

令和3年12月/令和4年1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 14:30~15:30
19 休	20	21 ハンドクラフト会 14:00~15:00	22 休	23	24	25 Let's 脳トレ 14:00~15:00
26 休	27	28 大掃除のため 16時閉所	29 冬季休業	30 冬季休業	31 臨時開所日 (11~15時)	1/1 冬季休業

令和4年1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2 冬季休業	3	4 パソコン教室 10:30~11:30	5 休	6	7	8 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
9 休	10 成人の日	11 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	12 休	13	14	15
16 休	17	18 ハンドクラフト会 14:00~15:00	19 休	20	21	22 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 14:30~15:30
23 休	24	25	26 休	27	28	29 Let's 脳トレ 14:00~15:00
30 休	31	17日 PM 障害年金 個別相談会あり				

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
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

No. 136 : 2021年12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。



今回の表紙 「北山公園の蓮」 加藤鑑二

プログラムのお知らせ

10月に緊急事態宣言が終了しましたが、引き続き規模を縮小して一部のプログラムのみを再開させていただきます。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)

時間変更しています

第3土曜日 14:30~15:30

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。

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2

「負けた。」

私は、色々な、決定的な、試合に、全部負けた。負け続けた。

私は、菅首相を笑えない。笑うべきではない。

せめて、何を敵に回しても、私だけは、菅さんを、ほめてあげなくては、いけないと思っている。

私は、病気に負け、結婚さえできなくなったし、入学も入社もことごとく、失敗した。

それでも…生きているのは、国のおかげだと思う。

生きる事で、誰かに、勝っているかも?と思えるからです。でも、私は、負けた。

これからも、負け続けるでしょう。人間だから、勝を続ける事は、できない。

いわば、負けるからこそ、成長するのである。私は、人生に負けたとは、決して、思わない。

幸せなんて、死ぬまで、判らない筈だから。それでも、長生きは、三文の徳と言いますよ。

私は、研ナオコさんの、「夏をあきらめて」という曲が、大好きです。

そして、私の最大の試合とは、病気に勝ち、長生きする事でした。どうもありがとう。

田村幸男

差別 一繊細な心一

近くのスーパーのレジで 作業が遅いのか 急かされ 荷物 思うように
詰められないまま どかされるのは 何故

店員のおしゃべりを 10分待っているのに
レジに来て 客のわたしの相手をしないのは なぜ

男性におしりを触られたのが ショックだったのに
サービスセンターの店員が すぐに言わないと 何もできないと
対処をおざなりにするのは なぜ

障害者は 邪魔ものか 楽しいいじめの対象か
負けるものか 寿命がくるまで

作 ともこ

趣味の扉

人生に彩を添える趣味。辛苦や**ぶりょう**無聊を慰める趣味。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…



普段は作業所に通っていますが、お休みの日は一日一回、外に出るようにしています。家にいると生活リズムが崩れてしまうので、外の空気を吸って日光を浴びるようにしています。家にいると身体は楽なのですが、気分転換ができないのです。パソコン入力の仕事をしていると頭は疲れているのですが、身体は疲れていないのです。外出して身体を動かすことで頭と身体のバランスをとって、一度リセットするような感じです。出かける場所も時間も特に決めてはいませんが、電車に乗って立川まで行ったり、川越まで行ったりしています。電車に乗るのが苦手なので、それを克服する練習もかねています。ラッシュ時だと大変なので、土日の電車がすいている時間に出かけています。立川は古着屋やブックオフをまわります。ぶらぶら散策したり、お茶を飲んだりしています。お店を回って、喫茶店で珈琲を飲むことがルーティンになっています。今の時期はホット珈琲かな。古着店で働きたいくらい古着が好きなのですが、本当にいいなと思ったら買うようにしています。買うのをやめておいて、家に帰ったらやっぱり欲しくなって、次に行った時にはもうなかったというパターンが以前あったので。部屋のなかの洋服の占める割合は高いですよ。衣替え時に夏用と冬用の衣類を入れ替えて工夫はしていますが。最近のお気に入りですか。今年の夏に川越で買ったあみあみのパーカーですね。ひし形に編まれているのですが、Tシャツにも合わせられるし、重ね着のアイテムのひとつとして重宝しています。(50代・男性)



