

令和6年8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 納涼祭 13:00~15:00
11 休	12 海の日	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	14 休	15 卓球	16	17 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
18 休	19	20 ハンドクラフト 14:00~15:00 	21 休	22 卓球	23	24 おんがくのじかん 14:00~15:00
25 休	26	27	28 休	29 卓球	30	31

令和6年9月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3 職員会議のため フリースペース・ 電話は 16:45 まで	4 休	5 卓球	6	7 ふれあい散歩 (コロニー祭へ行こう) 13:00~15:00
8 休	9	10 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	11 休	12 卓球	13	14 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
15 休	16 敬老 の日	17 ハンドクラフト 14:00~15:00 	18 休	19 卓球	20	21 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
22 秋分 の日	23 振替 休日	24	25 休	26 卓球	27	28 卓球大会直前 SP 14:00~15:00
29 休	30					

9月は  
第2土曜日  
の開催です

<p>東村山精神保健福祉コミュニティ誌</p> <p><b>ふれあい通信</b></p> <p>No. 151 : 2024年8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：助迫水基・坂上恵美 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 <a href="http://www.hmkk.or.jp/fureai.html">http://www.hmkk.or.jp/fureai.html</a> 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>	



表紙：あやこさん

## プログラムのお知らせ

プログラムの参加にあたっては、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、電話などで必ず事前に予約をお願いいたします。

8/3(土)、9/7(土)

### お菓子を食べながら話をする会 (定員 8 名) ※必ず予約を行ってください

土曜日 14:00~15:00  
みんなでお菓子を食べながら  
ざっばらんにお話をしたり、  
お話を聞いたりする会です。

8/20(火)、9/17(火)

### ハンドクラフト会 (定員 3 名)

第 3 火曜日 14:00~15:00  
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  
和やかな雰囲気  
おしゃべりしながら行います。

8/17(土)、9/21(土)

### NEW 書道一直線 (定員 6 名)

第 3 土曜日 14:00~15:00  
新プログラムです  
ボランティア講師の先生と  
書道を行います。初心者の方も大歓迎!

9/28(土)

### 卓球大会直前スペシャル

- 最後の追い込み 卓球練習 13:00~14:00  
…卓球台を開放します。順番を譲り合いながら、試合やピンポンラリーの練習をしませんか。
- プラカードづくり(定員 4 名) 14:30~15:30  
…選手入場のプラカードを作ります。イラストや工作が好きな方、お力を貸してください!  
※「Lets 脳トレ」は7月で終了となりました。今までご参加いただきありがとうございました。

## 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。  
プログラム中はマスクの着用をお願いする場合がございます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

8/13(火)、9/10(火)

### 持ち込み MUSIC (定員 6 名)

第 2 火曜日 14:00~15:00  
自分の好きな曲を  
みんなで鑑賞するプログラムです。  
聴くだけ・手ぶらの参加でも OK です!

8/17(土)、9/21(土)

### セルフヘルプグループ (定員 10 名)

第 3 土曜日 10:00~12:00  
場所:中央公民館・第 4 集会室  
病気や障害など同じ困難を抱える方々が  
集まり・支え合い・お話をしたり  
グループワークを行います。

8/24(土)

### NEW おんがくのじかん (定員 10 名)

第 4 土曜日 14:00~15:00  
場所:東村山中央公民館・リハーサル室  
自分の楽器を持ち寄って演奏しませんか?  
初心者から上級者まで、どなたでも歓迎です!

## ふれあい散歩 コロニー祭へ行こう

日時:令和 6 年 9 月 7 日(土)  
場所:コロニー東村山 定員:5 名  
費用:バス代 往復 360 円(手帳提示で半額)  
+模擬店の買い物代  
時間:13:00 ふれあいの郷出発  
→東村山グリーンバスで移動します  
15:00 ごろふれあいの郷到着  
多彩な模擬店や歌や踊りのパフォーマンスが  
盛りだくさん!

## 今年も卓球大会を開催します!

日時:令和 6 年 10 月 5 日(土)  
場所:東村山市民スポーツセンター  
第 1 体育室  
時間:9:00~13:00(予定)  
詳細は 8 月 5 日(月)以降にフリースペースに  
掲示します。電話でも問い合わせを受け付けて  
います。今年もたくさんのご参加お待ちしております!

