

12月ふれあいカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00～12:00 かんたん体操 14:30～15:00
2 休	3	4 PC教室 10:30～11:30 	5 休	6 卓球☆DAY 	7	8 ゲーム大会 @第2フリースペース 14:00～16:00
9 休	10 よりみち会 (夕食会) 18:00～ 	11 持ち込み MUSIC 14:00～15:00 	12 休	13 卓球☆DAY 	14	15 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 14:00～15:00
16 休	17	18 ハンドクラフト会 14:00～15:00 	19 休	20 おかし作り 13:30～15:30	21	22 クリスマス会 12:00～14:00
23 休 天皇誕生日	24 休 振替休日	25 健康プログラム 「やさしい筋レ」 11:00～12:00	26 休	27 卓球☆DAY 	28	29 冬休み 1/3まで →
30 休	31 大晦日鍋大会 12:00～ ※電話相談、フリースペースはお休みです。 					

2019年1月ふれあいカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 元旦 冬休み 1/3まで →	2	3	4	5 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00～12:00 かんたん体操 14:30～15:00
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00～15:00 	9 休	10 卓球☆DAY 	11	12 LET'S HATSUMOUDE(初詣) ～時間・場所未定～
13 休	14 休 成人の日	15 ハンドクラフト会 14:00～15:00 	16 休	17 卓球☆DAY 	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 14:00～15:00
20 休	21	22 健康プログラム 「やさしい筋レ」 11:00～12:00	23 休	24 おかし作り 13:30～15:30	25	26 クッキング 10:00～13:00 麻雀☆TIME 15:00～17:00
27 休	28 よりみち会 (夕食会) 18:00～ 	29	30 休	31 卓球☆DAY 		

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい
通信

No.118:2018年12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・永井裕・矢嶋拓・榎本昌行
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://hureainosato.web.fc2.com/>

E-mail: hureainosato@hmk.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。



野崎美智代さんの作品

リレーインタビュー

Iさん（女性）

Q.今回のリレーインタビューは、ふれあいの郷を利用されている、Iさんにお話を伺いました！さっそくですが、いつ頃からふれあいの郷を利用されていますか？

A.今年の6月頃から利用しています。以前に入院していた際、病院のソーシャルワーカーさんから、デイケアかふれあいの郷に通うことを提案されて、ふれあいの郷の方が家から近かったので通い始めました。

Q.日中活動先として利用することになったんですね！今はどんな感じでふれあいの郷を利用されていますか？

A.大体に週に1回から3回くらい来ています。フリースペースで卓球をしたり、英会話などのプログラムにも参加しています。ゆるい感じ、いつ来ても良いというのが、いいなと思います。それに昼間に外に出ると、夜過ごしやすいんです。

Q.来る日にちも時間も自由なのが特徴ですよ～。

A.あと電話での相談もよく利用しています。病院だとなかなか担当のソーシャルワーカーさんにつながらないことがあります。ふれあいの郷では、誰かに聞けば答えてもらえることが多いのが良いですね。

Q.ありがとうございます！Iさんはお休みの日はどんな風に過ごされていますか？

A.休みの日は洗濯したり、新聞を買って読んだりしています。あとは家でゆっくりとテレビを見ています。読売新聞の木曜夕刊には英語のクロスワードパズルがあり、それが好きで買っているんですが、溜まってしまってどこから手を付けてよいものやら…（笑）

Q.すごいですね（笑）。他には趣味などはありますか？

A. 特にないのですが、毎朝6:25から10分間、Eテレでやっている体操をたまにやったりしています。昔の話ですが、スポーツセンター内には昔レストランがあり、母がそこで働いていたのですが、その店長さんが剣道（たいどう）の先生で、中学生のころ教わっていたことがあります。厳しかった…。

Q.武道を習っていたんですね～Iさんは穏やかな方なので少し意外ですね！ところで、栄養士の資格をお持ちだと聞いたんですが…？

A.あ、はい。大学が家政学部だったので。親は教員になってほしかったようで、家庭科の教員免許も取得しましたが、栄養士の資格も取ったので、学校の給食の栄養士として勤務したことがあります。

