

令和6年10月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休	3 卓球	4	5 卓球大会 9:00~13:00
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	9 休	10 卓球	11	12 書道一直線 14:00~15:00
13 休	14 スポーツの日	15 ハンドクラフト 14:00~15:00 	16 休	17 卓球	18	19 セルフヘルプグループ <u>10:30~12:30</u> お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
20 休	21	22	23 休	24 卓球	25	26 おんがくのじかん 13:00~14:00
27 休	28	29	30 休	31 卓球		

10月のみ時間・場所
が変わります

令和6年11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 文化の日	4 振替休日	5	6 休	7 卓球	8	9 ふれあい散歩 レッツ産業まつり 13:00~15:30
10 休	11	12 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	13 休	14 卓球	15	16 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
17 休	18	19 ハンドクラフト 14:00~15:00 	20 休	21 卓球	22	23 勤労感謝の日
24 休	25	26	27 休	28 卓球	29	30

<p>東村山精神保健福祉コミュニティ誌</p> <p>ふれあい通信</p> <p>No. 152 : 2024年10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 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>	



絵：田村利明さん

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。

お菓子を食べながら話をする会

(定員 15名) 参加費:100円

第1土曜日 14:00~15:00

※10月のみ第3土曜日

みんなでお菓子を食べながら
楽しくお話をしたり、交流をする会です。
参加の際は必ず予約を行ってください。

ハンドクラフト会

(定員 3名)

第3火曜日 14:00~15:00

自分の取り組みたい
手芸・工芸・工作などを持ち寄り
おしゃべりしながら行います。

セルフヘルプグループ

(定員 10名) 第3土曜日

〇10/19(土)…10:30~12:30

場所:サンパルネ2階 会議室

〇11/16(土)…10:00~12:00

場所:東村山中央公民館2階 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。

持ち込み MUSIC

(定員 6名)

第2火曜日 14:00~15:00

自分の好きな音楽を
みんなで鑑賞するプログラムです。
普段聴かない新たな音楽に
出会えるかも?

書道一直線

(定員 6名)

第3土曜日 14:00~15:00

※10月のみ第2土曜日

ボランティア講師の先生と書道を行います。
墨の香りに包まれて、集中して「書く」時間を
始めてみませんか?

おんがくの時間 (定員 6名)

第4土曜日 13:00~14:00

場所:特別養護老人ホーム白十字ホーム4階

白十字ホール

グリーンバスで会場へ向かいます。
12:30にふれあいの郷に集合してください。
東村山駅や現地集合もOKです。

楽器を持ち寄って音楽を楽しみます。
歌の参加や、聞くだけ、手ぶら参加もOK
ボランティア講師のレッスンも始まりますよ♪

⇒詳しい日程は、裏面の予定表をご確認ください

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。

デジタルな毎を送るあなたへ。「書く」時間、始めませんか?

ボランティア講師の大津先生をお招きし、
新プログラム『書道一直線』がスタートしました!
「小学生の書初め以来の書道ですが頑張ります」
「字がうまくなりたいと思って参加しました」と、
参加者のみなさんの意気込みも充分です。



記念すべき一回目のお題は「解夏」。
仏教のお坊さんが夏の修行期間を終え、再び通常の生活に戻ることを指す言葉だそうです。
先生が書いたお手本を参考にして、いよいよ書き始めます。
慣れない筆に最初は戸惑っていた方も、先生からの確かなアドバイスを受け、
だんだん自信を持って筆を滑らせてゆきます。

「墨がかすれちゃった…」「いやいや、いい味出てますよ!」「字に個性が出ますね~!」
と、お互いに作品を鑑賞しあいながら、和気あいあいとした時間が流れました。
最後はそれぞれが一番うまく書けたと思う作品を選び、
フリースペースに飾ることにしました。

スマホやパソコンに触れる時間が多い現代生活。
墨の匂いに包まれて、心を落ち着かせて
集中して「書く」時間を始めてみませんか?
みなさんのご参加お待ちしております。



コロニー祭へいってきました!

