










## 2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 かんたんストレッチ 14:30~15:00
2 休	3	4 パソコン教室 10:30~11:30 	5 休	6 卓球☆DAY 	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 
9 休	10 よりみち会 (夕食会) 18:00~ 	11 休 建国記念の日	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 卓球☆DAY 	21	22 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 14:00~16:00
23 休 天皇 誕生日	24 休 振替休日	25 おかしづくり 13:30~15:00 	26 休	27 卓球☆DAY 	28	29 ちょいカラ♪ 14:00~15:00

2/11 が祝日なので振替え

14~15時は、TVはプログラムで使用するので見られません

## 3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 トーキングセッション 14:00~15:30
15 休	16	17 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	18 休	19 卓球☆DAY 	20 休 春分の日	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 おかしづくり 13:30~15:00 	25 休	26 卓球☆DAY 	27	28 クッキング 10:00~13:00 麻雀☆TIME 14:00~16:00
29 休	30	31				

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

# ふれあい通信

No. 125 : 2020年2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・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。



福田 幸子さんの作品

## 新スタッフインタビュー

なかはた れいな  
中畑 嶺菜 さん

Q. 今回も前号に続いて新しいスタッフにお話を聞いてみたいと思います！中畑さんは社会福祉を学んでいる大学生さんで、9月から非常勤として主にフリースペース業務をおこなっています。ふれあいの郷にいらしたきっかけは何でしょうか？

A. ボランティア先を探していて、大学の先生が紹介してくれました。去年の9月の中旬よりボランティアに入って、10月からは非常勤職員として働いています。できるだけ長く関われるところがよかったので応募しました。

Q. ボランティアって期間限定だったり、単発だったりしますよね～。実際にフリースペースで過ごしてみているかがでしょうか？

A. 皆さんすぐに名前や顔を覚えてくれて、うれしかったです。

Q. 福祉系の大学に進んだ動機や、将来的にこういった進路に進むかなど聞かせてください～。

A. テレビでよくやる警察 24 時、みたいな番組をよく見っていて、もともと法律や司法関係に興味があり、社会復帰調整官という仕事があることきっかけに、精神保健福祉士など社会福祉の勉強をしようと思って進学しました。今は長期入院の方の地域移行支援などにも関心がありますが、進路はまだわからないですね～。

Q. 警察 24 時ついつい見ちゃいますよね～。勉強の合間にふれあいの郷でも働かれていますが大変だと思いますが、休みの日の過ごし方や、趣味などはどんな感じでしょうか！？

A. う～ん、趣味ですか…特にないんですよねえ、休みの日は平日に溜まった家事をしています。ちなみに、小中高校と部活ですとバドミントンをしていました。

Q. 実家から上京して一人暮らしだと、家事に追われますよね…。学生時代はずっと運動をされていたんですね！そういえば、ご出身はどちらなんでしょうか？

A. 宮城県の角田市です。めっちゃ田舎ですよー、電車の本数も少なく、東京では電車がどんどん来るので、電車の時刻表を調べなくなりました。

Q. 他には東京での生活で驚いたことなどはありますか？

A. ゴキブリを実際に見たことがなくて、上京してきてバイト先で初めて見た時わからなくて、写メ撮って店長にこの虫なんですかって見せたら「それゴキブリだよっ」って言われたくらいです。

Q. 店長は衝撃を受けたでしょうね～笑。最後に、今後の抱負などがあれば教えてください！

A. まだお話したことない方と、今年は話せたらいいなと思います。よろしくお願いします。



★★★☆☆中畑さん、ありがとうございました★★★☆☆

## 投稿のコーナー



「不完全な人間」

田村利明

ヒトの良い所は、やわらかい頭、愛情にあふれている所…いい加減な所…不完全な所…かな？これから、完全な人間になる事を、目指すなら？ロボットに、もっと、鍛えてもらわなければ、ならないさ…A. I に色々教えてもらわなくちゃ。どちらかが、支配するんじゃなくて、共存の道を、選びましょう。令和二年、新年…明けまして、おめでとうございます。ロボットは、不完全だけど、人間よりも、はるかに、数多くの作業をする。

