

| 令和6年4月予定表 | | | | | | |
|-----------|------------|--------------------------------|---------|----------|----|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 休 | 4 卓球 | 5 | 6 ふれあい散歩 (桜を見る会) 13:00~15:00 |
| 7 休 | 8 | 9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 | 10 休 | 11 卓球 | 12 | 13 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00 |
| 14 休 | 15 | 16 ハンドクラフト 14:00~15:00 | 17 休 | 18 卓球 | 19 | 20 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 ゆるゆる英会話 14:30~15:30 |
| 21 休 | 22 | 23 | 24 休 | 25 卓球 | 26 | 27 Let's脳トレ 14:00~15:00 |
| 28 休 | 29 昭和の日 | 30 | | | | |

| 令和6年5月予定表 | | | | | | |
|------------|-----------|---------------------------------|---------|----------|------------|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 休 | 2 卓球 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 臨時開所日 10:00~17:00 電話・フリースペースのみ |
| 5 子どもの日 | 6 振替休日 | 7 | 8 休 | 9 卓球 | 10 | 11 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00 |
| 12 休 | 13 | 14 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 | 15 休 | 16 卓球 | 17 | 18 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 ゆるゆる英会話 14:30~15:30 |
| 19 休 | 20 | 21 ハンドクラフト 14:00~15:00 | 22 休 | 23 卓球 | 24 | 25 Let's脳トレ 14:00~15:00 |
| 26 休 | 27 | 28 | 29 休 | 30 卓球 | 31 | |

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい通信

No. 150: 2024年4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
菊田裕幸・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

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。



“元気でさらバイ” カレーパーティーにて… (写真職員)

プログラムのお知らせ

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。

4/13、5/11

お菓子を食べながら話をする会

(定員 8 名)

(今回は) 第 2 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。



4/9、5/14

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。



6 月より開始予定

書道一直線

(定員 6 名)

内容:書道の先生と一緒に書に触れ
てみませんか。

今年度からはじまる新プログラムです。



4/16、5/21

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。



4/20、5/18

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。



4/27、5/25

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。



ゴールデンウィークの開所日について

5/4 (土) はみどりの日で祝日となりますが、ふれあいの郷は 10:00~17:00 で開所いたします。電話相談、フリースペースのみの運営となります。

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。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。

君たちはどう別れをつげるのか ~「おかわりしてもいいですか」~

駅前の桜並木がピンク色に染まる3月23日(土)、ふれあいの郷では「カレーを食べて蛍の光を歌う会」を行いました。

(通信の印刷所への入稿が3/25のため詳細は次号へ。お楽しみに)

前回の通信でボランティアさんを募集したところ、なんとカレー王国からホスピタリティ溢れる8名のカレーメイツ(The curry mates)さんが駆けつけてくれました。「料理が好きだから来ました…」「奥住さん、岩本さんにお礼をしたかったので来ました…」。

前々日の買い出し、前日の仕込み、当日の配膳、味見まで甲斐甲斐しく動いてくれました。ありがとう、メイツさん。

中辛カレー24皿分、甘口カレー24皿分、ハヤシライス8皿分、バターチキンカレー8皿分、米30合!!。アンドレ・ザ・ジャイアントの食事を上回るほどの食材を準備していざ当日へ。

さあ、涙あり笑いあいの晩餐会。いったいどんなハプニングと奇跡が起きたのでしょうか!!



1 蛍の光 窓の雪
ふみ読む月日 重ねつつ
いつしか年も すぎの戸を
開けてぞ今朝(けさ)は
わかれゆく

2 止まるも行くも 限りとおて
かたみに思う ちよろずの
こおろのほしを ひとことに
ささくとはかり 歌うなり

3 あおいさん ちはるさん
ありがとう
ふれあいそつぎよう
さみしいな
あそびにきてね いつまでも
水日 お休み 忘れないで
水日 お休み 忘れないで

職員異動のお知らせ ~思いでは甘夏とともに…にがく、すっぱく、ほんのり甘く~

皆さん、お元気ですか。ふれあいの郷の早川です。先日、施設長から大量の甘夏みかんを頂きました。指を突き刺して硬くて分厚い外皮を剥いていると、ラジオから『ひるのいこい』のオープニングテーマが流れてきて、ふれあいの郷で過ごした日々が走馬灯のように蘇ってきました。今まで関わってきた利用者さん、ご家族の方、様々な場面で協力、助言して頂いた他事業所の方々、ありがとうございました。新年度からB型作業所の平成の里に異動することになりました。この通信がお手元に届く頃、私はフォークリフトの運転に戸惑いながら、コンテナに積まれたダンボールに向き合っていることでしょう。後ろ髪を引かれる思いですが、古巣でもあり新天地でもある事業所で利用者さんと一緒に働いていきたいと思っております。

