

令和6年2月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
				1 卓球	2	3 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
4 休	5	6	7 休	8 卓球	9	10 ふれあい散歩 (歌舞伎町を散策みる会) 13:00~17:00
11 建国記念の日	12 振替休日	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	14 休	15 卓球	16	17 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
18 休	19	20 ハンドクラフト 14:00~15:00	21 休	22 卓球	23 天皇誕生日	24 Let's 脳トレ 14:00~15:00
25 休	26	27	28 休	29 卓球		
令和6年3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 (何もしないをしてみる会) 13:30~15:00
10 休	11	12 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	13 休	14 卓球	15	16 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
17 休	18	19 ハンドクラフト 14:00~15:00	20 春分の日	21 卓球	22	23 カレー曜日 11:30~14:30 Let's 脳トレ (お休みします)
24 休	25	26	27 休	28 卓球	29	30
31						

22日の午後、第二フリースペースで
カレーの仕込み作業をさせていただきます

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：助迫水基・樽元裕輔・早川雅祥
菊田裕幸・奥住葵・岩本ちはる・千葉陽子
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

No. 149: 2024年2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。



Xmas 会にて (スタッフ撮影)

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。

2/3、3/2

『お菓子を食べながら話をする会 (名称仮)』 (定員 6名)



第1土曜日 14:00~15:00

内容：お菓子を食べながら
お話をしたり、お話を聞いたりする会です。

2/10、3/9

ふれあいぶらぶら散歩

令和6年2月10日(土)

「歌舞伎町を散策してみる会」

場所：新宿歌舞伎町界隈(定員8名)

令和6年3月9日(土)

「何もしないをしてみる会」

場所：中央公民館・和室1(定員17名)

(お知らせを参照してください)

2/17、3/16

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。

2/13、3/12

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。



2/20、3/19

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。

2/24

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。
(3/23はお休みさせていただきます)

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。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。ふれあいの郷ではマスクの着用をお願いしていますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

わたしたち、3月末でふれあいの郷を卒業します…

梅のつぼみがちらほらと芽吹いているというのに、悲しいお知らせです。いや、おめでとう報告と伝えた方がよいのかもしれませんが。日中は学業に励みながら、ふれあいの郷では暖かく穏やかなフリースペースを作ってくれた奥住葵さんと岩本ちはるさんが3月の大学卒業を機にふれあいの郷から羽ばたいて行きます。報告も兼ねてお二人のお話を聞かせていただきました!!

早川：ふれあいの郷での年月を振り返ってみていかがですか
岩本：もともと人見知りで人と話すのはあまり得意ではなかったのですが、皆さん優しくお話してくださって嬉しかったです。いろんな話をしたり、相談してくれたり、知らなかったことを教えてもらったり、とても勉強になったし、良い経験をさせていただきました。

奥住：初めはフリースペースでどうすればいいのか分からず手探りでした。利用者さんから将棋をやろうと声をかけてもらったはいいけど、自分がどれくらい楽しんでいいのか分からなくて、恐る恐るやっていました(笑)利用者さんの意外な一面に触れたり、心が通じ合ったように感じたり、関係を作っていくことは楽しかったです。利用者さんからお叱りを受けたり、職員からフィードバックしてもらったりして、自分なりに話せるようになりました。成長できた感じはあります。



早川：さまざまな行事もやりましたね。印象に残っているものがあれば教えてください。
岩本：2022年のXmas会です。2023年の初詣と納涼祭でかき氷をたくさん削ったのも印象に残っています。

奥住：私も2022年のXmas会です。どうしたらみんなに楽しんでもらえるのかを考えました。歌の好きなメンバーさんが多かったので、学内のサークルから菩提樹を連れてきました。
早川：菩提樹に手話トナカイ…不思議な熱気に包まれた2daysでしたね。今後の方向を教えてください。

岩本：わたしは精神保健福祉士として病院で働きます。ふれあいの郷で知ったことや学んだことをいかして頑張りたいと思います。

奥住：わたしは臨床心理士になるために大学院に通います。引きこもりについて研究して、家庭も含めた支援をして行きたいです。

早川：いいですね。応援しています。最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。
岩本：たくさん話かけてくださったり、褒めてくださったり、知らないことを教えてください、とても嬉しかったです。とても良い経験ができました。本当にありがとうございます。

奥住：ふれあいの郷がわたしを受け入れてくれて、メンバーさんがわたしの居場所を作ってくれたのだと思います。居場所を作ってくれてありがとうございます。

早川：うううっ。ちょっと涙が…。奥住さんと岩本さんの門出を祝ってカンパニー!!



