


8月ふれあいカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1 卓球☆DAY 	2	3 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
4 休	5	6 パソコン教室 10:30~11:30 	7 休	8 卓球☆DAY 	9	10 カキ氷を食べよう 14:00~15:00
11 休 山の日	12 休 振替休日	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	14 休	15 卓球☆DAY 	16	17 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
18 休	19	20 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	21 休	22 卓球☆DAY 	23	24 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 14:00~16:00
25 休	26 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	27 おかしづくり 13:30~15:00 	28 休	29 卓球☆DAY 	30	31 LET'S ボウリング 13:30~15:30 @久米川ポウル

9月ふれあいカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 パソコン教室 10:30~11:30 	4 休	5 卓球☆DAY 	6	7 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
8 休	9 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	10 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	11 休	12 卓球☆DAY 	13	14 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 14:00~16:00
15 休	16 休 敬老の日	17 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	18 休	19 卓球☆DAY 	20	21 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
22 休	23 休 秋分の日	24 おかしづくり 13:30~15:00 	25 休	26 卓球☆DAY 	27	28 地域交流卓球大会 9:00~16:00 @市民スポーツセンター
29 休	30					

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい
通信

No. 122 : 2019年8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://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。



第35回地域交流卓球大会開催のお知らせ

東村山市内の精神科病院に入院中の方やデイケア利用者の方、障害福祉サービス事業所の利用者の方、家族会などに関わる方が集まって、年に1回行われている卓球大会です！

種目は個人、団体の他に「ピンポンラリー」という、個人戦トーナメント敗退者などのビギナーの方にも楽しめるよう、得点ではなくラリーの回数を競う競技も行われます。卓球を極めんとする強者も、身体を動かしたくないなあという感じのビギナーさんも、皆さん楽しめるような大会ですので、ぜひぜひご参加ください～！

開催日：令和元年9月28日(土)

時間：9:00～16:00

場所：東村山市民スポーツセンター第1体育館

(終了時間は前後することがあります。)

種目：個人戦(男・女)・団体戦・ピンポンラリー



ふれあいの郷からの参加を希望される方は、**8月31日(土)まで**にふれあいの郷までご連絡ください。(非会員の方は会員登録をお願いします)

お知らせ

<電話相談について>

ふれあいの郷ではここ数か月、相談電話が増えている関係で、電話がつながりにくい状況が続いております。皆さまにはご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。



投稿のコーナー

「今のままでは、今のまんま」

田村利明

私は、今まで、色々な壁に直面して来た。それを、ただ、眺めているだけでは、何の答えも出ない。逃げ出しても、諦めても、上手く行かない。でも、今のままでは、今のまんまなのである。つまり、自分だけの生き方、誰にも止められない。立ち止まっていたら、何も起こらない筈だ。他人を、恐れて、猫のように、体を丸めている訳にもいられない。猫は、本性のままであるし、人間には、本性を抑え込む勇気も理性もある。だから、今のままでは、駄目だと思う事が、何度もある。良く言えば、この通信によって、私の生き方を学んで来たように思う時もある。

人生に、躓きや、多少の迷いは、付き物である。それでも、決して、失敗は、存在しないのである。夕日ヶ丘の総理も、安倍首相だって、偶には、行き詰まる。私も、最近、何故、通信に載らないのか?と、考えてしまう。きっと、それは、Myレボリューションを必要としているに違いない。今できる事は、ありのままに、素直に、自分の生き方を表現し続ける事しかないと思ってます。

皆さん、いつもありがとうございます。

消防訓練ご報告

6月1日(土)に、11時からふれあいの郷のあるプライムビルの駐車場で、消防訓練を行いました。当日は消火器の使い方などを教えてもらい、的に向かったの消火の練習をしました。

今回参加された方も、各々教えてもらいながら消火の練習をして、スムーズに訓練を終えることが出来ました。

皆様お疲れさまでした！



熱中症にご注意を～



今年の梅雨は長かったですね…！ようやく最近夏らしくなったこの頃ですが、毎年この時期になると話題に上ることの多い熱中症についておさらいしましょう！

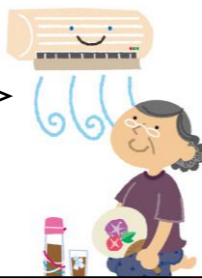
熱中症とは…

高温多湿な環境に長時間いると、体温の調節機能が働かなくなってしまい、体内に熱がこもったり、体内の水分・塩分が奪われてしまいます。熱中症とは、このような状況で起こる様々な症状の総称です。屋内・屋外を問わず起こり得るもので、最悪の場合、命に関わることもあります。

