

12月ふれあいカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 休	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 クリスマス会 12:00~14:00頃
15 休	16	17 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	18 休	19 卓球☆DAY 	20 おかしづくり 13:30~15:00 	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 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	24	25 休	26 卓球☆DAY 	27	28 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 14:00~16:00 ※フリースペース、電話相談 は16時で終了です
29 休	30 休	31 大晦日鍋パーティ 12:00~14:00 ※フリースペース、電話 相談はお休みです				

1月ふれあいカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 休 元旦	2 休	3 休	4 年明け開所日 ※セルフヘルプグループ育 成講座、かんたんストレッチ はお休みになります。
5 休	6	7 パソコン教室 10:30~11:30 	8 休	9 卓球☆DAY 	10	11 初詣に行こう 10:00~13:00頃
12 休	13 休 成人の日	14 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	15 休	16 卓球☆DAY 	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 14:00~16:00
26 休	27 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	28 おかしづくり 13:30~15:00 	29 休	30 卓球☆DAY 	31	

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい
通信

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・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

No. 124 : 2019年12月1日 発行

社会福祉法人 東村山けやき会

<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。



田村 利明さんの作品

新スタッフインタビュー

ひらい みわ
平井 美和 さん

Q. 今回のインタビューは8月からふれあいの郷の非常勤として働いている、平井さんにお話を伺いました！平井さんは6月には精神保健福祉士実習で来ていただいていますね～、ふれあいの郷にお勤めになっていかがでしょうか？

A. 利用されている皆さんは、実習生に慣れている方が多かったので、溶け込みやすく、ひらけた場所だなあと感じました。職員として働くようになった時も、緊張したのですが、皆さん受入れてくれて、場に慣れるのにそんなに時間はかからなかったです。

Q. 現在は主にフリースペースでの勤務が中心となっていますが、こういった職場は経験されたことはおありなんでしょうか！？

A. 初めてです。以前はMR（医薬情報担当者）やホテルなどで働いていました。

Q. そうなんですか！MRってどんなお仕事ですっけ…？？

A. いろんな病院を回って薬の営業をする仕事をしていました。私は精神科病院が担当だったので、自分の関わっている薬が、実際にどのように患者さんの生活を支えているのかということや、入院中の方が退院された後の生活のことなどに興味を持つようになりました。

Q. この業界に興味を持ったのも、MRのお仕事をされていたことがきっかけなんですね！

A. MRを10年程続けた後、心機一転、リゾート地にあるホテルに勤めました。自分が旅行が好きなので始めたのですが、とにかく朝から晩まで走りっぱなしで、朝番で4時に出勤して、そのまま20時まで勤務、とかありましたから体力的に大変でしたね…(〜)

Q. ひゃー、すごい大変だったんですね！ところで、お休みの過ごし方や、趣味などはどんな感じですか？

A. 最近は、休みの日は夫の影響で登山などに出かけることがあります。あとマラソンも昔は力を入れていて、一度はフルマラソンを完走したこともあるんですよ～。旅行は、温泉旅行や、海外旅行も昔は行ったりしましたね。

Q. 海外いいですね～どこか良かった国はありますか？？また最後に、平井さんの座右の銘というか、信条みたいなものがあれば教えてください！

A. イギリスの映画や音楽が好きで、3回も行っちゃいました。向こうは美術館が誰でも無料なんですよ、街の雰囲気も好きです。

信条というか、いくつか転職をしてきましたが、どの道を選んでも後悔しないよう何事も全力で取り組むようにしています。今後も、引き続きよろしく願いいたします。

☆☆☆☆平井さん、ありがとうございました☆☆☆☆

投稿のコーナー

「壊すの一番、治すの二番」

田村幸男

大谷翔へいだって色んなスポーツ、例えば、スモウだって、壊れて、全然、役に立たなくなってから、立ち上がろうとしなければ、世間は、相手にしてくれない。？不思議だ。早い話が、壊すのが一番、治すの？直すの？二番が世の常だ。今日は、これについて考えたい。