趣味はたくさんありますよ。料理でしょ、カメラでしょ、塗り絵でしょ、…ちょっとだけ贅沢して最近、U-NEXT に加入したので今はアニメをたくさん見えています。お話を書くことも好きですね。昔から本を読むことが好きで、中学生の頃は本の虫でしたね。特に小説が好きで、夏目漱石の「坊ちゃん」をきっかけにして、志賀直哉とかダニエル・キイスの「24人のピリー・ミリガン」とか読んでいました。それから心理学に関心を持って、関連する本を読みまくっていました。自分を知ることで症状が楽になると思ったのですが、逆に自分を追い詰めてしまっ。医師から心理学の本を読むことをストップするよう言われてしまいました。その後、本を読むことに飽きて、時間を持て余してしまって、一日がなが〜くてなが〜くて困っていたのですが、ある時、「自分で書けばいいじゃん！」と思い至りました。人の話を想像して書いてみたり、テーマを決めて図書館で色々調べたりもしました。一度、きちんと書き上げて集英社の応募に出したことがあるのです。残念ながら掲載されませんでした。でも、編集者の方からとても丁寧なアドバイスを頂いて、それはとって嬉しかったですね。自分の分身が登場人物で最後は「素の自分がいちばん強いね」という結論に結びつく物語が私のなかにあるのですけれど、もう、人物が動かない、動かない。どうしたものですかね。医師からは「その物語はあなたのカケラだから大事にしてね」と言われています。(50代・女性)



行事・冬休みのお知らせ

毎年恒例の「クリスマス会・大晦日鍋パーティー」について

去年は、新型コロナウイルス流行の影響により、クリスマス会・大晦日鍋パーティーを中止させていただきました。普段フリースペースには来られなくてもこのイベントには参加したいという利用者さんの声も聞かれるなかで、今年はどうなかたちで開催できるのかを職員一同検討しておりましたが、11月13日現在、感染者数の減少は維持されていますが、今でもマスク着用等感染対策が必要な状況でもあり、万一の事態を避けるため食事を伴うイベントは中止とさせて頂くことにいたしました。昨年に引き続き残念なお知らせとなってしまいますが、ご了承いただくと幸いです。

大晦日に関しては、今年は下記の形での開所となります！

❁大晦日臨時開所

令和3年12月31日(金)の11:00~15:00は臨時開所を行います。
電話相談、フリースペースのみの開所となります。

❁令和3年12月28日(火)は大掃除のため16:00で閉所させていただきます。

※冬季休業は上記12/31(金)を除く、12/29(水)~1/3(月)までとなります。

貴重品入れのロッカーが設置されました！

「ふれあいの郷にはロッカーはないのですか」「貴重品を預かってもらえますか」との質問をフリースペースの利用者さんから頂きました。職員で検討を進めた結果、皆様の声を反映して、この度、貴重品ロッカーを設置することにいたしました。

「貴重品は自己管理」という原則は変わりませんが、自己管理が不安だなと感じる方はこの機会にご利用ください。

使い方は4桁の番号を入れて、つまみをひねるだけ。4桁の番号は忘れないでくださいね(*^_^*)
使い方は職員がお伝えしますので声をかけてください。



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。

緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き、感染防止対策に努めた、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

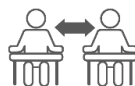
飲食をする際には、マスクをはずすことになるため特に注意していただきます。食事中は周りの人と距離をとり、対面せずに、会話を控えていただくようお願いいたします。

○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

冬のたき火



たのしいな

田村幸男さん

河川敷

電車で遊ぶ子

なき令和

匿名希望



「移り行く様々な出来事」

今年も、また、1年が、過ぎて行こうとしています。様々な、出来事がありました。私の大好きな、チャーリー浜さんや、千葉真一さんも亡くなりました。コロナも、対策として、見通しが、立って来だし、早く、マスクなしで、外出できるようになって欲しいです。総裁選では、岸田氏が、勝利し、明るい日本の未来が、見えて来た。

また、小室さんと真子さんにも、幸せになって欲しい。真子さんが元気になるのを、願っています。私は、今、週3回、ディケアに通い、今年末で3年目を数えますが、カラオケが大好きです。家でも、毎日のように、テレビ・スマホを見ています。桑田佳祐さんの曲には、人生哲学を、感じます。リア念も、様々な出来事が、移り行く筈ですが、皆さんも、元気で、お幸せに！よいお年を。

田村利明さん