをはずすことになるため特に注意していただきます。**食事中は周りの人と距離をとり、対面せずに、会話を控えていただくようお願いいたします。**

##### ○人数が増えてしまった場合

開所中に利用される方が増え、密が避けられない状況となった場合、やむを得ず部屋の移動や退室をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。

#### 【来所面談】

マスクを着用し、面談室の換気をしたうえでの面談を継続します。長時間や、複数名での面談は密接・密集を避ける観点からお断りすることがありますので事前にご相談ください。



感染流行状況により、今後も利用の仕方が変更となる場合があります。ふれあい通信やホームページ、フリースペース内での掲示等でお知らせいたしますが、ご不明な点があればお問合せ下さい。

## 東村山市消防団出初式

1月10日（月）どんよりとした寒空のなか、東村山駅東口にて「東村山市消防団出初式」が開催されました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりましたが、東村山市では毎年この日に出初式を行うことが伝統となっています。1年の初めに防火・防災意識の啓発をおこない、災害現場で活動する消防団員にとっては安全祈願の意味も含まれているそうです。

表彰式では消防団員の規律あるきびきびとした動きがひととき目をひきました。カラーガード隊が手を振りながら笑顔で爽やかに登場すると一気に式が華やぎ、東京消防庁音楽隊は格式高い重厚な響きで式を彩りました。

最後はお待ちかね、一斉放水の演技です。ロータリーの池の水を汲んだ複数の消防ポンプ車が十数メートル上がったはしご車のくす玉目掛けて放水を開始します。数秒後、見事にくす玉は割られ、世界の国旗が東村山の空にはためきました。一方、近くにいた観客は放水の落下した水に濡れて立ちすくむのでした。

日々、地域の防火・防災に尽力する消防団員、消防隊員さんに敬意を感じると同時に、地域生活支援センターとしてできる災害時の備えをいま一度、点検していく機会を頂きました。

