

10月予定表						
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
3 休	4	5 パソコン教室 10:30~11:30	6 休	7	8	9
10 休	11	12 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	13 休	14	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	22	23 Let's脳トレ 14:00~15:00
24 休	25	26	27 休	28	29	30
11月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
10/31 休	1 障害年金 相談	2 パソコン教室 10:30~11:30	3 休	4	5	6 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
7 休	8	9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	10 休	11	12	13
14 休	15	16 ハンドクラフト会 14:00~15:00	17 休	18	19	20 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
21 休	22	23 勤労感謝の日	24 休	25	26	27 Let's脳トレ 14:00~15:00
28 休	29	30				

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい
通信

No. 135 : 2021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・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
<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。



今回の表紙 東村山駅付近連続立体交差事業により除却予定の踏切道

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。



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。

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。

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。



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。

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

投稿のコーナー2

私のいま、思うこと

今コロナウイルスでたくさんの人々が苦しんでいる。

大雨も来るし台風も来る。

神様は『もう人間はいらない』と思っているのかな？

『人間はダメだからいなくなればいい』と思っているのかな？

でも人間の中にはやさしい人やすばらしい人もいますよ！

神様！みすてないでね！

良い人間もいますよ

Y.S

晩秋に
ばんしゅう

えいぎなう
笑みで誘ふ

しむらぞう
志村像

匿名希望



加藤鑑三さん

趣味の扉

人生に彩を添える趣味。辛苦や**ぶりょう**（无聊）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…



平日は作業所に通っていますが、お休みの日はお友だちと近所のショッピングモールに行きます。朝の 8:50 に家を出て、イトインコーナーでお友だちとおしゃべりをして過ごしています。お昼になるとショッピングモール内のスーパーでカップラーメンを買います。お湯が自由に使えるので便利です。いろいろな飲食店が入っていますが、値段が高いのでそこでは買いません。スーパーのジュースやお菓子を買って食べるのが好きです。14:30 くらいまでそこで過ごします。夕方は、近所の人たちと公園でお話します。日曜日の夕方は、その公園にぽつりぽつりと人が集まってくるのです。歩くのが大変で買い物に行けない人もいますので、スーパーでお弁当を買ってあげることもあります。とても喜んでくれます。喜んでくれると私も嬉しいです。昔、お母さんの介護をしていた時があるので、困っている人がいたらお手伝いをしてあげたいと思います。ヘルパーの勉強もしていきたいと思っています。(50代・女性)



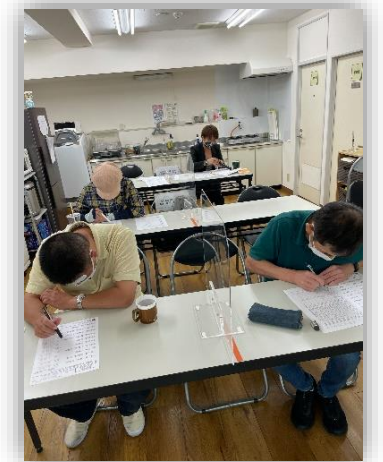
私の趣味ですか…。私が無職だった頃の話をしてしまおうか。仕事を辞めた当初は、朝遅くまでゆっくりと過ごしていたのですが、少しずつこのままではいけないと感じました。そこで、仕事に戻る時のことも考えて、またダイエットもかねて、朝夕2回の散歩を始めました。当時、冬の真ただ中でとにかく寒かったのですが、厚手のジャージと手袋とフェイスガードを準備して、朝の5時に起きて、外に出かけました。はじめは朝起きるのがつらかったし、とにかく寒かったのですが、そこは我慢して乗りこえました。近所の公園を3周して 30 分くらい歩きました。最後にマンションの最上階まで上がって遠くの空を見上げました。まだ暗さが残る空に少しずつ鮮やかな朝焼けが広がっていく瞬間を見ました。少しずつ変化していく景色を見ていると「ああ、自分は今、生きているのだな」という気持ちになりました。その風景をみることが一日の始まりになりました。人の身体は不思議なものですね。毎日毎日、階段の上り下りを繰り返していると、初めはゼイゼイ息を切らしていたのに、3 ヶ月後には 3 往復しても平気になりました。体重も 5 kg くらい減りました。仕事をしていない時の散歩を通して、朝起きて行く場所がある、やることがあるというのは有難いことなのだなあと感じました。生活のリズムを整えることの大切を実感しました。

(50代・男性)



新プログラム「Let's 脳トレ」の紹介

8月28日に第一回目の「Let's 脳トレ」を行いました。新規のプログラムではありましたが、4名の方が参加してくださいました。プリントに問題が書いてあり、回答を記入する形式のもので、問題は簡単なものから難しいものまであり、各自自分ができそうと思えるものを選択して行っていただきました。問題を解く時間を45分に設定して行いましたがみなさん集中して問題に取り組んでくださりあっという間に45分間が経ちました。最後に答え合わせを行い終了となりましたが、「自分はこういうところが弱いのか」という気づきや、「初めてやってみたけど楽しかった」という感想が聞かれました。途中退席もOKですので、少しでも興味がある方はご参加お待ちしております。



※脳トレはどれだけできたかを競ったり、他の方と結果を比べたりするものではなく純粋に楽しむことにコンセプトを置いたプログラムですので自信があるなしは関係なく気軽に参加してみてください。

投稿募集

毎回、ふれあい通信を読んで頂きありがとうございます。

ふれあいの郷では皆様の文章、俳句、絵、写真等の投稿を募集しています。皆さまの作品をお待ちしています。



お知らせ

基幹相談支援センター一とが、ふれあいの郷の第2フリースペースにおいて

「障害年金相談会」を以下の日程で開催することになりました。

相談日の午後は、第1スペースのみの利用となります。ご了承ください。

日程：令和3年11月1日(月)、令和4年1月17日(月)、令和4年3月7日(月)

時間：13時～17時

※申し込みはふれあいの郷では受け付けておりません。

相談、ご予約は基幹相談支援センター一とまでお問い合わせください(042-394-1555)

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。

緊急事態宣言が延長されていますが、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いきます。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。

ん

【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

当たり前

作 ともこ

当たり前って なんだろう

雑貨屋へ

喫茶店へ

行けたこと

なのに

必要以上の外出 失った
さんぽは 許されたけれど

当たり前のことが
当たり前でなくなった

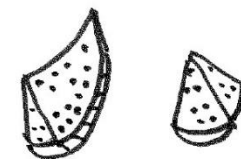
歩いても
歩いても
満たされない 心

今までみたいになるかはわからない

だけど
これからの当たり前
大切にしよう



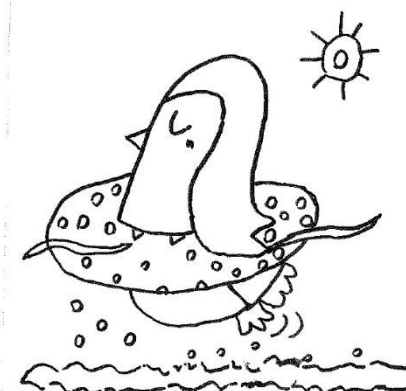
夏だよ。
スイカ、だよ。



おいしい。
スイカだよ。

① 取りだよ。

田村幸男さん



海水浴

田村利明さん