

4月ふれあいカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 パソコン教室 10:30~11:30 	3	4 卓球☆DAY 	5	6 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00 かんたんストレッチ 14:30~15:00
7 休	8 よりみち会 (夕食会) 8:00~ 	9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	10 休	11 卓球☆DAY 	12	13 近くへ行きたい ~東村山散策~ 10:00~13:00頃 予定
14 休	15	16 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	17 休	18 おかし作り 13:3~15:00 	19	20 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
21 休	22 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	23	24 休	25 卓球☆DAY 	26	27 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 15:00~17:00
28 休	29 休 昭和の日	30 臨時開所 電話・フリースペース のみ営業				

5月ふれあいカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 休 即位の日	2 臨時開所 電話・フリースペース のみ営業	3 休 憲法 記念日	4 臨時開所 電話・フリースペース のみ営業 ※プログラムはお休みです
5 休	6 休 振替休日	7 パソコン教室 10:30~11:30 	8 休	9 卓球☆DAY 	10	11 お腹いっぱい お好み焼きを食べよう! 11:30~13:30 @第2フリースペース
12 休	13 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	14 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	15 休	16 おかし作り 13:3~15:00 	17	18 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
19 休	20	21 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	22 休	23 卓球☆DAY 	24	25 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 15:00~17:00
26 休	27 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	28	29 休	30 卓球☆DAY 	31	

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

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

ふれあい通信

No. 120：2019年4月1日 発行
社会福祉法人 東村山けやき会

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。



木安前糸泉

田村利明さんの作品



麻雀☆TIME

テーブルタイプになりました！

以前からのご要望にお応えし、椅子に座って打てる
テーブルタイプをご用意しました。

また、3月からプログラム中はフリースペースのドアを
開放しますので、見学・観戦もお気軽にどうぞ。

ご興味のある方はぜひ一度のぞいてみてください(^-^)

※麻雀☆TIMEは、毎月第4土曜日の15時～17時に、ふれあいの郷内、
第2フリースペースにて行なっています。

近くに 行きたい



～東村山散策～



4月13日(土) 10:00～13:00頃予定

参加費：飲食等にかかる実費(1000円程度)

歩いてみると意外と面白い東村山！

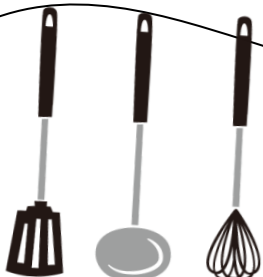
昔から地元で愛されているお団子などを食べながら、

花木が咲く北山緑道を歩いたり、

ふるさと歴史館や建造物としては都内唯一の国宝正福寺千体地藏堂を訪れたり、

お昼にはみんなで武蔵野うどん発祥のお店 小島屋で舌鼓を打ちませんか？

※当日は歩きやすい服装と靴でご参加ください♡



クッキング

～ポークハヤシライス～



2月23日(土)に行われたクッキング！

みんなで美味しく作ったポークハヤシライスを、

ふれあいの郷 クッキング史上過去最多となる、

利用者さん・スタッフ総勢16名でお腹いっぱい頂きました！

※クッキングは、毎月第4土曜日の10時～13時に、ふれあいの郷内、

第2フリースペースにて行なっています。調理器具を洗うだけでも、

調理参加になりますので、皆さんふるってご参加ください！



お腹いっぱい

お好み焼きを食べよう！



5月11日(土) 11:30～13:30

場所：第2フリースペース 参加費：200円

みんな大好きお好み焼き！

でも、お店で食べると結構高いお好み焼き！

当日はスタッフが焼く、ほど良く美味しいお好み焼きを、

思う存分お召し上がりください！



参加のお申込みは、5月9日(木)までをお願いします。

※本プログラムはクッキングではありませんので、

調理や片付け等は全てスタッフが行ないます。

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 15:00~17:00

内容:楽しくまったり麻雀をしましょう!
(定員4名予約制)

かんたんストレッチ

第1 土曜日 14:30~15:00

内容:無理なく出来る、かんたんなストレッチを行います。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。
お料理が苦手でも出来るところだけ参加でOK。
参加費:400円程度

土曜日

月曜日

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)

木曜日

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!
お菓子作りなどをしています!
参加費:100円~200円を予定

火曜日

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)

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。

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・工作などを持ち寄って行います。

第4 火曜日のプログラムは現在考え中です...

卓球☆DAY 毎週木曜日(第3を除く) 10:00~18:00

内容:第2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!?

ご不明な点はお気軽にスタッフまで!