9月7日(土)のふれあい散歩『コロニー祭に行こう』を実施しました。
会場は9月と思えないほどのものすごい熱気!
食堂で涼みながらホットドックで腹ごしらえをしたあとは、
市内の作業所の出店で、手作りクッキーや雑貨の買い物を
して、元気いっぱいのステージを鑑賞しました。



ステージでよさこいを踊る子どもたちが
かわいらしくて、その元気な姿にエネルギー
をもらいました!



涼しげなひととき。。納涼会を開催しました☆

今年も猛烈な暑さが続きました…。少しでも涼を取ろうと、ふれあいの郷では今年も納涼会を開催しました。今回のメインは「かき氷」です！職員が削った氷の上に、参加者の皆さんが思い思いにトッピングをして、自分だけのオリジナルかき氷を作っていきます。

机の上には、いちごやメロン・ブルーハワイなどの王道のシロップに加えて、抹茶・黒蜜・あずき・白玉といった和風のトッピング、みかんやいちごなどのフルーツ、そしてバニラアイスクリームも並びました。



カラフルなかき氷はまるで夏の宝石箱のよう。

何杯もおかわりをして色んなトッピングを楽しむ人、全部のトッピングをいっぺんに山盛りにして贅沢に楽しむ人…。かき氷にまつわる夏の思い出話にも花が咲きました。

そして、かき氷を楽しんだあとは、アイスコーヒーでほっと一息。

こちらのアイスコーヒーは、ふれあいの郷の目の前にある『コタ珈琲』さんから購入したものです。なんと！コタ珈琲さんのご厚意で、今回の納涼祭のために、焙煎したてのコーヒー豆で淹れていただいた特別仕様のアイスコーヒーです。

その本格的な味わいに、参加者も職員も思わず目を見開きます。さっぱりしていて飲みやすい！香りがいいね！苦みが少なく美味しい！と大好評でした。

外はカンカン照りの猛暑でしたが、かき氷とアイスコーヒーのお陰で身も心も涼しくなりました。夏の思い出がまた一つ増えました。

❀❀コタ珈琲さんにお話を伺いました！❀❀

コーヒーを楽しんでいただきありがとうございます。納涼会が終わったあと、参加された方がお店まで来て、コーヒーの感想を伝えにきてくれて嬉しかったです。

コーヒー豆の焙煎は手廻しの焙煎機を使って業務用のコンロで少量ずつお焼きしています。

屋号の「コタ」にはフィンランド語で「小屋」という意味があります。休憩小屋でひと息ついていような、素朴で安心できるコーヒーをお届けできたらと思います。

コーヒーのテイクアウトもできますので、ふれあいの郷を訪れた際は、どうぞお気軽にお立ち寄りくださいね！



【ふれあい散歩】産業まつりへ行こう！

日時：令和6年11月9日（土）

場所：東村山市役所周辺・天王森公園 定員：5名 費用：模擬店の飲食代・買い物代

時間：13:00～15:30 ※13:00にふれあいの郷に集合してください。現地集合希望の方は予約時にご連絡ください

東村山市の一大イベント「産業まつり」！東村山市内で生産された新鮮な農産物や、こだわりの手づくり商品が盛りだくさん！美味しい屋台もたくさん出て、お腹も心も大満足間違いなしですよ♪一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

【おんがくの時間】歌も楽器も、もっと楽しもう！

音楽を自由に演奏するプログラム【おんがくの時間】。

次回からボランティア講師の方をお招きします♪

音楽の経験豊富な講師が、歌や楽器の演奏をレベルアップさせるための姿勢や呼吸法をみなさんにレクチャーします。



楽器だけでなく、歌の練習の参加もOKです。

「歌に合わせて先生にピアノ伴奏をしてほしい」「演奏のアドバイスが欲しい」など、個々の希望に合わせたレクチャーもご相談ください！会場では、電子ピアノやウクレレを準備しています。楽器を持っていない人もお気軽にご参加くださいね♪