「今年の抱負」

私の今年の目標は、引っ越しを成功させる事です。本町アパートは、1月までで転居し、やがては、青葉町の今のアパートには、住めなくなる。どこに、移るかは、未だに決まっています。コロナの規制も、ゆるんで、少しずつ、平常を取り戻しそうな世の中ですけど、物価は高いし、不満は、尽きません。いつも、健康に気を付けてはいますが、ヒザの痛みは、日増しに、重くなっている気がします。私は今年59歳厄年に当たります。デイケアでは、いつも変わらずに楽しく過ごせたら、と願っています。私はカラオケが大好きです。去年のサザンの盆踊り恋歌は最高でした。遊びに仕事に、大いに、活躍できる年にしたいと思います。個人的に言えば、もっと、出会いが、欲しいです。手が届かないけど、看護実習生がとても大好きです。何が起きるか不透明な一年ですけど、味わいのある年にしたいと思います。よろしくお祈りします。どうもありがとうございます。



文/絵 田村利明



パフェ

むうちゃんは、絵本を読んでいました。
 チョコレートパフェの作り方の絵本です。
 チョコレートのアイスの上にビスケットをのせると、
 出来上がり。
 むうちゃんが次のページを開くと、
 ぼわんっ
 絵本の中からチョコレートパフェが出て来ました。
 むうちゃんは、
 パクパクパフェを食べました。
 ああ、おいしかった。

作 ともこ



「運命の当たり年（もう、大変よ!）」

私にとって、昨年は、年男で、還暦で、素敵な一年にしたかった。けど、母は4月に亡くなったし、自分は、入院もするし、悪い意味での当たり年となりました。忘れもしない、令和5年2月6日（月）、私は、この日から、あの暑い夏が、過ぎようとする8月末迄、苦しい生活を、強いられました。私は、左半身麻痺の上、辛いリハビリから、何度か倒れて、救急車のお世話になりました。外出するにも、車椅子だし、思い通りの食事できませんでした。本当に、何で、両親がこの世に私を生んだのだろうか？なんて、半ば、恨みも、込み上げてきました。でも、いつかは、名前のように、幸せな人生が待っていると信じていました。良くて悪くても、私は、昨年を忘れられません。今年こそは、弟に負けられないような、良い年にしたいと思います。私のこれからは、まだまだ、長いと信じているよ！どうも、ありがとう。♡

田村幸男

2月ぶらぶら散歩 《動・編》

I♥歌舞伎町 歌舞伎町を散策してみる会

日時：令和6年2月10日（土）
 場所：新宿歌舞伎町界限
 時間：13：00 ふれあいの郷出発
 17：00 ふれあいの郷到着予定
 定員：8名
 費用：交通費
 （東村山⇄西武新宿 往復712円IC利用）
 内容：歌舞伎町と聞いて何をしますか？怖い街、
 楽しい街、優しい街、怪しい街…人間の欲望が渦
 巻く日本一の歓楽街を練り歩きながら、歌舞伎町
 特有の文化と多様性を知り、多摩地区の一隅で暮
 らす自分自身を振り返ってみませんか。
 そこで見えてくるものは!?…雷雨決行。
 お待ちしています。

3月ぶらぶら散歩 《静・編》

時の過ぎゆくままに… 何もしないをしてみる会

日時：令和6年3月9日（土）
 場所：中央公民館・和室1
 時間：13：30～15：00
 13：00にふれあいの郷を出発します
 定員：17名
 費用：無料
 内容：「あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ」「憂
 鬱な思いの堂々巡りで」…そんな忙しさやモヤモ
 ヤ感に追われていませんか。
 あえて何もしない時間、頭をカラにしてボーッ
 とする時間を通して心身ともにリフレッシュし
 てみませんか。そこで見えてくるものは!?…
 和室に座布団を用意してございます。職員も「何
 もしない」をするのでご了承ください。

最後の晩餐会 ～奥住さん、岩本さんとカレーを食べて、右手を振りながら蛍の光を歌う会～

日程：令和6年3月23日（土）11：30～14：30頃
 食事は11:30～13:30頃まで／お別れ会は13:30～14:30頃まで
 費用：200円(カレー代)
 場所：ふれあいの郷、孔雀の間（第二フリースペース）
 人数：22名限定（大量に作りますが、念のため事前予約をお願いします。3/16締切）
 ★★★ お手伝いをしてくれるボランティア（カレーメイト）さんを募集します ★★★
 3/21（木）買い出し2名（13～15時頃） ※重い食材を持って涼しい顔ができる方
 3/22（金）仕込み2名（13～16時頃） ※玉ねぎを切って涙を流してスッキリしたい方
 3/23（土）配膳+片付け2名（10～14時頃）※つまみ食いをしすぎない方
 （希望者は「カレーメイトに応募します」と職員まで声をかけてください）