私の趣味は、壊れたシャーボ、シャーペン・ボールペンを直すこと。それも、決定的に壊れたものではなく…、目で見て、直る見込みがあるものだけだった。けど、ある日、父親のオリエントの腕時計が止まっていた。お父さんは、汗をかいて困っていた。ダカラ、私は、その腕時計を、急いで、時計店へ持って行って、その日のうちに電池交換をしてもらって、直してもらった。父親のオリエントクォーツは、1年に誤差が10秒もなく、これは、高いのは当然だと、私は、信じた。私は、いつも失敗して、壊すのが、一番だったけど…。これは、壊してはいけないと思った。父は喜んでくれた。私に、お釣りの300円をくれた。お父さんありがとう。私は、この日から、考え方を変えた。治すのが一番、壊すのが二番にした。もう父は居ないけど、その時計に言いたいんだ。いつも、どうもありがとう。

職員退職の挨拶

この度、ふれあいの郷で働いてくれていた榎本さんが退職されました。フリースペースやプログラムを中心に、沢山の皆様に関わっていただきました。長い間ありがとうございました。

皆さんご無沙汰しております、榎本です。

事後報告となってしまいましたが、10月でふれあいの郷を退職致しました。ふれあいの郷での6年間で、皆さんと過ごした日々は、どれもかけがえのない大切な思い出です。

大好きなラグビーは、これからも元気いっぱい続けていくので、どこかのグラウンドでボールを追いかけている姿を見掛けたら、お声を掛けてくださいね。

皆さんお元気で！ありがとうございました！

榎本 昌行

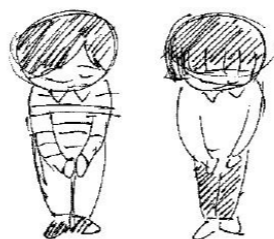
年末年始のお知らせ

ふれあいの郷は、12月29日(日)～1月3日(金)まで年末年始休業となります。

28日(土)は、電話相談、フリースペース共に16時までとさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

12/31(火)は毎年恒例の鍋パーティとなります。電話相談やフリースペースはお休みですので、ご了承ください。

年明けは、1月4日(土)からの開所となります。セルフヘルプ育成講座と、かんたんストレッチはお休みとなりますのでご注意ください。



プログラム報告

<クッキング(かぶと鶏団子の煮物)>

10月のクッキングは、久しぶりに野菜をふんだんにつけた「かぶと鶏団子の煮物とほうれん草のおひたし」を作りました。慣れない作業もありましたが、皆で楽しんで出来ました!かぶは、実の部分は勿論、茎葉の部分は味噌汁にいれたりして、全てを満喫しました。

外食やお弁当が中心で、たまには手作りのもの食べたいなあ、という方や、誰かのご飯を作ったり、食べたりしたい方はぜひぜひクッキングにご参加ください。もちろん料理が得意な方もお待ちしております。



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 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)

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:買って来たお惣菜、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)

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。

火曜日

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



今年はいほまないよ。

作：水口那るりさん

令和元年

ハハ
矢
彦
真



作：田村幸男さん

「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。

プログラム告知

12月14日(土)は…

「クリスマス会」

時間：12:00~14:00頃

場所：第2フリースペース

参加費：1000円

内容：毎年恒例のクリスマス会です！チキンやサンドウィッチ、お寿司などをご用意いたします。ビンゴ大会もありますので、ぜひご参加ください。

※座席の都合上、今年は参加者の定員を18名までとさせていただきます。参加される方は12/7(土)までに職員までお申込み下さい。



12月31日(火)は…

「大晦日鍋パーティ」

時間：12:00~14:00頃

場所：ふれあいの郷 第2フリースペース

参加費：1000円

内容：昨年は14名の参加を得た、鍋パーティです！大みそかのお昼にお鍋をみんなでつつきましょう。

※参加される方は12/27(金)までに職員までお申込み下さい。参加者多数の場合は定員を設ける場合があります。



1月11日(土)は…

「初詣にいこう」

時間：10:00~13:00頃を予定

場所：八坂神社を予定

参加費：交通費、昼食代など現地でかかった費用

内容：一緒に神社へ参拝に行って、その後は食事をする予定です。

※参加される方は1/10(金)までに職員までお申込み下さい。参加者多数の場合は定員を設ける場合があります。

