

令和5年8月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休	3 卓球	4	5 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	9 休	10 卓球	11 山の日	12
13 休	14	15 ハンドクラフト 14:00~15:00	16 休	17 卓球	18	19 プチプチ納涼祭 13:00~14:00 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
20 休	21	22	23 休	24 卓球	25	26 Let's脳トレ 14:00~15:00
27 休	28	29	30 休	31 卓球		

令和5年9月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
3 休	4	5	6 休	7 卓球	8	9 ふれあい散歩 (場所未定) 13:00~15:00
10 休	11	12 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	13 休	14 卓球	15	16 卓球大会 9:00~13:00 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
17 休	18 敬老の日	19 ハンドクラフト 14:00~15:00	20 休	21 卓球	22	23 秋分の日 第5土曜日に変更しています
24 休	25	26	27 休	28 卓球	29	30 Let's脳トレ 14:00~15:00

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい通信

No. 146 : 2023年8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 : 助迫水基・樽元裕輔・早川雅祥
菊田裕幸・奥住葵・岩本ちはる
発行人 : 當間丈仁・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

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。



書：加藤鑑二様

プログラムのお知らせ

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。

『お菓子を食ながら話をする会 (名称仮)』 (定員 6 名)



第1土曜日 14:00 15:00

内容：お菓子を食ながら
お話をしたり、お話を聞いたりする会です。

8/5, 9/2



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。

8/8, 9/12



ゆるゆる英会話 (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。

8/19, 9/16



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。

8/15, 9/19

ふれあいの郷 プチプチ納涼祭

ふれあいの郷では涼しいひと時を味わうイベントを開催いたします。スイカ割りやかき氷でしばし涼をとりましょう。

日程：令和5年8月19日(土) 13:00~14:00

場所：ふれあいの郷・第二フリースペース

参加料：100円 定員：8名まで

事前にご予約をお願いします



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。

8/26, 9/30

卓球大会について

第39回地域交流卓球大会開催のお知らせ

お待たせしました!! コロナ禍で延期になっていた卓球大会が4年ぶりに行われます。

ふれあいの郷からの参加を希望される方は8月31日(木)までにふれあいの郷までご連絡
ください。今年は団体戦、昼食はなしとなります(非会員の方は会員登録をお願いします)。

日程：令和5年9月16日(土) 9:00~13:00

場所：東村山市民スポーツセンター第一体育館

種目：個人戦(男・女)・ピンポンラリー

令和5年6月24日(土)、NPO法人PAGE2・だいじょうぶだ主催の『東村山定例映画サロン』に参加しました。サンパルネ2F コンベンションホールで毎月定期的で開催されている映画会で、当日の作品はなんと『ゴッドファーザー』でした!

マーロンブランドのひとつひとつの細かい仕草に拍手喝采し、徐々に頭角を現すアルパチーノの非情さに酔いしれ、緻密に伏線がはられたストーリー展開に驚嘆し、終了後はしばらく座席から立ち上がりませんでした。

初めて『ゴッドファーザー』を観た利用者さんは、全体のストーリーを追うことに徹し、「作品は素晴らしく3時間は長いと感じませんでした。私は大丈夫ですが、精神の障害をお持ちの方が見るのは大丈夫かなと心配しちゃいました…」と配慮のある感想をいただきました。



令和5年7月8日(土)『東村山市民スポーツセンターのプールで泳いだ後、コンビニのアイスでも食べて暑さをしのぐ会』を行いました。当日は天候にも恵まれ、歩いて体育館へ。プールで行った「誰が最後まで潜ってられるか選手権」では、参加者のひとりが、水中で阿波踊りの手真似をして笑わせる荒業にでるなど、童心に返って楽しみました。

プールの後は室内のサウナでクールダウン(暑いけど)。スポーツセンターを出ると屋下がりの気だるい風にしばし呆けて、「ああ、しあわせ～」と脱力感と幸福感に包まれたのでした。あっ、アイス食べるの忘れた!!



ワンズタワー(サンパルネ)ビル

写真：善春奈さん



投稿：加藤鑑二さん

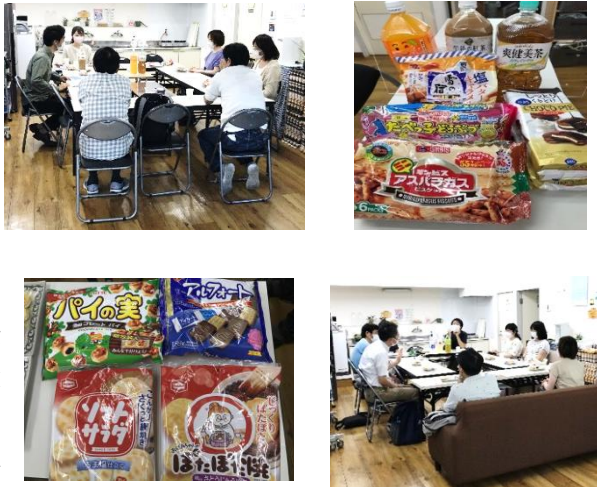
令和5年6月3日(土)プライムビルの消防訓練を行いました。消火訓練では「火事だー」と大きな声で周囲に伝え、消火器(水が入ってる)を使用して火のマークが記された看板めがけて放水しました。また、地面の左右に水を掛けながら自身の動線を確認する方法など教えていただきました。その後、事務所内の消火器の場所(自動扉の横にあります)、玄関横の火災報知機の場所を皆で確認。備えあれば憂いなし。定期的な訓練を通して、非常時に備えていきたいと思えます。

