

3/22時点での予定です。新型コロナウイルス流行の状況により、プログラム等が中止となる場合があります。詳しくはお問合せ下さい。

4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
4 休	5	6 パソコン教室 10:30~11:30 	7 休	8	9	10
11 休	12	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	14 休	15	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	23	24
25 休	26	27	28 休	29 休 昭和の日	30	

5月予定表

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
2 休	3 臨時開所日 10:00~17:00 電話・フリースペースのみ	4 休 みどりの日	5 休 子供の日	6	7	8
9 休	10	11 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	12 休	13	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	21	22
23 休	24	25	26 休	27	28	29
30 休	31					

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

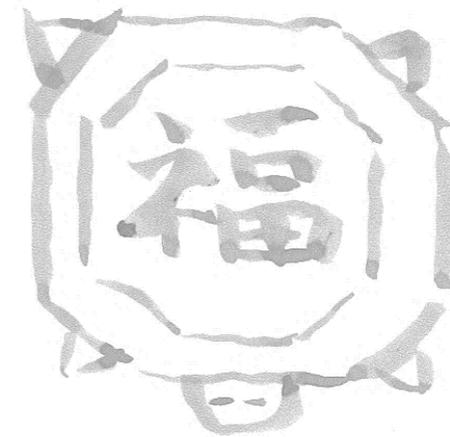
ふれあい通信

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・樽元裕輔・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

No. 132 : 2021年4月1日 発行
社会福祉法人 東村山けやき会

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。

これ以上
幸せ
を
もら
う
の
ム
り



表紙イラスト 加藤 鑑二さん

プログラム再開のお知らせ

新型コロナウイルス流行の影響により、1～3月は全てのプログラムを中止しておりましたが、4月より一部プログラムを再開いたします。昨年と同様、プログラムの参加にあたっては、密集、密接を避けるため、定員を設定しての予約制とさせていただきます。

参加をご希望の方は、電話などで事前に予約をお願いいたします。



セルフヘルプグループ育成講座 (定員 6名)

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 (定員 5名)

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!



ゆるゆるパソコン教室 (定員 3名)

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!



持ち込み MUSIC (定員 6名)

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 (定員 3名)

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きます。

以下のプログラムにつきましては、引きつづきお休みさせていただきます。

<休止中のプログラム>

クッキング、よりみち会(夕食会)、かんたんストレッチ、麻雀 TIME、卓球台貸出、お菓子作り、外出等の単発プログラム

投稿のコーナー



【通称】放課後のエイプリルフール

「嫌いとも」
「好きとも」
「告げず」
犬ふぐり

お知らせ

ふれあいの郷会員登録 更新のお願い

新年度となり、会員登録更新の時期が来ました！更新をよろしくお願いたします。

更新に関する事で何かわからない事がありましたら、ふれあいの郷職員までお気軽にお問い合わせください。また、新規の会員登録も受け付けております。これからふれあいの郷を利用したいと考えている方、とりあえずお話を聞きたい方も、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



投稿のコーナー

春

東京へ出て一年

都会色に
私も染まる

思ったほどではなかったけれど

いなかびた並木道をゆっくり歩く

桜の花びらひとひら

ふわり

舞い降りる



作：ともこ

お知らせ

ゴールデンウィーク中の臨時開所について

5月3日（月）に臨時開所いたします。
プログラムは開催せず、電話相談とフリースペースのみの開所で、10:00から17:00までとなります。よろしくお願いいたします。

職員挨拶 ～4月からふれあいの郷に新しいスタッフが入りました～

4月からふれあいの郷にお仕事させて頂くことになりました、早川^{まさよし}雅祥といたします。どうぞよろしくお願いいたします。3月まで平成の里で働いていました。

早川さんには次号でインタビューを掲載する予定です！

投稿のコーナー

『ささやかな疑問』



1円下さい。…と言われれば、別に抵抗無くあげますよね～。
では、日本中の人から1円もらえば、1億円位になりますよね～。
何か不思議ですよ～…

映画「猿の惑星」のラストシーンでチャールトン・ヘストンが自由の女神像を見て「ここは地球だったのか！」と嘆きますよね。
でも、宇宙船から脱出した時、既に猿は英語を話していますよね～。
もし宇宙船が不時着したのが地球以外の惑星だったら、猿は英語ではなく惑星語を話しているはずです。だから猿が英語を話している事から、最初から不時着したのは地球だと解りそうなものです。
何か変ですよ～…