Q.そうなんですね～では最後に、今後の抱負を教えてください

A.色々予定や、考えることがあって忙しくて…なので、時間的にもっと余裕をもった生活がしたいと思っています。時間を作って色々勉強したいです。

☆☆☆Iさん、どうもありがとうございました！！☆☆☆



投稿のコーナー

手芸くらぶに 参加して

みんなで、作りかけの
作品ナド持ち込んで、キット物
布、あみものナドをして、なごやかに
すごしました。

スマホでお互いの作品を
紹介し合ったりしました。
実習生さんも、見学して、私たち
の作業を「すごい」などと
誉めて下さいました。
楽しいひとときでした。

よしのともこ

「最先端の榮譽」

田村利明

去る、十月一日(月)に発表された、ノーベル・医学・生理学賞に、日本人の、本庶佑京大特別教授が選ばれた。

私の父は、五年程前に、肺癌で他界した。

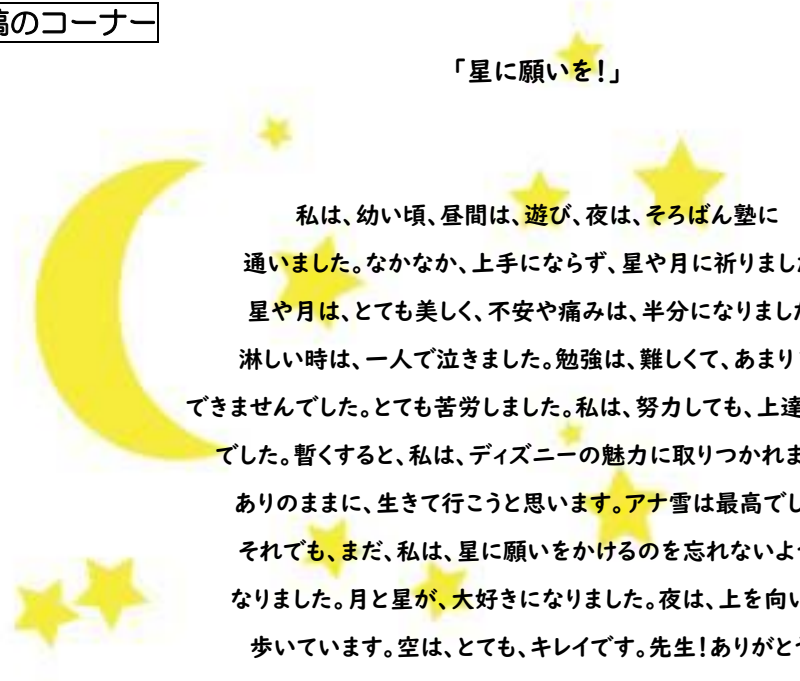
何と、この研究は、進行した、ガン細胞にも効くらしい。
もしも、この薬が、少し早く、出回っていれば、父の命も、
落とさずに済んでいたのかも知れない。不治の病と称される、
癌という病に、明るい、話題が、入って来た。近い将来の
人類に、限らない、希望を与えてくれそうだ。日本の科学の
基礎研究者には、これまでも、利根川先生・山中
先生他、数名の辣腕が存在する。日本人科学者
の最先端の底力を誇りに思う。多くの感染症患者
にも、この画期的な、治療の道が開かれた。勿論、
受賞の影には、幾多の失敗と危険の繰り返し、
あったに違いない。でも、これからも、頑張れ！日本人。。



投稿のコーナー

「星に願いを！」

田村幸男



私は、幼い頃、昼間は、遊び、夜は、そろばん塾に通いました。なかなか、上手にならず、星や月に祈りました。星や月は、とても美しく、不安や痛みは、半分になりました。淋しい時は、一人で泣きました。勉強は、難しくて、あまり良くできませんでした。とても苦勞しました。私は、努力しても、上達しませんでした。暫くすると、私は、ディズニーの魅力に取りつかれました。ありのままに、生きて行こうと思います。アナ雪は最高でした。それでも、まだ、私は、星に願いをかけるのを忘れないようになりました。月と星が、大好きになりました。夜は、上を向いて、歩いています。空は、とても、キレイです。先生！ありがとう。