今回は室内の避難はしごを利用して非難する練習を計画しています。



令和5年6月3日(土)に『お菓子を食べながら話をする会』を行いました。少しずつ小さくなって、スルー出来ないレベルにまで至っているチョコパイの話から障害のある方とない方の間に感じる壁の話まで話題は縦横無尽に駆け巡りました。

7月1日(土)は、ポタポタ焼きとソフトサラダの違い、お菓子持ち寄りの提案、今後ひとつテーマを設定して話し合ってみる試みなどを話し合いました。毎月第一土曜日に開かれています。どうぞお気軽にお越しください。



令和5年6月10日(土)暑くもなく寒くもなく雨でもなく、出かけるには丁度よい曇り空のもと、総勢10名で北山公園の菖蒲祭りに出かけました。出発前、高ぶる気持ちを抑えられない職員は、「エイ、エイ、オー!」とこぶしを天に突き刺して気炎を上げていました。

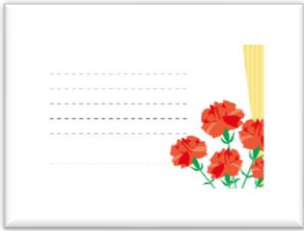
道すがら思わぬ抜け道を発見したり、売店のお団子をほお張ったり、懐かしい作業所のスタッフに遭遇したり、地元ならではのイベントで穏やかなひと時を味わいました。



✉「絵手紙」

私が絵手紙と出会ったのは20代の時、ある短大の公開講座でした。とても良かったのでカルチャーセンターで習おうとしました。でも、当時絵手紙は大人気ではがき絵教室しか、空いていなかった為、はがき絵を月1回半年位学びました。30代になり入院した時にもお陰様で病院ではがき絵を楽しむことができました。はがき絵も、手軽に描けておすすめです。

40代になり、別のカルチャーセンターで絵手紙を習おうとしたら2つのうち片方空きがあると言われ9ヵ月位学びました。その頃、職場で月3回絵手紙を担当することになった為、公民館で習いながらがんばりました。合わせて、東京駅の近くの絵手紙協会の教室にも通い、1年間学びました。残念ながら、職場の絵手紙は、1年間ぐらいで終了しましたが、今も近所の公民館の絵手紙サークルで夫と一緒に学んでいます。大変ほめ上手な牧野先生の言葉に何度救われたことでしょうか。



「へたでいい。へたがいい。」とは、絵手紙を考えた小池先生の言葉です。この言葉は、絵手紙だけに限らず応用できるように思います。お陰様で、無理せず、自分の個性を大切にしていきたいと思えるようになりました。ある本に、「人生は他人との比較の為に生きるのではなく自分自身の満足が一番大切だ。」と書いてありました。私もそう思います。

あやこ

✉「季節外れの悲しみ」

私は今とても淋しくて、辛くて、前を向くこともできない悲しみのどん底に浸っている。

例えば、ある私の知人を思うたびに涙が込み上げてくる。あれほど人間として真面目に生きている者が、何故心身共に病んでしまったのか?

私は、この世にビョーキという存在がなかったら、私は、彼は、誰よりも幸せな男性として生きられたはずなのに!と、この悲しみからはサヨナラはできない。

私事ですが、私はこの青葉町が大好きです。そして、父や母や兄との思い出が詰まっているこの町からどうしても離れたくないです。でも、それができなくなるかも知れない不安と悲しみが頭にかすんできます。でも、私の場合はディケアというサービスで躓きそうになっても、幾度も立ち直ることができました。

もう今年も8月になります。悲しみに季節なんてないけど、この夏の太陽のように完全燃焼して、再び平穏な毎日が戻ってくる時を心より願ってます。皆さん!いつもありがとう。

田村利明





今回は特別ゲスト第3弾。飛翔クラブの功刀幸美くぬぎゆきみさんにインタビューさせていただきました

(聞き手：早川)

早川：今日は功刀さんのささやかな息抜きや気分転換などを教えてもらいに来ました。まず、お休みの日はどう過ごされているのですか。

功刀：休みの日は寝ていることが多いですね(笑) 普段は忙しくしているので、休日は昼までゆっくり寝ています。用事がないと起きませんよ。仕事は土日が休みなので金曜日の夜は夜更かししています。

