

令和4年4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 14:30~15:30
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 昭和の 日	30
令和4年5月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3 憲法記念日	4 みどりの 日	5 子ども の日	6	7 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
8 休	9	10 パソコン教室 10:30~11:30 	11 休	12	13	14
15 休	16	17 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	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 14:30~15:30
22 休	23	24 ハンドクラフト会 14:00~15:00 	25 休	26	27	28 Let's脳トレ 14:00~15:00
29 休	30	31	火曜日のプログラムが1週ずれています。ご注意ください。			

東村山精神保健福祉コミュニティ誌	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：高橋千恵子・矢野水基・樽元裕輔・ 早川雅祥・菊田裕幸・奥住葵 発行人：川俣 昌明・矢嶋 拓 〒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. 138：2022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。	



匿名希望

プログラムのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止策として、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 14:30~15:30

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。

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。

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。

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

投稿のコーナー2



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ひいたします。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。

退職のお知らせ



令和元年8月から勤務されていた船木麻衣さんと、同じく10月から勤務されていた中畑嶺菜さんが、大学の卒業に伴い3月末でふれあいの郷を退職されました。「ふれあい通信」読者の皆さんにメッセージを預かりました。お二人のご活躍を期待しています。

こんにちは、船木麻衣です。この度、大学の卒業と就職に伴いふれあいの郷を退職することとなりました。最初は右も左もわからない私でしたが、利用者の皆様や職員の皆様に支えられ、3年弱ふれあいの郷に携わらせて頂くことができました。学生時代から福祉の現場に触れる環境に恵まれ、受け入れて下さったことで沢山の貴重な経験が出来ました。特に、フリースペースでは、利用者の皆様と関わらせて頂き大変お世話になりました。ありがとうございました。これからも皆様のご健康とご発展をお祈りしております。



ふれあいの郷の皆さま、こんにちは！ 非常勤職員の中畑嶺菜です。

この度、私事で大変恐縮ですが、3月末をもちましてふれあいの郷を退職することとなりました。利用者・職員の皆さまには、たくさん支えていただき、充実した2年半を過ごすことができました。恵まれた環境でお仕事ができ、ふれあいの郷を離れることに寂しさはありますが、ふれあいの郷で得た経験は自分の糧となりました。本当にありがとうございました。

最後になりましたが、ふれあいの郷の皆さまのご健康とご多幸をお祈りしています。



施設長（管理者）交代のお知らせ

日頃より大変お世話になっております。さて、長い間施設長を務めさせていただいておりましたが、令和4年3月31日をもちまして退任させていただくことになりました。

在任中は皆さまからのご理解ご協力により職務を遂行することができておりました。深く感謝しております。今後も当センターにはおりますのでよろしくお願いいたします。

後任の施設長には矢嶋拓が就任いたします。変わらぬご指導ご鞭撻をお願いします。

高橋千恵子

4月から施設長を務めさせていただきます、矢嶋拓（やじまたく）です。ふれあいの郷との関わりは学生時代のボランティアから始まり、入職してからは非常勤として5年半、常勤となってからは7年半勤務してきました。

長年勤めてきた施設長が交代となり、不安に思われる方もおられるかもしれませんが、これからも皆さまが安心して利用できて、地域で必要とされる場所であり続けられるよう、職員一同、業務に取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

矢嶋拓

入職のお知らせ

「月日は百代の過客にして、行かふ年も又旅人も…」(月日は永遠に旅を続ける旅人のようなもので、来ては去り、去っては来る年もまた旅人のようだなあ…)と芭蕉先生が詠っていますが、「さよなら」の後には「はじめまして」となるようです。令和4年3月より大学生の奥住葵さんが非常勤職員として、入職いたしました。

『ふれあいの郷をご利用の皆さん。初めまして。2月から非常勤として入った奥住と申します。普段は、大学で福祉を学んでいます。これからフリースペースで皆さんと沢山お話ができれば嬉しいです。まだまだ未熟者ですが、何卒宜しくお願い致します。』

次号で奥住さんのスペシャルインタビューをお届けします。ご期待ください！



ゴールデンウィーク中の臨時開所について

昨年のゴールデンウィークは日曜日を含めて4連休となるため5/3に臨時開所いたしました。が、今年は5/3(火)、4(水)、5(木)の3連休で治まるために臨時開所は行いません。m()m 楽しい休日をお過ごしください。よろしくお願いいたします。

※電話相談の件数が増えており、ふれあいの郷の電話がつながりにくくなっています。

ご迷惑をおかけしています。

投稿のコーナー1



田村利明

ふれあいの郷との出会い

5年ぐらい前でしょうか？時期はよく覚えていないのですが、ふれあいの郷が秋津の方にあった時、相談に行ったことがあります。当時登録していた地域活動支援センターで、人間関係に悩んでいた時でした。施設長が面談してくださり、「またいつでも来てください。」とおっしゃってくれて、うれしかった事を覚えています。話を聴いていただいただけで心が救われました。卓球をしたくて、後日また食事会にあわせて行きました。残念ながら、卓球をやりたい方がいなくてできませんでした。でも、スタッフの方と話をすることができ、名刺をいただきました。

半年ぐらい前、彼氏と2人暮らすことになりアパートを探していました。でも、条件に合う物件が見つからず困っていました。そんな時、ふれあいの郷のスタッフの方にいただいた名刺を思い出し、電話してみました。すると、不動産屋を2つ紹介してくれました。そのうち1つに行ってみたら、すぐ良い物件がありアパートが決まりました。お陰様で、アパートは私の職場である介護老人保健施設の近くで家賃も予算内でした。

