

10月ふれあいカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 パソコン教室 10:30~11:30 	2 休	3 卓球☆DAY 	4	5 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
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	9 休	10 卓球☆DAY 	11	12 おかしづくり 13:30~15:00 
13 休	14 休 体育の日	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 休 即位礼正殿の儀	23 休	24 卓球☆DAY 	25	26 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 14:00~16:00
27	28 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	29	30 休	31 卓球☆DAY 		

11月ふれあいカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 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
3 休 文化 の日	4 休 振替休日	5 パソコン教室 10:30~11:30 	6 休	7 卓球☆DAY 	8	9 カラオケに行こう 13:30~15:30
10 休 	11 よりみち会 (夕食会) 18:00~	12 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	13 休	14 卓球☆DAY 	15	16 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
17 休	18	19 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	20 休	21 卓球☆DAY 	22	23 休 勤労感謝の日
24 休 	25 よりみち会 (夕食会) 18:00~	26 おかしづくり 13:30~15:00 	27 休	28 卓球☆DAY 	29	30 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 14:00~16:00

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい  
通信

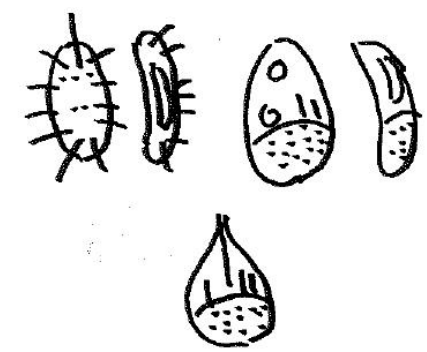
No. 123 : 2019年10月1日 発行  
社会福祉法人 東村山けやき会

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・菊田裕幸  
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。

秋

おいしい栗だよ。



田村 幸男さんの作品

## 新スタッフインタビュー

ふなき まい  
船木 麻衣 さん

Q. 今回のリレーインタビューはふれあいの郷の非常勤として働いている、船木さんにお話を伺いました！さっそくですが、ふれあいの郷で働くことになった経緯はどんな感じでしょうか！？

A. 福祉系大学に通っているのですが、精神保健福祉分野のボランティアを探していたんです。大学の先生からの紹介で今年の6月から週1回ボランティアに来ていて、お声かけいただいたので8月からは非常勤で働くことになったんです。

Q. 福祉の勉強をされているんですね！ふれあいの郷の印象はいかがでしょう？

A. フリースペースなどを利用されている方々とお話をするのが楽しいです。ふらっとこられる居場所みたいな、困りごとを相談できる場所のような、そんな印象です。

Q. 福祉の分野を希望されたきっかけなどはありますか？

A. 大学進学の際に、心理や看護の分野も考えたのですが、ワーカーはもっと全体的に人と関わることが出来るのがいいなと思ったんです。誰でもなりうる病気や障害なのに、偏見が強いことなどを知り、精神保健福祉の分野に関心を持つようになりました。

Q. 他にもボランティアをされているんですね、勉強も大変でしょうし、お休みの日はゆっくりされているんですか？

A. 東日本大震災の復興支援で、宮城の気仙沼に年2回ボランティアに行ったり、学内でも月に1回復興カフェに参加するなどしています。大学とは別ですが、吹奏楽をやっている、休みの時は楽団に参加しています。打楽器全般を担当していますが、最近はフルートも習い始めたんですよ。