## 炎暑を吹き飛ばせ!納涼祭のおしらせ

日時:令和 6 年 8 月 10 日(土)  
場所:ふれあいの郷第二フリースペース  
時間:13:00~15:00 ごろまで  
費用:200 円(かき氷・ドリンク代)  
人数:20 人定員(必ず事前予約をお願いします。8/8(木)締切)  
この暑さ、もう耐えられない!そんなあなたに朗報です。今年もやります!納涼祭!  
今年のメインは【かき氷】!参加者は自分の好みでかき氷を作る、楽しいセルフ形式です。  
お気に入りのトッピングを乗せて、夢のかき氷を作りましょう!  
※新型コロナウイルスが再流行しています。参加される方は、必ず検温・手洗い・  
手指消毒・マスク着用にご協力をお願いします。



## 単発プログラム「おんがくの時間」を開催しました

この夏、フリースペースに新しく【キーボード】を導入しました。  
みんなで楽器を演奏してみたい!と、初めて楽器演奏のプログラムを  
開催しました。みなさんそれぞれエレキギターやベース、オカリナ、  
クラシックギター、ヴァイオリン…思い思いの音色を響かせました。  
「騒音が気になって家で練習ができないので、本当にうれしい!」  
「みんなと一緒に練習できる場ができて、本当によかった!」  
と喜びの声が広がりました。他の人と一緒に練習できるとなると、  
心強いですよね。まさに「音楽は人々をつなぐ」という言葉が、  
実感できた瞬間でした。次回以降は中央公民館で開催予定です。



▶フリースペースでキーボードを使用できます♪  
ピアノの練習に、新しい趣味に。キーボードを弾きにフリースペースに来てみませんか。  
使用場所や使用時間などいくつかの約束事がございます。詳しくは職員までお声がけください。

## ふれあい散歩レポート【古民家でかき氷を食べよう】

関東地方が梅雨入りを迎えたばかりの6月。なのに気温は連日30℃。今年の夏も暑いぞ、というニュースは本当だった…とげんがりしていたある日、ふれあいの郷から徒歩5分の場所にある古民家コミュニティスペース『縁ひらく庭 百才』にSunny sweetsさんのかき氷がやってくるという話が。しかも、同じ日には誰でも古民家で過ごせるフリースペースが開かれているとのこと。「これは行かねばなるまい!」と、北山公園散策の予定を急きょ変更し、参加者のみなさんと炎天下の下をウキウキで向かいました。

到着したのは府中街道沿いにひっそりと佇む古民家。青々と緑が茂る縁側から母屋の中を覗くと、すでに人々が畳の上でくつろいで過ごしていました。すこし緊張しながら足を踏み入ると、フリースペースを主催する【つむぎ】のスタッフの方や、地域の方々が「こんにちは〜」「一緒にお話しませんか?」と笑顔で声をかけてくれました。そして、「暑かったでしょう?冷たいお茶をどうぞ」と、心温まるおもてなしまで!聞けば、ついさっきまでみんなで読書会を開いていたそうです。



あたたかな雰囲気甘えて、私たちもおしゃべりの輪に入れていただきました。キッチンカーで注文したかき氷を食べながら、みんなで体調のことや、住んでいる街の話、日々の暮らしについての雑談で盛り上がり、あっという間に2時間が過ぎ去っていました。

おしゃべりをしながら庭をぼんやりと眺め、夏の風を感じ、利用者の方がつまびくギターの音色に耳を澄ませ…。まるで夏休みにおばあちゃんの家遊びに行ったような、生まれ育った実家に帰ってきたような、やさしくて、どこか懐かしい時間を満喫しました。帰り道も厳しい日差しが照りつけていましたが、胸の中には、心地よいあたたかさが広がっていました。【つむぎ】のみなさん、出会ったみなさん、どうもありがとうございました!

\*【social work station つむぎ】さんに、お話を伺いました\*

つむぎの活動は、困難を抱えたときにも、つながりから切り離されず

「あたりまえに生きていける」まちを耕すことです。

人と人が「ラベル」を超えて出会えるきっかけを暮らしの中に。

東村山市で映画の上映会、フリースペース活動のほか、

オンラインサロンを行っています。今後の活動の予定は公式ホームページから→



## Thank you for teaching us English!

「ゆるゆる英会話」の講座が7/20(土)に最終回を迎えました。講師の永山先生は、2015年から約10年間、ふれあいの郷で英語を教えてくださいました。先生の講義はいつもわかりやすく、私たちが英語の世界に連れて行ってくださいました。

最後の授業では、卒業を控えた2人の学生の会話を通じて、「〜に…をしてあげる」「〜に…してくれる」の表現を学びました。参加した方からは積極的に質問が飛び交い、穏やかながらも活気のある雰囲気の講座となりました。



そして最後に、感謝の気持ちを込めて永山先生にお花をプレゼント。先生のおかげで、楽しい時間をたくさん過ごせました。またお会いできる日を楽しみにしています!