プログラム紹介～麻雀☆TIME～

みなさんは『麻雀』と聞くと、「ルールが難しそう」とか「ギャンブルっぽい」などのイメージがありませんか？

そんなことはありません。(^ ▽ ^) /

麻雀はとても知的でエキサイティングな楽しいゲームです。

最近では「最強の脳トレ」として注目され、健康志向の中高年にも大人気。

難しいと思われがちなルールは意外とシンプルで、トランプゲームの感覚で大丈夫。

‘役’やテクニックも、慣れれば自然に覚えられますよ。

腕に自信のある方、これから始めてみたい方、見学だけの方も大歓迎です。

ぜひご参加ください。

毎月第4土曜日 15時～17時
(定員4名。参加費は無料です)



プログラム報告～産業まつりへ行こう～

「楽しかった産業まつり!!」

とても良いお天気に恵まれて、人出も多く賑わっていました。古着屋さんをのぞいたり、食べ物屋さんで試食をしたりと、時間が過ぎてゆくのが早く、お昼を確保するにも混んでいましたが、パンの製造をしている市内の作業所さんが出店していて、そちらの揚げたてカレーパンを無事ゲットしました。途中で気が付いて、東村山のゆるキャラ、「ひがっしー」を探しましたが出会えません。でも東村山名物、菖蒲まつりのゆるキャラを見つけて写真をパチリ！地元東村山の果物やお野菜など、安いお店がたくさんありました。



菖蒲まつりのゆるキャラ、しょうちゃんとのツーショットをパチリ📷



色とりどりの東村山産のお野菜がきれいに積み上げられていました！

プログラムのお知らせ

ゲーム大会

日時：12月8日(土) 14:00～16:00

場所：第2フリースペース 参加費：無料

すっかり寒くなった昨今、暖かい室内でまったりとゲーム大会をします！
ふれあいの郷にある、麻雀や人生ゲームにジェンガやオセロにトランプなど、
当日参加なさる方で何をして遊ぶかを決めて、楽しみましょう🎵

クリスマス会

日時：12月22日(土) 12時～14時

場所：第2フリースペース 参加費：1000円

今年もやってきます！みんな大好きクリスマス🎄

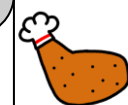
昨年は20名ほどの方々が参加し、盛大に盛り上がりました！

ケーキにチキン、お寿司にサンドイッチをお腹いっぱい食べて、

最後はビンゴ大会で景品をゲットして！

みんなの笑顔溢れるクリスマス会でした！🎁

ぜひとも皆さんご参加ください。



大晦日鍋大会

日時：12月31日(月) 12時～14時 場所：第2フリースペース 参加費：1000円

平成最後の大晦日、みんなで温かいお鍋を食べて、ほっこりした気持ちで新年をお迎えませんか？

みなさんふるってご参加ください！

※電話相談、フリースペースはお休みです。



定期プログラムのお知らせ

セルフヘルプグループ育成講座

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

第3 土曜日 14:00～15:00

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！

麻雀☆TIME

第4 土曜日 15:00～17:00

内容：楽しくまったり麻雀しましょう！
(定員4名予約制)

よりみち会(夕食会)

第2・4 月曜日 18:00～18:30

内容：買ってきたお惣菜、スタッフが作ったお味噌汁、炊きたてのご飯を皆で食べます。
参加費：500円(前の土曜日までに予約)

ゆるゆるパソコンきょうしつ

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。さわったことのない方から、ワードエクセルまでお気軽に！(定員3名予約制)

ハンドクラフト会

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・工作などをもち寄ってやります。

卓球☆DAY

毎週木曜日(第3を除く) 10:00～18:00

内容：第二フリースペースに卓球台を設置しておりますのでどうぞご利用下さい！スタッフが相手する場合も！

かんたん体操

第1 土曜日 14:30～15:00

内容：無理なく出来る、かんたんな体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

単発プログラム

第2・5 土曜日

内容：食事や遊びにお出かけや、室内でゲーム大会など、毎月違った内容を行います！

クッキング

第4 土曜日 10:00～13:00

内容：みんなで昼ごはんを作って食べます。お料理苦手でも出来るところだけ参加でOK。
参加費：400円程度

おかしづくり

第3 木曜日 13:30～15:30

内容：みんな大好き甘いもの！お菓子作りなどを行っています！
参加費：100円～200円を予定

持ち込み MUSIC

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。

健康プログラム

第4 火曜日

内容：健康に関するプログラムを行います！運動したり、健康に関する講座開催などを考えています。

土曜日

月曜日

木曜日

火曜日

ご不明な点はお気軽にスタッフまで！