Q. 継続的にボランティアをされているんですね～。吹奏楽、格好いいですね！

A. 小さいころからピアノをやっていて、その延長線で吹奏楽も始めたのですが、小学生の頃、先生がマレット（打楽器をたたくバチ）を両手で4本持っているのが格好良くて、打楽器を始めました。今では自分も4本持ってます！！

Q. おおっ、すごい、幼き頃の夢達成ですね！演奏するところを是非拝見したいものです！最後に今後の抱負みたいなものがあれば教えてください！

A. 出来たら大学を卒業するまでは働きたいなと思っています。細く長くやっていけたらと思っていますので、こんな若造ですけど仲良くして頂けたら嬉しいです。



★☆☆船木さん、ありがとうございました★☆☆

## 投稿のコーナー

### 「入院中の夜」

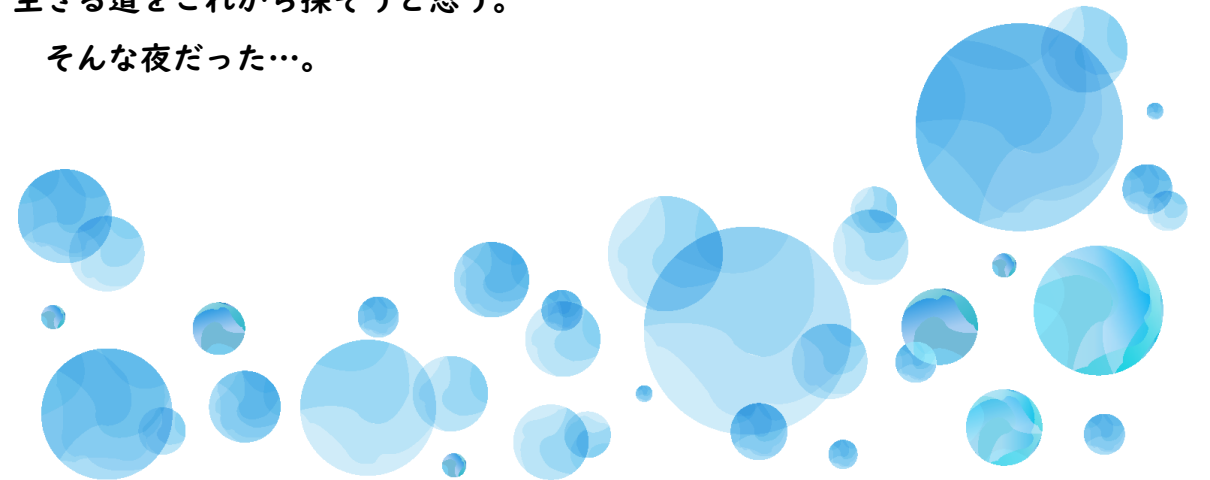
朝日 千代

入院4日目。この4日間で色々ありすぎた。ベッドに横になり、20時前、消灯時間を待ちながら、白色電灯の明るさに照らされた真っ白な天井を見つめる。

あたりでは、TVを見ながら大声で話したり笑ったり。カーテンで仕切られた向こう側の廊下を歩きかう足音。トイレのドアの音。TVの音は大きくて、見てる方は静かになったり、急にしゃべり出したり。自宅にいる時は、毎日TVを見ていた日々が、今は仕切る人が決まっているので見たくない。ここでも少し話せる人が出来たが、全て心を開いた訳じゃない。聞いててもお互いの会話が通じていないとすぐわかる、理解できない。看護婦さんも看護補助さんも、そして先生にも、時折自分の話が通じていない時がある。

…私は、どこに行っても、話が通じない。会話にならない。今、入院しているこの瞬間、この時、すごく実感している。涙が出てきて止まらない。入院とは修業と思い、誰からも理解されないまま、自分の目標に向けて1人で行かなければならない。もう多分、どこへ行っても、私の話は通じないし、周りの人からの誤解もひどくある。ただただ1人で生きていける道を探し求めさまようしかない…。弱い自分や、情けない自分、もう頭をとりかえる位しか思いつかない。周りに迷惑をかけず、生きる道をこれから探そうと思う。

そんな夜だった…。





魔法の言葉

ハワイのホ・オポノポノとゆう心を少しでも、洗淨・浄化してくれる様な、魔法の様な四つの言葉があるそうです。それは、ごめんなさい。許して下さい。ありがとう。愛しています。とゆう四つの言葉です。考え・感情・体験・欲望・価値観・思い込み・先入観などをクリーニングするためや、願いを叶えるために・努力している時・過去のことを思い出した時・何かに対して良い悪いで判断している時・欲しい物が手に入らなかった時・誰かに相談しようと思った時などには、その四つの言葉を、心の中で、唱えると良いらしいです。

匿名希望



「幸せって、何だっけ？」

田村幸男

幸せとは、好奇心のあるものが多いこと。

年を余り、取らないように、面白く生きて行けること？

この2行に限るとおもう。あと、信じることがあること。

これが幸せのすべての条件に、つながると思う。恋や愛・結婚が全てだ。幸せだという人も居るけど、...