トークンセッション報告

3月9日に、毎年恒例となっているトークンセッションを行い、ふれあいの郷のプログラムやフリースペースなどについて参加者からご意見、ご感想をいただきました。貴重なお話ありがとうございました。以下に話したことの一部を掲載します。

<プログラム関連>

- ・(持ち込み MUSIC)好きなアーティストの曲をかけている。他の参加者からいい曲ねと言ってもらえると嬉しい。
 - ・プログラム名を「かんたん体操」ではなく「かんたんストレッチ」にした方が内容に合っているのではないかと変更しました。
 - ・クッキングの衛生面が気になる。⇒今後も手洗いなどの徹底を継続していきます。不安なことがあれば個別に職員に相談してください。
 - ・クリスマス会の内容が、いつも同じなので内容を変更するのはどうか。またクリスマス会の参加者が多く、狭くて過ごしにくかった。⇒検討します。
 - ・宝くじのグループ買い、くびれ母ちゃん体操、釣り、算数の勉強、雀荘行く、中国語講座、持ち込み COMIC、工場見学などのプログラムの提案。⇒日程や条件の都合で開催が難しいものがありますが、頂いたご意見を参考に検討していきます。
 - ・夏などでの外出プログラムでは具合が悪くなった人もいた。何かあった時に不安です。⇒気候に合わせてプログラムの内容を検討していきます。不安があったり、配慮が必要な方は事前に職員と相談して下さい。
 - ・カラオケは複数名から希望があり、今年度は何回か行っていく予定です!ボウリングも機会をみて行っていきます。
- ### <その他>
- ・(電話相談で)話題によって話す職員を変えてもらってもよいのか?⇒大丈夫です~。
 - ・フリースペースにご意見箱を置いたらどうか。⇒3月末にフリースペース内に設置しました!
 - ・ふれあい通信をもう少し早く郵送してもらいたい。⇒発行の前月末までに到着するように調整します。

皆さま、ご参加ありがとうございました。

臨時開所のお知らせ

4月27日(土)～5月6日(月)までのいわゆる10連休中のふれあいの郷の開所日のお知らせです。※開所時間は全て通常通りです。

日	月	火	水	木	金	土
通常通りの営業です						4/27 通常営業 クッキング、麻雀 TIME も行います
28 休	29 休 昭和の日	30 臨時開所日 電話相談、フリー スペースのみ営業	5/1 休 即位の日	2 臨時開所日 電話相談、フリー スペースのみ営業	3 休 憲法記念日	4 臨時開所日 電話相談、フリース ペースのみ営業 ※プログラムお休み
5 休	6 休 振替休日	通常通りの営業です				

投稿のコーナー

田村幸男…とびます。

NASAはヒューストンにあります。
 いろ、いろ、な画期的なコトは大体
 NASAがするので、、、。今でも、私は
 NASAの、スクラップ・ブックを、作っています。
 とても面白いです。でも、、ジャンルは違^{ちが}うけど
 欽ちゃん二郎さんの、“とびます、とびます”も
 スゴかったです。私は障害が左にあり、
 左片マヒで、、とびます！は、右手で、一回しか
 できないけど、、それでも弟が笑ってくれるので、
 将来は右手と左手で、、“とびまーす。とび
 ます”ができるようになりたいです。NASA
 の計画とは、むえんだけど、、それが私
 の、ゆめです。“田村幸男。”とびまーっす、
 とびます！ ○ヨロシクね○

投稿のコーナー

天国と地獄

天国と地獄はあるのでしょうか？ないのでしょうか？

仮にあるとします。

なら、この世を去った時、天国に行くのか地獄に行くのかは、誰が決めるのでしょうか？神様が決めるのでしょうか？

悪人が地獄へ行き、善人が天国へ行くのでしょうか？

例えば殺人事件があったとして、裁判で加害者が死刑判決を受けたとします。加害者は死刑執行で地獄へ行くとします。被害者はそれで満足するのでしょうか？もしその殺人事件が解決しなかったら、どうなるのでしょうか？そのような場合、被害者と加害者を神様が見ている、被害者は天国へ、加害者は罪の意識を抱えて一生を終えた後、地獄へ行くのでしょうか？被害者の家族は天国へ行くのでしょうか？また、地獄から天国へ行く道は開かれているのでしょうか？地獄で試験があって、それに合格すると地獄から天国へ行けるといようなシステムはあるのでしょうか？

私が思うに、事の善悪は1人1人の良心が深く影響すると考えます。人を殺しても平気な人もいれば、良心が痛みたまらなくなって自首する人もいます。

殺し方にもよると思います。ナイフで殺すのと、戦闘機からボタン1つでミサイル攻撃で殺すのとは、後者の方が圧倒的に良心は痛まないでしょう。それに、神様も、全世界の全ての人を見てられる訳もなく…

私は、最近になって、この世が1人1人にとって地獄でもあり天国でもある…と考えるようになりました。苦境に立たされた時が地獄で、気分がいい時が天国だと思うのです。

もしかしたら、幼稚な考え方かも知れませんが…でも、天国と地獄があると考えた方がロマンがあるとも思います。

二木 智幸 (61歳)