

令和4年6月/7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	29 休	30	7/1	7/2 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
日	月	火	水	木	金	土
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 休	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
31 休						

<p>東村山精神保健福祉コミュニティ誌</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">ふれあい 通信</p> <p>No. 139 : 2022年6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：高橋千恵子・矢野水基・樽元裕輔・ 早川雅祥・菊田裕幸・奥住葵・岩本ちはる 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</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>	



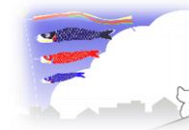
ふれあいミーティングにて

プログラム再開のお知らせ

引き続き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。

2021年度 事業報告



フリースペース

延べ利用人数	2461名
--------	-------

フリースペース・プログラム延べ利用人数（月別）

4月	217人	5月	192人	6月	175人	7月	221人
8月	171人	9月	200人	10月	235人	11月	213人
12月	226人	1月	183人	2月	180人	3月	248人
合計	2461人						

障害者基本相談支援事業

項目	件数	実人数
電話相談	8438件	335人
来所相談	850件	178人
他機関連絡調整	3008件	320人
訪問	364件	136人
同行	316件	
代行	286件	
事業全体の実人数（年間）		969人

プログラム活動

プログラム名	回数	参加人数（延べ人数）
ゆるゆるパソコン教室	8回	17人
持ち込み MUSIC	11回	51人
ハンドクラフト	10回	22人
セルフヘルプグループ育成講座	20回	90人
ふれあい英会話	11回	24人
Let's 脳トレ	7回	22人
トークセッション	1回	6名
合計	68回	232人

かんたんストレッチ、クッキング、麻雀☆TIME、お菓子づくり、土曜プログラム、よりみち会のプログラムはコロナウイルス感染防止のため中止

指定特定相談支援事業（計画相談）

サービス等計画作成	232件
モニタリング実施数	305件

指定一般相談支援事業

地域移行支援	0件
地域定着支援	2件

会員と登録状況

99人（男性51人・女性48人）うち新規会員17名（男性10人・女性7人）

ボランティア

11回（1名 ふれあい英会話講師）

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。

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。



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



すいれん 睡蓮に なや 悩のひとつ う あ 打ち明けし

匿名希望



セルフヘルプグループ育成講座に参加して

結婚後、仕事と家事の両立に疲れてしまいましたが夫が積極的に家事をがんばって助けてくれました。共通の趣味のテニスと絵手紙も一緒に楽しんでいます。やさしい夫ですが、時々考え方の違いから言い合いになることもあり夫も疲れてしまったそうで困っていました。どうしたら良いのか分からず、2人共体調を崩しました。私はふれあいの郷へ、夫は病院に助けを求めました。

そんな中、ふれあいの郷のセルフヘルプグループ育成講座に2人で参加してみました。私は、令和4年2月と3月に1回ずつ参加しました。2月には、人の話をよく聞き自分のことを話すことができるようになるコツを学びました。お陰様で、夫の話をよく聞き、自分の考えも伝えられるように努力するようになりました。3月には、言葉にならないことを理解することについて学びました。そして、夫婦といっても元は他人、自分と他人の考えは違う事を学び、自分の考えを押しつけるのは良くないと気付けるようになりました。

お陰様で、2人共、少しまるくなったような、成長したような感じがします。ふれあいの郷の方へは、感謝の気持ちでいっぱいです。これからもセルフヘルプグループ育成講座にできるだけ参加し、コミュニケーション力をつけ、夫婦円満を目指したいです。さらに、職場でもご利用者の話をよく聴くことができるような介護員になりたいと思っています。少し前向きになったような気がする今日この頃です。本当にありがとうございました。