<熱中症のサイン・症状>

- ◆口が強く渴く
- ◆めまい・立ちくらみがする
- ◆生あくびが頻発する
- ◆体温が高い、皮膚の異常
- ◆頭痛
- ◆吐き気や嘔吐がある
- ◆手足のけいれんが出る
- ◆身体がだるくなる
- ◆まっすぐに歩けない
- ◆汗が出過ぎたり、出なくなったりする
- ◆意識がなくなる、混濁する 等

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！



<熱中症かなと思ったときは…>

- ☆涼しい場所へ移動して、衣服をゆるめる！
- ☆身体を冷やす！
(特に脇・首の回り・足の付け根)
- ☆水分・塩分を補給する！

<熱中症を予防しよう>

- ・こまめに水分や塩分を摂りましょう。スポーツドリンクなどは塩分も取れて◎ですが、糖分が多いので注意しましょう。
- ・外出時は気温や暑さに気をつけ、帽子や日傘を利用して対策したり、長時間日にさられないよう工夫しましょう。
- ・室内では風通しを良くするか、エアコン・扇風機を利用して室温が高くならないよう気を付けましょう。
- ・特に高齢の方や子供は体温調節が弱くなっており、高温や脱水に気が付かないことがあります。自身の感覚だけでなく、気温をきちんと確認し、喉が乾いていなくても水分を定期的に摂取することが望ましいです。

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 14:00～16:00
内容:楽しくまったり麻雀をしましょう！
(定員4名予約制)

土曜日

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

9月は第二土曜に実施します。

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)

ゆるゆるパソコン教室

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)

火曜日

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。

おかしづくり

第4 火曜日 13:30～15:00
内容:みんな大好き甘いもの!お菓子作りをしています!
参加費:100円～200円を予定

木曜日

卓球☆DAY 毎週木曜日 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!

投稿のコーナー

「果てしなき栄光と闇の彼方に」

田村幸男

明日も日が昇るだろう。お前も昨日には、もう戻れは、しないのさ…。

甘いなくさめなど、今は、背中に染みる筈もない。

苦い涙が、こぼれたら…。気づかぬ、ふりをして、ヤルだけさ。

…と、あしたのジョーの詩にあるが。私はジョーのように男らしくない。昨日を

引きずって、一生、生きるだろう。

それでも、前を見て歩き続ける。例え、負け犬のように、泣きながらも、はいつ

くばって生きて行く。なぜなら、それが、男だから。

私は、ジョー君のように、男らしくないけど、それで良いと思っている。なぜな

ら、それが、私の生き方だと思うからです。

以上。



ふれあい通信に投稿しませんか？

ふれあいの郷では、ふれあい通信に載せる投稿を募集しています。俳句、作文、詩、思った事や感じた事を文章にしたものやイラストなど、通信に載せられるものでしたら何でもかまいません！ぜひお気軽に応募して下さい！

皆様の投稿、お待ちしております！

プログラム告知

8月10日（土）は

「カキ氷を食べよう」



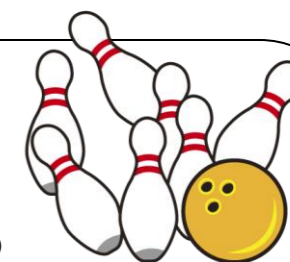
時間：14:00～15:00頃

場所：フリースペース 参加費：100～200円

内容：カキ氷を作って食べます！涼を取りたい人集まれ！

8月31日（土）は

「LET'S ボウリング」



時間：13:30～15:30頃

場所：久米川ボウル（東村山市恩多町3-45-5）

参加費：1ゲーム→550円（障害者手帳を持参で350円）

靴代→300円

計 2ゲームで障害者手帳を持参で1000円（手帳なしだと1400円）

※13:30に現地集合です。場所がわからない方などはふれあいの郷までご連絡ください。申し込みは8/30（金）までをお願いします！！

プログラム日程変更のお知らせ

9月28日（土）に卓球大会が行われる関係で、通常第4土曜日に予定されている「クッキング」と「麻雀☆TIME」は、9月14日（土）に繰り上げて実施いたします。よろしくお願いいたします。

9月28日（土）はフリースペースではプログラムは行いませんので、ご注意ください。

