

8月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3 パソコン教室 10:30~11:30 	4 休	5	6	7 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
8 休	9 休	10 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	11 休	12	13	14
15 休	16	17	18 休	19	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	24	25 休	26	27	28 Let's 脳トレ 14:00~15:00
29 休	30	31 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	8月は第5火曜日となります			

9月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2	3	4 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
5 休	6	7 パソコン教室 10:30~11:30 	8 休	9	10	11
12 休	13	14 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	15 休	16	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 敬老の 日	21 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	22 休	23 秋分の 日	24	25 LET 'S 脳トレ 14:00~15:00
26 休	27	28	29 休	30		

<p>東村山精神保健福祉コミュニティ誌</p> <p style="font-size: 2em; font-family: cursive;">ふれあい 通信</p> <p>No. 134 : 2021年8月1日 発行 社会福祉法人 東村山けやき会</p>	<p>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 早川雅祥 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 <a href="http://www.hmkk.or.jp/fureai.html">http://www.hmkk.or.jp/fureai.html</a> E-mail : hureainosato@hmkk.or.jp</p>
<p>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。</p>	



今回の表紙 加藤鑑二さん

## プログラムのお知らせ

緊急事態宣言を受けて、規模を縮小して一部のプログラムのみ再開させていただいています。プログラムの参加にあたっては、密集、密接を避けるため、参加人数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。



### 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。



### 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。



### 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います。

※8月は第5火曜日に変更させて頂いています。

新プログラム登場!

### LET'S 脳トレ (定員 6 名)



第4 土曜日 14:00~15:00

内容:楽しく脳のトレーニングをしましょう。初級から上級まで誰でも参加できるようになっています。お気軽にご参加ください。

内容:下記のプログラムにつきましては、引き続きお休みさせていただきます。

クッキング、よしみち会(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

## 除幕式

昨年の3月にお亡くなりになった志村けんさんの銅像が、東村山市の西武新宿線東村山駅前に完成しました。6/26に除幕式があり、代表的ギャクの「アイーン」のポーズが披露されました。東村山市の地元有志の実行委員会が昨年、クラウドファンディングで全国6600人のファンからおよそ2700万円の寄付を集めて作成されたそうです。みなさんにとっての志村けんさんの代表ギャグ、好きなキャラクターは何でしたか? 近くにお寄りの際は是非ご覧ください。



## かもニュース Part②

前号の「かもニュースPart①」で東村山駅東口のカモの親子を紹介しましたが、その続報です。4/26に12匹の小ガモが生まれましたが、皆さまの温かい見守りでスクスクと大きく育ちました。生まれたころは水で溶いたコーンを食べていましたが、1~2カ月くらい経つとキャベツを食べるほどまでに成長していました。上の写真は5月末の子ガモ。下の写真は6月末の小ガモです。東村山市役所からの依頼を受けて、ボランティアでカモのお世話をしている方の話では、子ガモは3カ月くらいで旅立ち、数年後に何匹かのカモがこの場所に戻ってくるそうです。一体、どのような経路で再びこの地に戻ってくるのでしょうか。来年もまた楽しめるカモしれませんね。



## 趣味の扉

人生に彩を添える趣味。辛苦や**ぶりょう**を慰める趣味。人の趣味を知ることは、自分の好みや大切な時間に気がつきかけになるかもしれません。人生色々、趣味も色々ということで趣味の扉を開いてみましょう。今回、登場していただく方は…



昔から趣味といえるものがなかったのですが、何もすることのない暇な時に調子が悪くなる傾向がありました。何かをやっていると気持ちが紛れるのですが、何をやっていいのかがよくわかりませんでした。数年前にケータイをスマホに変えたあたりから少しずつ暇な時間をうまく使えるようになりました。今は、YouTube で理容師さんの番組を見るのが好きです。韓国のヒップホップグループの髪形が流行っているのですが、そのメンバーの髪形の解説をしたり、カットする時の技術を紹介します。僕はおしゃれに興味があるので、実際に人の髪を切ってみたくります(笑)。毎日、見ていると「今日の理容師さんは疲れているな」と感じることもあります。余計なお世話ですけどね(笑)。