自動車も、ロボットが、操作できれば、人間は、本当に楽しんでもらえる。でも、ロボットに感情はないから、人間の愛情が、本当に伝わる事はないだろう。不完全なロボットと、人間とが、一緒に、何か一つの事を目標とする、社会も、多様化して行けば、素晴らしい。どんな研究でも、人が直接行う事は、まずない。常に、人工の力・ロボットの力を必要とする。人間とロボットの適材適所が一番大切な、課題となる。人間は、何に近付いて行くのだろうか？不完全な我々には、とても、想像不能である。

果たして、人間は、本当に完全になる必要があるのでしょうか？

## プログラム報告～クリスマス会～

12月14日(土)にクリスマス会をおこないました！15名の方が参加され、チキンやお寿司、サンドウィッチ(今年は少し増量)、ケーキなどを食べながら歓談し、ひと段落した後ビンゴを行い、それぞれ引き当てた景品を持ち帰って無事終了しました。



プログラム報告～大晦日鍋パーティ～



～大晦日鍋パーティ～

12月31日(火)の大晦日に、毎年恒例の大晦日鍋パーティを実施しました！  
今年もメンバーさんは14名の方が参加されました。お肉やお野菜、きのこ、☆のおうどんまで、みんなでワイワイと楽しみました。今年も勿論水炊きだけではなく、キムチ鍋もしましたよ～！途中、熱気と熱さで冷房をつけたほど、大変盛り上がり、一年の良い締めくくりとなりました。



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

**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。  
2月は8日(土)に行います！

**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！

※六花：雪の結晶

匿名希望

六花  
むつのはな

魔法も溶とくる

去る足に



「悲しみに サヨナラ。」

田村 幸男

おにぎりやさぬきうどん、あたりを、ガッツリ食べて、良く眠り、正直に生きていれば…。  
悲しみを忘れる。悲しみにサヨナラだ。好きな、女の子に恋をすれば、又、夏は、やってくる。  
ボヘミアン・かつらぎユキ、あたりを唄えば、人生の泣き笑いや、浮き沈みは、ハッキリと、  
見えてくる。本当に、悲しみにさようならは実行できるよ！と確信している。だから、私達は、  
今日も朝から、頑張りましょう。悲しみに、サヨナラ！さぁ～、やり直し、やり直し…元気を、  
出して。デス。



2月8日(土)は… 「持ち込み MUSIC」

時間：14:00～15:00頃

場所：ふれあいの郷 第2フリースペース

参加費：なし

定員：8名(2/7(金)までに申込みください)

内容：お好みの曲(CD等)を持ち寄ったり、YouTubeで流したりして  
みんなで聴くプログラムです！参加人数によって、1人1～3曲を  
予定しています。聴くだけの参加もOKです！

通常は火曜日に行っているプログラムですが、2月は祝日でお休みの為8日(土)  
に行います。



2月29日(土)は… 「ちょいカラ♪」

時間：14:00～15:00

場所：ふれあいの郷 第2フリースペース

参加費：なし

定員：5名(2/25(火)までに申込みください)

内容：初めてのプログラムです！オンラインカラオケ機能を使って、フリ  
ースペースでカラオケを行います！テレビに映像も映して歌詞も  
でますよ！1人2曲までを予定しています。



3月14日(土)は… 「トーキングセッション」

時間：14:00～15:30頃

場所：ふれあいの郷 第2フリースペース

参加費：なし

内容：今年度一年間のふれあいの郷の活動を振り返って、来年度に向けて  
皆さんとプログラムやフリースペース活動、電話相談やふれあい通  
信のことなどについて話し合う会です！簡単な飲み物とお菓子を  
ご用意いたしますのでよければご参加ください！