☆永山先生からのメッセージ☆

ふれあいの郷が青葉町にある頃から、講師を続けてきました。長い期間を通してたくさんの人と出会うことができました。中には、ご夫婦で参加される方もいて、とても嬉しかったです。皆さんとの出会いを通じて自分自身も成長できた10年間でした。どうもありがとうございました。



## なんだか気になる すてきなお店 ☺。:

ふれあいの郷の目の前に、なにやら気になるコーヒー店がオープンしました。【コタ珈琲】というその看板には、愛嬌のあるお顔のロゴマークが。フリースペースの窓を開けていると、時折、焙煎したコーヒーの香ばしい香りが漂ってきます。「気になるよね」「行ってみたいね」と話題になることもしばしば。

利用者さんから「美味しいですよ!」という評判を耳にしてから、ますます気になり、ついに足を踏み入れることに!

次回、こちらの【コタ珈琲】について詳しくお伝えします。コーヒーやお店へのこだわりについてご紹介しますね!





善春奈



『明るい馬鹿!』

同じ馬鹿でも、明るい馬鹿と暗い馬鹿があるらしい?

私は、同じ馬鹿なら、恐れを知らない明るい馬鹿になりたい。

馬鹿とは、言葉の響きが良くないけど、一本気である。

何をしても、バカが付くほど、いちずになれたら、その道では最高になれると思う。

人生には、バカ正直な人、そしてその反対もいるけど、底意地の悪い馬鹿ほど最低なものはない。

私なら、何でも気軽に話せる明るい馬鹿でいたい。明るくても暗くても、しょせんバカはバカ。

そのままでは生きて行けないよ!私にはバカと思える自覚症状があります。

これからも私は平常心と自制心を大切に生きて行きます。いつもどうもありがとう!

田村幸男

『八坂駅』

駅 自動販売機のある所

ベンチに座ると 秋風が

そよそよと吹く

大木が 一束くらい

ホームに 影を

差している

日陰が 涼しい

暑い時も

太陽を さえぎり

役に立ったね

秋には 気持ちいい風に

木の葉がなびく

種からずっと

同じ位置にいて

大木になったのかな

春には 花が

咲くのかな

いつまでも 八坂駅の

木でいてね

また来るね 八坂駅さん

ともこ

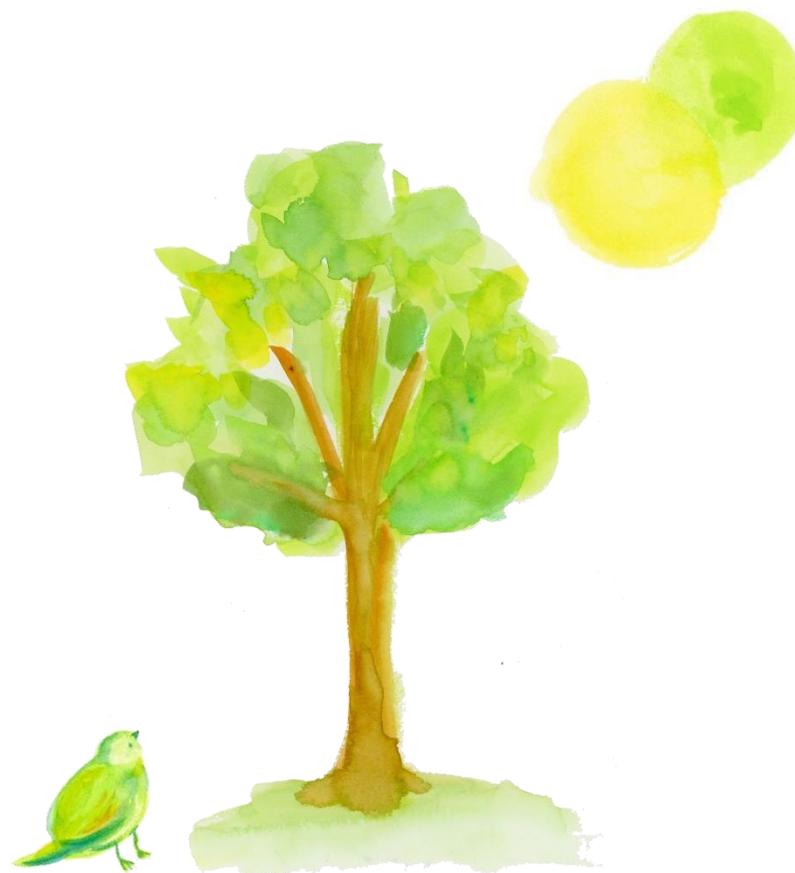
遅(おく)れた星祭(ほしまつり)(七夕(たなばた))…願(ねが)い

和(なご)やかに

なごやかに

和(なご)なるままに…

(季)…秋 匿名希望



ふれあい通信では、写真、作文、詩、イラスト、あらゆる形式の作品をお待ちしています。

郵送・メール・ふれあいの郷に直接持ち込みにてご提出ください

●注意事項

・投稿作品はオリジナルの作品のみです(漫画やアニメのキャラクターのイラストはNGです)

・紙面の都合等により、ふれあい通信に掲載されない場合もございます。ご了承ください。