→プログラムの会場は【特別養護老人ホーム白十字ホーム4階 白十字ホール】になります

●12:30にふれあいの郷に集合⇒●12:45東村山駅西口 北山緑道入口行のバスに乗車(片道180円 手帳提示で半額) ⇒13:56 白十字病院 下車⇒●徒歩1分 東村山駅西口・白十字ホーム集合でもOKです。予約時にご連絡ください。

【おかしを食べながら話をする会】お知らせ

大人気プログラム【お菓子を食べながら話をする会】について、決まりごとが一部変更となります。

① お菓子代・ドリンク代として【100円】を頂戴します

② 定員が8人→15人に増えます

10月19日（土）の開催から変更となります。



参加者のみなさん同士がより気軽に・楽しく交流のできる場にしていきたいと思っております。

参加希望の方は、必ず前日までに予約をお願いします。

みなさんからの意見や感想に応じて、決まりごとは、今後も変更する場合がございます。

どうぞご協力をよろしくおねがいします。

投稿コーナー

『「40代にしておきたい17のこと」を読んで。』

何年か前にこの本を読みましたが、すごく良かったので紹介します。

何をやれば自分は幸せになれるのか?と思ったときは、いろんなことをやっているうちに自分に向いていること、ワクワクすることがわかってくるそうです。本人が良いと思えるなら、それがいい生き方なのだそうです。

60代、70代の人から見たら「まだまだこれからだよ」と思ってもらえます。これからの未来においては、今日が一番若いことを忘れないで、感謝して人生の後半に踏み出していきましょう。とのこと。

これから、どう生きていきたいか?を考えるために、半生を振り返ってみることが大切だそうです。好きなことを忘れないで、人生は思い出でできている、人生は楽しむためにある、本人が楽しければそれでいい、そんな素敵なお言葉がいっぱいの本でした。

あやこ



『やさしさに包まれたなら』

やさしさに包まれた人間は幸せです。あなたはどこまで優しくなれますか?

あんぱんやおにぎりが美味しいのは空気中のやさしさというまみ成分に包まれているから?

ではないでしょうか?小さい頃は神様がいて、何でも夢をかなえてくれる…By ユーミン。なんのこっちゃ?

要するに、何かで包み込まれるような出来事が最大の幸せにつながっているのです。

私の母は毎日おにぎりを握ってくれました。

そして、あんぱんもおにぎりも中にはしっかりと実が詰まっています。

時折、人間は手間がかかるけど、深い愛情で包まれている時間が長ければ長いほど大きく成長して行くものなのです。

やさしさは、もう愛です。一番大切なのです。

私は日本のあんぱんとおにぎりが大好きです。

田村幸男



『駅員さま』

満員電車のとき あふれるくらいの乗客に対応する

「次の電車をご利用ください」

そして 痴漢対策

車椅子の乗り降りの手伝い

乗る駅と降りる駅とで

連絡をとって

ケンカの対処に 危ない歩きスマホへの優しい注意

すれ違う駅員さん同士が

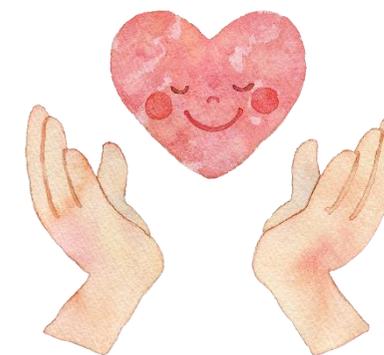
笑顔で言葉を交わしているのに ホツとする

後 夜は 吐しゃ物の処理

頭が下がります

駅員さん 大変お世話になっております

また来るね ハ坂駅さん



ともこ

『ひまわりが咲きました!』



青田房子

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。