昨年秋、実家の所沢市から東村山市に引越してきて、2人暮らしが始まりました。東村山市役所で紹介していただいた相談先の一覧の中にふれあいの郷ものっていたこともあり、彼氏と2人で面談に行き利用を決めました。その後、お陰様で結婚することができ大変感謝しています。本当にありがとうございました。

あや

スキヤキの中の想念

人間が、同じ時に、同じ事をやり始めるのは、世の中に同じ、ヒトの想念が流れているかららしいです。同じ事を言い始めるのも、？今は、色んなヒト達が、ケータイで、つながれているけど、ボクは、食べものの中では、父の作ってくれた、カセット・コンロで温める幸せという、スキヤキの中の想念が大好きです。あの「ブツ・ブツ・グツ・グツ」って、音が、大好きです。父は、ユキオは、考える力が、足りないから？一生、肉体労働ダナ？世の中には、頭を使うか、体を使うしかないよ。と正月になる度に、言うのでした。悔しいけど、本当のコトだと思いました。私は、日本のスキヤキが、この世の中で、一番好きなものに、なりました。父が作ったからです。ボクは、この世の中の想念が、スキヤキのように、美しく、幸せなものだけになるように…祈ります。戦争は、駄目です。つまらないです。仲良く、幸せと、喜びが、良いです。

田村幸男

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願い

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。

令和4年3月24日現在、厚生労働省の助言機関の情報によると、『全国の新規感染者数は1か月以上減少が続き、まん延防止等重点措置が解除された全18都道府県でも前週から減少したものの、昨夏のピークより高い状況が続いている』との見解が出されています。

まだまだ、会食・運動系のプログラムは再開できませんが、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

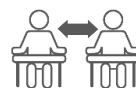
卓球台やテーブルゲーム等の貸し出しは中止しています。PCの貸し出しは継続しますが、複数名での使用はできません。その他についてはスタッフにお聞きください。

○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。

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。

趣味の扉



他市にいた頃の話ですが、ソフトバレーのチームに入っていました。地元の小学校の体育館で練習をしていたのですが、2年くらい前からコロナの感染拡大防止のため中止になってしまいました。コロナ禍での体育館の利用条件が厳しくて、消毒液を自分たちで購入して、使用したところはすべて自分たちで消毒をしてくださいということでした。2時間の練習で前後30分を消毒にあてることになるので、これはちょっと続けられないなと思いました。30～50歳代の方が主なメンバーですが、マスクを着用してプレーするのが大変で。若い方はマスクをしながら普通に練習しているのですが、高齢の我々は苦しくて。続けていると身体を悪くしちゃいます。障害者手帳を提示すると利用料金が無料になる市もあるので、お金をかけないで運動できるのは有難いところ。市民体育館のプログラムで障害者を対象にした水泳教室に行ったこともあります。開館前の25mプールを7、8人で利用しました。小中学校の児童が中心だったのですが、マンツーマンで教えてもらったのが良かったです。車椅子の方も参加されていたのですが、その方が泳いでいるのを見てびっくりしました。身体を動かすのが好きなので、おじさんが中心のソフトボールチームに参加したり、テレビを見ながらのラジオ体操をやったりします。ひとりで黙々とやるよりもチームでやる方が好きです。みんなとやると時間がたつのが早いし、面白いです。人数が集まらないとできないスポーツもありますが、集まらなければ集まらないで、例えばソフトボールならキャッチボールをしたり、トスバッティングをしたり工夫できます。年配の自分が仕切ってしまうように気を付けています。それは監督の仕事ですから。何かあると若い方から「それは違うよ」と指摘してくれるのもありがたいです。チームを通して勉強させてもらっています。(60代・男性)



趣味はたくさんあります。読書、ゲーム、神社巡り、ガンブラの色塗り、タミヤのラジコン組立て、オーディオ…読書を始めたのは5年くらい前に引っ越しをして落ち着いてからです。精神医学や心理学の本、健康に役立つ本をよく読みました。かつて統合失調症と診断されていたのですが、鬱と不安障害に診断名がかわった経験があります。常に不安に駆られていた状態で、「このまま数十年間不安であり続けたいいけないのか。首や腰などあちこち痛い状況がこのまま続くのは嫌だ」と感じて、日常生活のなかで自分自身が楽になる方法や落ち着くためのポイントを探る感じで読み進めました。もともと勉強が好きなお仕事ですが、自己心理療法、自律神経系のストレス対処方法、交感神経・副交感神経のしくみなど…とにかく様々な本を読みました。すべての本に共通して書かれていたことは「今の状態を把握するよう努めることが大切」ということでした。ヨガや瞑想も効果があるのは自分の状態を把握できるからだだと思います。把握するためには、一度距離を取って落ち着きを取り戻すことが必要です。距離を取ることで、無理に何とかしようと頑張る必要がないことに気が付いたり、不安に駆られて暴走することを抑えたりすることができます。振り返ってみると、働き過ぎていた時期は自分自身をみないようにしていたのだと思います。また、自分を知るためには、嫌なことはしない、好きなことをすることが大切だと思いました。十代半ばの頃は、自分がどうしたいのか本当に分かりませんでした。どちらを食べたいのか聞かれても答えられなかったし、お小遣いがあっても何を買いたいのかわかりませんでした。アレキシサイミア(失感情症)というようです。突拍子もないこと、誰かが困ること、自分が損をすることはしない方がいいと思いますが、「ちょっとおいしそう」とか、「ちょっと楽しそう」なことから手をだしてみるといいようです。私はゲームが好きで、それは現実逃避のひとつなのですが、それ自体は悪いことではないと思っています。お酒やパチンコもそうですが、問題はコントロールできなくなってしまうことにあると思います。お金の問題もあります。使える範囲のお金で手をだしてみる。幸い自分はケチなので「やっぱり、いらぬよな」という方向になるのですが…。(40代・男性)