どのような状況で見るのが一番リラックスできるのかということも考えます。僕の場合は、作業所に行き、ご飯を食べて、シャワーをあびて、やることを全部やってから見るのがいいのです。

ファッション系のユーチューバーの番組も好きです。その方はコロナに感染してしまったのですが、その後の状況を日々発信していました。つらい隔離期間を終えて、病院の扉から一歩外に出た時に「健康が一番大切なことに気がついた」と言っていました。すごく共感できました。かつて父親から「手足があること、動けること、不自由なく生活できること…当たり前なのが本当は大切なのだ」と言われたことを思い出しました。(30代・男性)



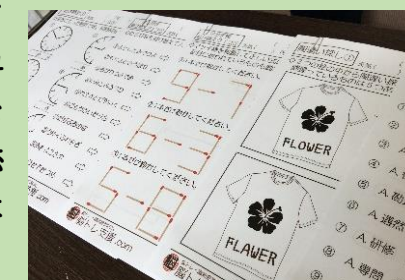
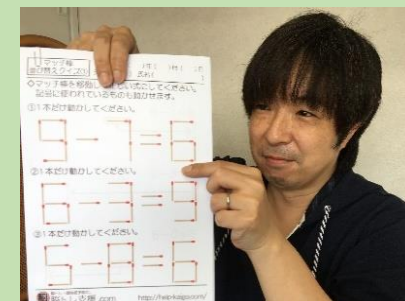
趣味と言っているのか分かりませんが、私は家にいる時は1日中ラジオを付けっぱなしにしています。多い時には4つの放送を同時に聞いています。PCと2台のスマホからはradikoを通して…。radikoって知っていますか？今はネットでラジオが聞けるのですよ。あと、トランジスタラジオからはリアルタイムの放送を聞いています。4つの番組をちゃんと聞けるのって？それが聞けるのです。流しっぱなしにしておいて、興味のある番組の音声を大きくしたりしますけどね。一方から放送大学の臨床心理や発達障害の講義が流れて、また一方からNHKのニュース、もう一方からは私の好きなかまいたちの番組が流れていたりします。TBSラジオが好きで生島ヒロシ、森本毅郎、伊集院光、ジェーンズー、たまむすび、荻上チキに続く流れがいいですね。深夜はJUNKの日替わりパーソナリティの番組を聞いています。寝る時も付けっぱなしです。radikoで聞いたらWi-Fiにつながっていた方がいいですよ。ラジオは中学生の頃から聞いています。テレビは目が疲れてしまうのでほとんど見ていません。最近のラジオ番組は放送局をまたいでコラボするので随分変わりましたね。ずっと聞いていると番組編成の微妙なバランスが見えてきます。(40代・男性)



## 新プログラムの紹介

「LET'S脳トレ」を担当させていただく樽元です。皆さんは、日々の暮らしのなかでモノの名前がなかなか思い出せなかったり、たぶん忘れるなど思っていて、やっぱり忘れてしまったことってありませんか。私はよくありますよ(笑)

そこで普段使わない部分の頭を使って、脳を活性化していくプログラムを考えました。「間違い探し」などの簡単なものから数字を使ったややむずかしい問題まで様々な脳トレを準備しています。皆さんひとりひとりの好みに応じたプログラムを作っていきたいと思います。初回は8/28です。皆さんの参加をお待ちしています。



## 消防訓練

令和3年6月5日(土)プライムビルの消防訓練を行い、利用者さんと職員で参加しました。火災を発見したら、「火事だ!」と大きな声で周囲に知らせること。消火器は①安全ピンを抜いて②ノズルを火元に向けて③レバーを強く握る手順を確認しました。消火訓練では、交代で消火器を使用して火消しの訓練を行いました。参加者からは「緊張しました」、「普段からの訓練が必要だと感じました」、「消火器の場所を確認しておこうと思いました」などの感想を頂きました。参加者の皆さま、ご協力ありがとうございました。