漫画で「巨人の星」という作品がありますよね。
星飛雄馬が大リーグ1号を投げます。バットにボールを当てるヤツです。
でも、花形満に対応策を編み出されてしまいます。
次に飛雄馬は大リーグボール2号を投げます。消える魔球です。
これも対応策を編み出されてしまいます。
最後に飛雄馬は大リーグボール3号を編み出します。超スローボールです。
この魔球で、飛雄馬は右手の神経を切断してしまいます。
でも、何だかおかしいですよ～！
飛雄馬は、大リーグボール2号を投げるふりをして、大リーグボール1号を投げるとか、大リーグボール1号を投げるふりをして、大リーグボール2号を投げるとかすれば良かっただけの話しでは無いでしょうか？

二木 智幸（63歳）



新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力のお願い

日頃より、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。

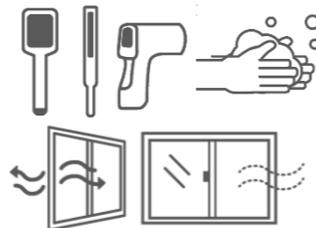
緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き、感染防止対策に努めた上、事業運営をおこなってまいります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

<来所時の注意>

フリースペースやプログラム参加、面談等でご来所された皆さんには以下のことをお願いしております。

○来所時の検温・手洗い・消毒

☆お家で検温された場合でも、来所時には検温のご協力をお願い致します。37.0℃以上の場合は来所を控えていただきます。



○換気へのご協力

2, 3時間に一度は全ての窓を開放し、フリースペース全体の換気を行います。また常時一部の窓を開けさせていただきます。



○マスクの着用・咳エチケットの徹底

○発熱やだるさ等の風邪症状がある方には来所を控えていただきます。上記症状が治まった後も、治まった日とその翌日は来所を控えていただきます。

【フリースペース】

○ソーシャルディスタンス

席を空けて座っていただき、マスク着用のうえ距離をとっての会話をお願いします。

○備品や貸し出し物の取り扱いについて

卓球台やテーブルゲーム等の貸し出しは中止しています。PCの貸し出しは継続しますが、複数名での使用はできません。その他についてはスタッフにお聞きください。

○飲食について

飲食をする際には、マスクをはずすことになるため特に注意していただきます。**食事中は周りの人と距離をとり、対面せずに、会話を控えていただくようお願いいたします。**

○人数が増えてしまった場合

開所中に利用される方が増え、密が避けられない状況となった場合、やむを得ず部屋の移動や退室をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。



【来所面談】

マスクを着用し、面談室の換気をしたうえで面談を継続します。長時間や、複数名での面談は密接・密集を避ける観点からお断りすることがありますので事前にご相談ください。



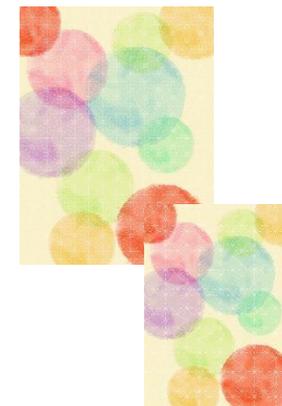
感染流行状況により、今後も利用の仕方が変更となる場合があります。ふれあい通信やホームページ、フリースペース内での掲示等でお知らせいたしますが、ご不明な点があればお問合せ下さい。

投稿のコーナー

「60%の私」

Y.S

私は完ペキを求めてしまうクセがある
自分にもそうだし人にもそうしてしまう。
特に一緒に暮らす母には失敗すると
すごく辛くあたってしまう。
自分でもどうしたものかと悩んでいたある日
服にシミがついていた いつもならイライラするのに
“シミがあっても服は着られる。
60%で良しとしていいんだ”と思えたのだ。
60%なら私も母も楽な気分で生きられる。
これからは100%でなく60%の自分で生きていきたい!



「～とある俺の公園での出来事～」

なつめ

行きつけの公園でいつもの缶コーヒー。

今日も俺は、かれこれ1時間ほど雲をながめていた…。

「あー、あの雲の裏に天空の城とかありそうだな」などと、どーでもいいことをつらつら考えていると、脚に何かがぶつかってきた。

なんだ?と足元を見ると、一匹の愛くるしいハトがいた。指を出してみると、ちょんちょんとクチバシで俺の指をつついてくるではないか。ポケットの中をさぐると、何だかよくわからないクッキーのカスみたいなのが出てきたので、手の平にのせてほれほれ、とすると手づから食べてくる。

きゃ、きゃわいい!これはもう撮るしかないやつですやん!とカメラをかまえた瞬間…。

ブワッサアアア!とされてビックウ!となりケータイを落とす俺、飛び去っていくハト、なすすべもなく見送る俺、それを見て爆笑する子供…。

うらかなそんな昼下がりであった。終