私は、笑いや好奇心の大・小が全てだと思うのです。幸せとは、例え一人で生きていても、明るければ、それだけで十分だと私は、悔しまみれにSO思うのです。女が居ても、子供が居ても、余計な心配が増すばかりさ。

ところで、幸せって何だっけ？と思います。田村君、所で、今何考えてんの？色々な事です。マジですか？独身では、無縁仏だけど、結婚では、人生の墓場に入る事だと。女の子は、悟っているようです。全然、本当です！僕も、最近SOかも？と思います。

アナタは、本当に幸せですか？幸せって本当は、何だったっけ？

私は、人は皆同じだし満足さえしていれば、全て幸せ・全て良し！と信じています。

いつも、どうも、ありがとう。

**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

11月は第5土曜に実施しません。

**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。

10月は第2土曜に実施しません。

**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

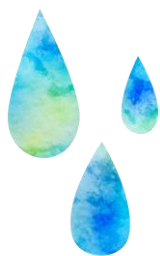
**木曜日** **卓球☆DAY** 毎週木曜日 10:00~18:00  
内容:第2フリースペースに卓球台を設置しておりますのでどうぞご利用下さい!スタッフが相手する場合も!?

ご不明な点はお気軽にスタッフまで!



## 投稿のコーナー

「我が人生に涙あり。」



田村利明

人は誰でもよく涙する。私の人生も、躓いて涙した。

喜びの涙・悲しみの涙・嬉し涙、その場に応じて様々である。涙の向こう側には、色々なドラマがある。「涙は心の汗だ。しっかり流してみようよ。」なんて青春物語もあった。

先日、私は2羽の小鳥に旅立たれて大粒の涙を流した。「涙の数だけ強くなれるよ。アスファルトに咲く花のように。見るものすべてに怯えないで明日は来るよ。君の為に！」まさしくその通りである。

私は、冬が来る前にどうも淋しく心細くなる。

ふと、5年前の父の死を思い浮かべる。「悲しくて、悲しくて、父の事を思うよ。」私は、飾りじゃないのよ涙は！と大声で叫びたい。

小さい頃は、神様が居て何でもできるかと信じていた。でも、ある時壁にぶつかって、打ちのめされた時、私は号泣した。いずれは、お父さん、あなたの元へ、喜びも悲しみも、一緒に持って行くよ。もし、この世で涙が止まらなくても、いつかは笑える時が来るのを私は願っている。決めた！

私は、もう泣かない！

## プログラム日程変更のお知らせ

○10月22日(火)が、「即位礼正殿の儀」による休日のため、ふれあいの郷はお休みになります。当日に予定されていた「お菓子作り」は10月12日(土)に開催日を変更して行います。

○11月23日(土)が勤労感謝の日で祝日となりますので、第4土曜日に予定されていた「クッキング」と「麻雀☆TIME」は、11月30日(土)に繰り下げて開催します。予定表のご確認よろしくお願いたします。

## プログラム告知

11月9日(土)は

### 「カラオケに行こう」

時間：13:30～15:30頃

場所：近隣のカラオケ店(決まり次第フリースペースに掲示します)

参加費：1000円前後(ドリンクバー付き)

内容：カラオケ店にみんなで行ってカラオケを楽しみましょう～!

※参加される方は11/7(木)までに職員までお申込み下さい。



## プログラム活動報告～お菓子作り～

毎月第四火曜日の午後はスイーツタイムです。

最近「ずんだ餅」や「エッグタルト」など、本格的なメニューにも挑戦しています。

時間は13:30からなので、参加の方はお昼を軽めに済ませていらっしゃるといいかもですw

作ってみたいお菓子のリクエストがあれば、気軽に声をかけてくださいね。



写真はエッグタルトを作ったときのものです