## 地域交流卓球大会の開催中止のお知らせ (東村山けやき会後援会より)



昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の発生、感染の影響による社会状況などを踏まえ、関係機関と協議を行い関係者の皆様の健康で安心・安全な大会運営がお約束できない状況であるとの判断から大会を中止することといたしました。主催者側としても苦渋の決断でありましたことを何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

(スタッフより)大会を楽しみにしていた皆さん、この日のために日々練習を積み重ねていた皆さん。残念なお知らせですが、いつかまた再開できることを職員一同願っております。

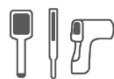
## 新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力のお願い

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。

緊急事態宣言が再度発令されていますが、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致します。

### <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

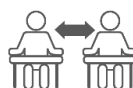
卓球台やテーブルゲーム等の貸し出しは中止しています。PCの貸し出しは継続しますが、複数名での使用はできません。その他についてはスタッフにお聞きください。

#### ○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の面談を継続します。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1

### 「荒んだ価値観念」

私は、身内に、よく、馬鹿にされる。学力レベル的に問題があるからだ。私にとって、三流大学中退について、他人に貶される理由は、何一つないと思っている。人間の個性を、学校のブランドだけで、差別化する、人間程、恥ずかしい者はない。私の母は、戦後の教育の普及しない世代の人間で、あまり、学問をしていない。でも、それを、決して、卑下したくは、ない。人間は、それぞれ、持って生まれた、器がある。全ての人々が、エリートになれる筈がない。私は、例えば、教育的に、恵まれなかったにしろ、それを逆手にとって、ヒトを振り回すような、非情な人間にだけは、ならなかった事を、どんな、教育にもまして、両親が、私に、与えてくれた、愛情に感謝している。そして、時々、私は、無学だけど、この世に生まれた意義を大切に、何かを探しながら、生きて行きたい。どうも、ありがとう！

### 「蘇れ！五感の力」

昔は、良く笑い、良く泣き、直感的で、勇敢だった。しかし、ネット社会の中で、いつしか、世の中の空気に合わせて、生きるようになってしまった。私は、これからの時代を、もっと、もう一度、面白かった人間に戻りたい。心を豊かにする、新しい「いいもの」を、追いつけて行きたい。私は、この、「ふれあい通信」で、素晴らしい文章を提供し、この眼と全身を、駆使して、伝え、続けたい。

田村利明

### 「本当は、何も知らない。」

例えば、命ですが。私達は、どこから来て、どこへ、行くのか？本当は何も知らないのでは？例えば、天気ですが、私達は、明日どうなのか？何故、今日の天気で、心が、なごんだのか？とか。は、本当は、知らない。ガンだって、色々な、心の病気だって、これから、私達が、発見して行くもので、私達は、まだ、何も知らないのでは、ないだろうか？何も知らないのは、一つには、武器となる。でも、何をする。にも、努力と経験の積み重ねである事に気づく。先行き、不安定な、一生でも。いつかは、終わりの有る事だけは、誰でも、知っている。何も知らない、世界は、広いけど、一つでも、答えを出せる人生ならば、とても、有意義な一生であったと、言えるかもしれません。やっぱり、何も知らないのは、私だけですか？

### 「恋。ありがとう。」

恋と言う、不思議な力は、ヒトを強くします。恋と言う、不思議な現象は、ヒトをずいぶん、大人にします。女の子はいつも勉強で、先行して、頭が良い。それは、この恋の力ではないでしょうか？僕は、余生は、この恋の力を借りて、強く生きて行きたいです。私は、恋に落ちて、長く生きたい。私は、その不思議な力が大好きです。もっと、色々、恋したいです。夢と恋は、ヒトの心に自由を与えます。恋。ありがとう。

田村幸男