あやこ



元気を出して！

ボクは、竹内まりあさんの元気を出して、と中島みゆきの時代が、こんな時代だから、大好きです。ヒトには、ヒトを楽にしたり、笑わせたりする、役割があると思うのです。私は、ピリーバンバンのお兄さんを見て、笑ったコトがあります。ボクと同じ、脳出血で、倒れたらしい。けど、ボクも、こんなに、明るく、楽しく生きて行けたら？いいナア～と思えて、幸せでした。ダカラ、元気を出して下さい。喜びも、悲しみも、ヒトには、平等に、訪れるみたいです。悲しいは、アナタだけではありませんよ。早く、あなたも元気を出して、あの笑顔を、見せてください。ボクも、一度で良いから、ヒトを笑わせてあげたいです。

田村幸男



職欲の構図

私は、この格差社会に、職欲という不思議な、言葉を発見した。私達は、誰もが、幸せになりたいと思っているけど、考えると、日本では、座折せずに、エリートのエスカレーターに限り、幸せが待っているといっても過言ではない。特に、結婚なんて、男の場合は、やはり、何の職についているかで、大体は、決まる。どれ程の努力をしたかで、女性の評価は定まってくる。エリートや、スポーツ選手は、幸せになっても、私のような、三流人間は、肉体を酷使してのエンドレスウォーの日々の繰り返しです。どんな人間も、価値感、それぞれ強い筈なのに、職柄と収入によって、羅列される、このストレス社会を、何としても、根本的な、とらえ方から変えて行きたいし、人間として、生まれて、良かったと、思って死ぬる人生を送りたい。

田村利明



夜空

1日の終わりに 星たちの ありがとうの またたき
忙しい1日の終わり 月のゆったりした動き お休みへのいざない
今日という日 ありがとう 明日の朝 目をさます
新しい1日が始まる しばらくの休憩の夜



作 ともこ



自分の今までの楽しかったこと、辛かったこと、自分の壮絶な人生は、色々な人と知り合う中、巡り合いの中で、全て自分の糧としてとにかく自分のためになることは、良い人からも、悪い人からも、糧として学ぶ。自分にとって良いことは真似る。自分を大切にする。それは決して悪いことではないと思います。自分は、何に対しても楽したい。何に対しても、めんどくさがり屋、ずぼら、だらしない。小さなことから大きなことでも少しでもすぐ楽したがる。ちょっとのことですら楽したがる。でも、それが人間だと思うのです。気づいたら、自分は、東村山に引越して住む様になってから5年位経ちました。ふれあいの郷さん、ふれあいの郷の職員さんには、ありとあらゆる沢山のことをお世話になり、本当にありがとうございます。途中で自分は、あまり誰とも関わりたくなくなり、自分の大切なたったひとりの唯一の長年の親友さえいれば、自分にとって、大切な人がいれば、それで充分だと思、それは今でもそうですが。自分は何年か前に一度だけ、ふれあい通信に投稿させて頂いたことがありました。投稿してからは、そのふれあい通信の自分の投稿を、自分は全く見ていませんでした。その自分の投稿を最近見て、自分はその当時より、その載せて頂いた文章が自分にとっては、とてつもなく響いたものでした。自分は、メモをとる時はあるけれど、文章を書くことはありません。自分が思ったことなど、自分の目標など、メモ帳などでもいいから書いたりして過ごすのもいいのかもしれませんね。そして、それが、自分にとって響くものなら、ふれあい通信に投稿させて頂くのも良いことだと思急いで書いている自分がいました。

匿名希望

ふれあいの郷ミーティングご報告

令和4年3月26日(土)に『ふれあいの郷ミーティング』を行いました。普段フリースペースやプログラムを利用しているなか感じている、こんなサービスがあったらいいな、こんなプログラムがあったらいいな等の様々な貴重なご意見を頂きありがとうございました。

- ① 卓球台を使いたい→コロナ対応で運動プログラムを控えているため、もう少し様子を観させていただきます。
- ② 冷凍庫の水を使いたい→不特定多数の方が利用するかたちになり、感染対策の面から今は見送らせてください。ウォーターサーバーの冷水を利用する、持参したペットボトルを冷蔵庫で冷やす等で対応をお願いします。
- ③ 福祉制度について知る機会が欲しい→今後、ふれあい通信等を通して、制度について勉強する機会を設けていきたいと思います。