セルフヘルプグループ活動に向けて

1月20日（土）にセルフヘルプ再開に向けた話し合いを行いました。当日は5名の方にご参加いただき、今後セルフヘルプグループを行うとして、どのような目的で、どんな形式で行うのがよいか意見をいただきました。通常の雑談などとは違い、守秘義務があるなかで自分の話をする場が大事なことや、テキストを利用することで勉強にもなるとの話し、また開催場所を公民館にしてはどうかなどのご意見をいただきました。これから職員でも検討し、具体的になりましたらまたご報告します。ご協力ありがとうございました m()m またほかのご意見などあればお声掛けください。

東村山ふるさと歴史館へ行って和菓子屋でおやつを買って帰る会

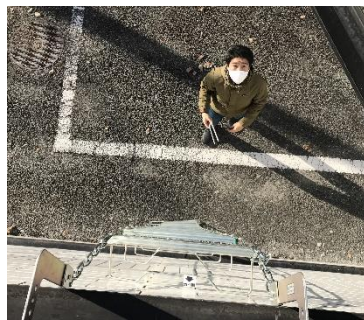
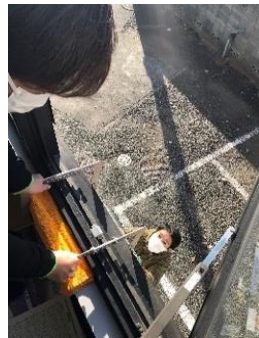
私たちは、一体どこから来て、どこに向かっているのでしょうか。令和5年12月9日、自分たちのルーツを探るべく、ふれあい散歩のプログラムを通して、「東村山ふるさと記念館」に向かいました。そこで見たものは、棍棒で獲物を追いかけて、土器を使って煮炊きする祖先の姿でした。今を生きる私たちは、お互いに顔を見合わせて深く頷き、いとう屋の饅頭を買って帰ったのでした。人の世は生きる意味より甘納豆。



勇気を出してはじめての避難はしご

第二フリースペースのテーブル下に避難はしごがあることをご存知でしょうか。「このはしごって本当に使えるの」…そんな長年の疑いと不安の声を解消すべく、今年の消防訓練では、避難はしごを解禁してみました。蓋を開くとジャバラに折り畳まれた甲冑のようなはしごが出てきます。窓枠に先端を引っ掛けて、甲冑を外に放ると見事ハシゴが完成（グラグラ）。一体誰が降るのか、しばし譲り合った後、安全に使用できることを確認しました。

その後、ヘルメットを被ったまま緊急避難場所まで大移動。緊急時の避難場所は徒歩7分の化成小学校です。



ぼくたちわたしたちの越冬年越しそば「へい、お待ち!!」

大晦日の朝まだき、外では小雨がパラパラと降りしきるなか、料理長が黙々と自分を支えてきた「あの日の味」を探しています。納得できる出汁がなかなか見つからず、11時の開所が迫るなか、最後に入れたひとつまみの塩が決め手となりました。「この出汁ってなに」「おいしい」、「お代わりいいですか」。20名の胃袋は優しさと思いやりでパンパン。来年つらいことがあっても「この日の味」を思い出して乗り越えようぜ。「へい、お待ち」



2023年ふれあいの郷 Xmas 会。歌姫、降臨! あやこさん、投稿!!

✉ クリスマス会に参加して

矢嶋さんのあいさつ、乾杯でスタート!おいしいケーキとおかしも用意され、とってもかわいいサンタさんになった千葉さんが司会進行して盛り上げてくれました。

平成の里の元スタッフとその友人によるピアノや歌がありました。奥住さんの伴奏によりクリスマスソングも歌いました。さらにびっくり井上さんによるライブパフォーマンスもあり楽しみました。

クイズ10問のうちたくさん当たった人からクリスマスプレゼントを選べるというナイスアイデアで、全員プレゼントをいただきました。スタッフの方が用意してくれたプレゼントは、本当にいろいろでした。私は実用的な物をいただきうれしかったです。おかしもドリンクも食べ放題、飲み放題、希望者にはケーキのおかわりもありました。

スタッフの皆様には、会場の設営、企画など大変お世話になりました。お留守番スタッフさんからのメッセージもうれしかったです。帰りがけには、かわいいサンタさんの柄の袋にはいったおみやげまでいただき、ラッキーな1日でした。」

あやこ