ふれあいの郷の皆様、ありがとうございました。平成の里の皆様、よろしくお願い致します。



✉ 「困ることを困るな！」

人生、壁も困難も次から次へとやって来る。“困ることを困るな”松下幸之助さんの名言です。壁の向こう側へどうしても行きたいのならば、ダイナマイトかトンネルを作って穴を開ければいいよね。いろんな道や力をつけて、向こう側に渡るための柔らかい頭をもつコトだよ！キミならできる。向こうへ行けるよ！人はみな、何かの壁で困る。困るだけで諦めてしまえば先へは進めない。アリソコみたいに転げ回れば、いつかヒントが見つかる。必ず前は見えてくる。誰かに聞いても答えは出てこない。でも、絶対に助かると信じていれば「なにかいいことが起こると私は思っている。すべての困難は人間だから乗り越えられる。私はいつも困ることばかりで困ってしまいます。特に金銭問題がそれです。本当に良い知恵を貸してください！お金がないです。すみません。お金なんて、嫌なものを誰が発明したんだろう。

田村利明

✉ 「バレーボール」

中学の時、バレー部に入ったが経験者がレギュラーを固めていた。当時バレーは大人気で私の代だけで25人。レギュラーになれるのはたった6人。私は、レギュラーになりたくて帰宅後も一生懸命練習した。

授業中は、朝練などの疲れからかほぼ起きていることが出来なかったが怒られたことはなかった。今思えば、色んな先生の授業をもっと聞いてみたかったが、部活のほうが大切だった。

好きな男性もいたが、話しかけることもできずに、ただあこがれていた3年間。青春時代だった。

30才の時発病し、40歳の時、所沢保健センターで同じ病の方のバレーボール団体を紹介していただき入会した。でも、レギュラーにはなれなかった。そんなある日、突然解散することになりビックリした。仕方なく、もっとバレーを続けたいと考える6人で別の団体に入会することにした。幸いそのチームではレギュラーになることができ本当にうれしかった。

でも、大事な試合の前日の夜中に電話がきたり、いやがらせが続いた為、つらくなりバレーをやめてしまった。残念だ。

レギュラー目指して努力していた頃の自分を懐かしく思う。スポーツの良さも悪さも味わった気がする。でも、バレーボールを通じて夫や仲間とめぐりあい今幸せに暮らしている。

あやこ



4月ぶらぶら散歩 「桜を見る会」

日時：令和6年4月6日（土）

場所：北山公園（野口町4丁目）を予定

時間：13:00 ふれあいの郷出発

15:30 頃ふれあいの郷に到着予定

定員：8名

費用：主催は「ふれあいの郷」になります。ささやかなお茶菓子など用意させていただきます。招待枠はございませんので、誰でもご自由にご参加ください。会費は無料です。



セルフヘルプグループ

日時：令和6年4月20日（土）

場所：中央公民館・第一集会室（2F）

時間：10:00～12:00

定員：10名程度 持ち物：なし

“セルフヘルプグループ”とは、自助グループなどとも呼ばれ、病気や障害など同じ困難を抱える方々が集まり、支えあう活動です。今回は1年半振りの開催なので、テキストや約束ごとの確認なども行う予定です。参加希望の方は前日までにご連絡ください。

ふれあいライブラリーでお待ちしています

色とりどりの花が咲き、明るさにあふれる春。気持ちがざわついて不安な気持ちになるから苦手、という方も多いのではないのでしょうか。そんな方へ、ふれあいの郷の本棚には、本を増やしました。

『セルフケアの道具箱～ストレスと上手に付き合う100のワーク～』
ストレスで苦しい、つらい、眠れない…そんなとき、手軽に取り組みワークが100個紹介されています。ちょっと心が疲れたな、という時のお守りにいかがですか。

『あやうく一生懸命生きる場所だった』

「常識や周りの目に捉われず、自分らしく生きることの大切さ」を気付かせてくれるエッセイ集です。…そのほか、ふれあいの郷の本棚には、病気にまつわるコミックエッセイ、癒しの猫の写真集、日常のつらさを和らげてくれるヒントの詰まった話題の本など、少しずつ増やしています。新しい本が入荷したら、ふれあい通信で紹介しますね。おうちにいるのがしんどい時は、ふれあいの郷で本を読んで過ごしませんか？お待ちしております。