ご希望に添えないこともありますが、今後も皆様の提案を踏まえて、地域生活支援センターを運営していきたいと思います。

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。

今年に入ってから東京都の発生状況は 2022 年 2 月 2 日の 21,562 人をピークに 5 月 19 日現在、4,172 人となり、6 日連続で前の週の同じ曜日の人数を下回っている状況です。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

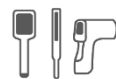
☆お家で検温された場合でも、来所時には検温のご協力をお願い致します。37.0℃以上の場合は来所を控えていただきます。

○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

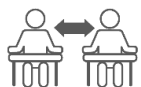
卓球台やテーブルゲーム等の貸し出しは中止しています。PC の貸し出しは継続しますが、複数名での使用はできません。その他についてはスタッフにお聞きください。

○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。

新スタッフインタビュー

おくすみあおい
奥住 葵さんの紹介

Q.今回は令和4年2月17日よりふれあいの郷の非常勤スタッフとして働いている奥住葵さんにお話を伺いました。学業と両立しながらのお仕事となりますが、数か月経過していかがですか？

A. 障害をお持ちの方とお話するのは初めてのことで、落ち込んでいたり、会話が難しい方が多いのかなあと、はじめは曇をつかむような思いでしたが、俳句を頂いたり、話しかけてくれたり、利用者さんの方から関わってくださることもあり嬉しかったです。大学では精神保健福祉の勉強をしています。1、2年時にインテークや入院形態の違いなど基本的な勉強を行いました。今後、学校の演習や実習が入る予定です。

Q.大学に行かれる前は何をされていたのですか？

A.高校を卒業後は東京藝術大学を目指していました。家族の反対を押し切って、大学に入るための学費を貯めたり、作曲家の先生に教えてもらったり、ピアニストの先生に師事して学んでいました。アルバイトは単発で色々なお仕事をやりました。ガソリンスタンド、カフェ、居酒屋、レンタルビデオ店、レコードショップで出品するLPの写真を撮る仕事なんかもありました。

Q.さまざまな経験をされていますね。どこで音楽から福祉に変わっていったのですか？

A.アルバイトをしながら音楽を学んでいく生活に限界がきました。挫折です。精神的に落ち込んでしまい半年ほどひきこもりのような状態になりました。この時期に世の中にはたくさんのひきこもっている方がいることを知りました。当時はひきこもっていた方が起こした事件が大きなニュースになったりもしました。ご飯を食べても味を感じなかったこともあり、このままでは自分自身がまずいと感じました。この状況がつらくて、「普通になりたい」と思いました。興味のあることを絞り出していった結果、今の学校に行くことを決めました。音楽は今でも好きなので、ボランティアで知的障害をもつ方の施設やホスピス病棟でピアノを弾いたりもしています。

Q.かけがえのない体験をされましたね。他に興味のあることはありますか？

A.ビリヤードが好きです。友人に誘われたのがきっかけです。行きつけのビリヤード場には手練れ（テダレ・腕利き）のようなおじさんがいて、キュー（棒状の道具）の持ち方や手玉をコントロールする方法を教えてくださいました。手玉を浮かせるトリックショットなどできるようになると達成感があります。あとアニメも好きです。好きな漫画は大量に買います。今は『呪術廻戦』が好きで 乙骨憂太さんが私の推しです（笑）K-BOOKS という同人誌中心の本屋があるのですが、そこでも買って読んでいます。内容ですか？ ひとことで言うと、己との戦いです。皆何かしらの闇を抱えているけどバックグラウンドがあるから強くなれるというようなお話です。

Q.興味深いですね、読んでみたくなりました。では、最後に今後の抱負を。

A.私自身もそうなのですが、悩んでしまう時は、その考えに熱中してしまうところがあるのだと思います。そんな時に一緒にお話をしたり、うたを歌ったり、映画を観たりして一時的にでも気持ちを切り替えるお手伝いができればいいなと思っています。どうぞ、よろしくお願いします。