早川：夜更かしして何をしているのですか。

功刀：ひとりで飲みに行くことはあります。ひとりだとお店に入る時に緊張することもあったけど、年齢を重ねてお店に入れるようになりました(笑)

近くの蕎麦屋で天ぷらとビールを頼んだり、サイゼリヤでワインを飲んだり。何も考えずにポーッと過ごしたり、スマホを見て過ごしたりしていますよ。

早川：リラックスできる大切な時間ですね。

功刀：お酒を飲んだり、食べたりするのは好きです。本当に疲れていて、飲みに行けない時はお酒を買ってお家で飲みます。基本はビールですね。第3のビールではないですよ。私はプレモルが好きです。

早川：プレモル？

功刀：サントリーの麦芽100%の「プレミアムモルツ」のことですよ。お酒はあまり飲みませんか？ ワインも好きですね。そんなに高級なものは飲みませんが、750mlの瓶が売りますよね。白ワインをグラスで1~2杯くらいかな。3~4日は持ちますね。食事をする時は白ワインの方が合わせやすいかな。口あたりが優しいし、味の邪魔をしないから。赤ワインは渋みがあるので、肉料理に合いますね。赤身の魚なら赤ワインでいける場合もあるけど、白身魚を赤ワインで飲むと魚の繊細さが消えちゃいますね。

早川：繊細さですか。舌が肥えていらっしゃる(笑)。料理も作るのですか。

功刀：お料理は嫌いではないですよ。でも一品料理が多いかな。お野菜でパスタを作ったり、冷凍のハンバーグでミートソースを作ったり…。最近では忙しくてUber Eats や出前館で注文することもありますよ。カレーと中華は失敗しないと思います(笑)

早川：覚えておきます。今飲まれているのは、珈琲ですか。

功刀：これはセブンの珈琲です。私はファミマよりセブンの方が好きかな。デイリーストアの珈琲も実はおいしいですよ。ホットのSサイズをブラックで飲みます。缶コーヒーは飲みませ



んね。近くで飲んでる人がいると香りはいいなと思うけど。珈琲のおつまみは、チョコとか甘いもの系が好きですね。ミルクチョコは甘ったるいかな。ビターが好き。カカオ70%くらいが丁度いいですね。80%だと泥を連想させるようなちょっとむづかしい味になっちゃいますね(笑)

早川：泥ですか!! ふれあいの郷にもカカオ72%のチョコを常備している職員がいますよ。家では珈琲豆を挽いていたりしますか。

功刀：はい。コーヒーマルで挽いています。豆は保存がききますから。珈琲を味わうにも色々な手順があります。まず、大きなやかんで沸かします。沸騰したお湯を注ぎ口の細いドリップケトルに入れ替えて温度を下げます。私はニトリで売っていたのを使っています。ドリッパーに紙のフィルターをセットして、粉を入れて、少量のお湯をチョコチョコ注いで30秒ほど蒸らします。再び、ちょっと注いで待って、最後にたっぷり注ぎます。豆は苦味の強い深煎りが好みです。酸味が苦手なので抑えたものもいいかな。「深煎り」は、時間をかけて焙煎したものです。色が黒っぽくなって、カフェインの含有量が多少、少なくなります。モカブレンドは酸味が効いているし、ブルーマウンテンは浅煎りにすると酸味が際立ちます。職場では個装されたドリップを使っています。

早川：一杯を大切にされていますね。「上質を知る人の…」って感じですね。

功刀：いやいや。普通にポテトチップスとかも食べていますけどね。うす塩が好きです。サワークリーム&オニオンも好きです。にんにくは入っていませんけど、そっち系の味です。ガーリックやピザポテト味を邪道という人もいますけど。昔は封を開けると止まりませんでしたけど、今は途中でやめられるようになりました(笑)

早川：大人ですね~。その日の気分で食べたい味は変わりますよね。食以外の息抜きはありますか？

功刀：休みが取れた時は、山梨の実家に帰って日帰り温泉に入ることもあります。夕方から行って2~3時間過ごしたり、友人とか姪とお風呂で長話をしたり。最近は近隣の「テルメリ川」とか「おふろの王様」には行けていないですね。家ではTV画面でYouTubeを見たりしています。お料理とかキャンプの動画が好きです。焚火はいつかやりたいですね。鉄板を使って料理もしてみたい。台湾旅行の動画とか乗り鉄の動画とかメイクの動画も好きです。今、ドラッグストアのプチプラのコスメが充実していて、質のいい商品が安く売っていますよ。

早川：そうなんですね。あっ、もうこんな時間だ。まだまだ聞きたいところですが…。最後にふれあい通信の読者にメッセージがあったら。

功刀：趣味についてのお話でしたが、何かしなくちゃいけないということはないと思います。何もなくてもいいし、自分の好きなことができればいいんじゃないかなと思います。ただ、ペットボトルのジュースを買うならスーパーかドラッグストアに行ってくださいね。コンビニで買うのはもったいないですよ~。