君たちは何を注文するのか ～Viva GUST!!～

「ガストに輝く未来の猫型ロボットがいるぞ」という噂を聞きつけて、1月13日（土）中央図書館で思い思いの時間を過ごした後、総勢14名で市役所前のガストに向かいました。各々がお財布と相談しながら好きなメニューを注文し、待つこと数分。猫型配膳ロボットが現れました。利用者さんが配膳台から料理の皿をとると猫がウインクをしてくれたような、してくれなかったような…。お客の回転率を上げ、従業員の負担を軽減するために導入されたようですが、我々は一人一人きっちり割り勘で支払ったため、レジ前には異様な行列ができてしまったのでした。



君たちはどう歩くのか～「歌舞伎町界限散策」～

✉ 歌舞伎町散策

花園神社という梅の花が咲き始めた感じのいい神社で休憩後、ゴールデン街という飲み屋さん通りを散策しました。その後、かわいい女性やかっこいい男性の看板がいっぱいの通りも散策して目の保養をしました。個人じゃなかなか歩けない道を歩き社会勉強になりました。歌舞伎町タワーという全国の料理が食べられる建物にも入り、10階から新宿の景色をながめました。ビルだらけの大都会が見えました。最後に、新大久保のコリアンタウンを散策しておいしいホットドッグのようなものや、おやつを食べました。台湾の方の店で台湾料理だそうです。

歌舞伎町ってちょっとこわい町のイメージだったけど、思いきって今回参加して良かったです。個人では歩きづらいコースを楽しく散策することができました。夫も、スタッフはじめ利用者の皆様のお気づかいのお陰で楽しく散策できたと喜んでいました。ありがとうございました。



あやこ



「西武新宿駅の正面改札を出て、靖国通りを直進し、明治通りを左に曲がり花園神社へ。ゴールデン街をジグザクに歩き、“四季の道”の遊歩道へ。区役所通りから、さくら通り、あずま通りを、目を輝かせながら通過して歌舞伎町一番街へ。ゴジラロードからキッズたちを横目にトー横界限を通過して歌舞伎町タワー。歌舞伎町交番から花園通りを右へ曲がり大久保公園で座って小休憩。コリアンタウンのイケメン通りを突き抜けて、西大久保公園まで引き返し、西武新宿駅の北口に戻る頃には、みんなくたびれた…。下谷の山崎町から木蓮時に向かう西念さんのような行程でしたが、皆さん、本当によく歩きました。



“好奇心”というものの持つチカラを考えさせられた1日でした。お互いはぐれないように目配せし、それとなく気を配りしながら、まるで中学校の修学旅行の班行動のような新鮮さで歌舞伎町を歩くことができました。また、どこか怪しげで楽しげな街を歩きましょう。その時は「忘れちゃダメだよ、おやつ～♪」で…。

君たちはどう握るのか～「おにぎりって、いいですね」～

カレー曜日を1か月後に控えた令和6年2月24日。以前から浮上していた「そもそもコロナ渦で4年以上使用されることのなかった炊飯器が使えるのか問題」を解決すべく、「炊飯器で10合炊いてみて、おにぎりを作ってみよう会」を行いました。実習生さん、その場に居合わせた利用者さんにも急遽、参加して頂きました。

お米は、グループホームのはぎやまはうすの“青い妖精さん”から無料で提供して頂きました。ありがとうございました。

「やさしい支援者が握ったおむすびは、きっとおいしい」と施設長から含みのある言葉を投げかけられて、炊飯器のスイッチをON。待つこと30分。さすが業務用、炊きあがり早い。ジャーの蓋を開けると蒸気の奥からふっくらツヤツヤ白米が姿を現しました。思わずガッツポーズであります。むかし話に出てくるような庄の効いた大きなおにぎりから一口サイズの小さなおにぎりまで千差万別。みんな違ってみんなおいしい!! やはりふれあいの支援員はやさしかった!?

さあ、3.23カレー曜日への機運が高まって参りました。「作戦実行～」であります。



君たちはどう過ごすのか～何もしないプログラムってなに?～

現代音楽の巨匠ジョン・ケージに『4分33秒』という無音の曲があります。指揮者もオーケストラも微動だにしない静寂の中で、観客は周囲の音や自分の発する音など、意図せずにその場で起きる音を耳にします。

我々も巨匠に習い、どこかに行くのか、何かをするかという日々のプログラムから離れて、静寂に身を置き、自分の感じることを見つめて、偶然に起きる出来事に身を委ねてみることにしました。3月9日土曜日の昼下がり、中央公民館の和室に3人のメンバーさんが駆け付けてくれました。入室するなり、座布団を3枚並べて横になろうと思ったのは職員のみで…。参加者の方々は、座布団に腰かけて壁にもたれて、ぼつりぼつり問わず語りに話し始めました。結局4人で1時間ほどよもやま話に興じました。何も無い18畳の和室で行ったことは“対話”でした。



