

新型コロナウイルス流行の状況をふまえ、2・3月は全てのプログラムを中止とさせていただきます。※フリースペースは継続していますが、今後の感染流行の状況により変更する場合があります。

### 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休	4	5	6
7 休	8	9	10 休	11 休 建国記念の日	12	13
14 休	15	16	17 休	18	19	20
21 休	22	23 休 天皇誕生日	24 休	25	26	27
28 休						

### 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休	4	5	6
7 休	8	9	10 休	11	12	13
14 休	15	16	17 休	18	19	20 休 春分の日
21 休	22	23	24 休	25	26	27
28 休	29	30	31 休			

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：矢野水基・樽元裕輔・矢嶋拓・菊田裕幸  
発行人：川俣 昌明・高橋 千恵子  
〒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. 131 : 2021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。



ハッピー  
バレンタインデー

表紙イラスト 田村 利明さん

## 投稿のコーナー

「真冬の胸騒ぎ」

田村利明

今年は、良い年に成るかな？

と期待はしたものの、昨年末には東京都内ではコロナの感染者数が1,300人を超えて、国民は本当に困惑している。又、受験生の方々は過酷な試練が待っている。

明るいニュースは、正月早々に箱根路で創価大が往路優勝した事である。辛く厳しいトレーニングの賜物である。母校東洋大も久々にカムバックしてくれた。

冬のスポーツと言えば大学ラグビーだが、今年も早大は見事でした。そんな中、再び考えさせられるのが首都の緊急事態宣言です。去年と同様に街中が静まり返りました。淋しい冬ですが、もう少し辛抱すると、輝く白い恋の始まりさえも皆さんの身近に見受けられる事もあるでしょう。何だかゾクゾクしてるのは男性のみでしょうか？2月に入って幸せな事件でも起きないかな？なんて毎年の如く思っています。

春先に向かい、心に剣の突き刺さる程の辛い日々が続くかも知れないけど、楽あれば苦あり、やがて巡り来る春を待てば良いと信じて精一杯に生きて行こうと思う、厳寒2月です。



## 投稿のコーナー

横綱に  
よこづな

国民集ふ  
こくみんつど

追儼かな  
ついな

通称「朝練の伴奏者」  
あされん ばんそうしや

※追儼…節分の豆まき



「知ってるよ。」

田村幸男

知ってるよ。“でも覚えてないけど”と、高田純次さんがそう言った。

今まで私は、郷ひろみさんの「よろしく哀愁」しか画期的な言葉はないと思っていたのに。

高田純次さんが、明石家さんまさん達が、次から次へと塗り替えて行った。知ってるよ。日本のコメディアンは素晴らしい、でも覚えてないけど…。

求める者は受け  
捜す者は見つけ  
たたく者は開く  
土は開く

作：取り越し九郎

はじめまして、こんにちは。なつめです。

コロナウィルスの影響で生活様式もめまぐるしく変わり、会いたい人にも簡単に会えなくなり、行きたいところにも気楽に行けず、できないことが増えてきてなにかと気が滅入りがちですねえ(汗)

そんななかでもできることはまだたくさんあります。お外ではマスクをして公園で日向ぼっこしながら本を読んだり、散歩したり、なわとびやジョギングしたり、スーパーで好きなおかしを買ったり、そしてもちろん外から帰ってきたらうがいと手洗い消毒をして…。

そこからのおうち時間は、私の家ではテレビがないので SNS を楽しんだり、大切な人と電話したり、動画見ながら踊ったり、部屋をそうじしてスッキリしたり、新しい料理に挑戦したり、豆苗を育ててみたり…。

ね？いっぱいあるでしょ？なんだかコロナになってからどんどん健康になれているのが不思議です(笑)

どんなときもストレスフリーでゆる～くいきたいものです。最後まで読んでいただきありがとうございます。では今日はこのへんで。



作：ひみーり

### ふれあい通信への投稿のお誘い

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、お家で過ごす時間が増えている方が多いかと思います。外に出られないストレスや、先が見えない不安や怒りを感じている方もいらっしゃると思います。

ふれあい通信では文章やイラストなどを誌面の割ける限り掲載しておりますので、家にいるもやもやした時間に何か文章なり、イラストなりで表現してみるのはいかがでしょうか？「わたしの家での過ごし方」などのテーマで投稿していただいても構いませんので、ぜひぜひお待ちしております。



※投稿の際は、掲載時のペンネームを記載（匿名希望や本名でもOKです）していただき、著作物の取り扱いに注意をお願いいたします。

# ふれあいの郷での新型コロナウイルス感染防止対策について



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。  
最近の感染拡大の状況を踏まえて、ふれあいの郷ではさらなる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。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

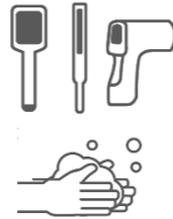
## <来所時の注意>

フリースペース利用や面談等でご来所された皆さんには以下のことをお願いしております。

### ○来所時の検温・手洗い・消毒

☆お家で検温された場合でも、来所時には再度検温のご協力をお願い致します。37.0℃以上の場合は来所を控えていただきます。

☆入館後にまず検温していただき、その後手洗い→消毒→来所名簿に記入という手順を守っていただきますようお願いいたします。



### ○換気へのご協力

2, 3時間に一度は全ての窓を開放し、フリースペース全体の換気を行います。またこれまでと同様に常時一部の窓を開けさせていただきます。



### ○マスクの着用・咳エチケットの徹底



○発熱やだるさ等の風邪症状がある方には来所を控えていただきます。上記症状が治まった後も、治まった日とその翌日は来所を控えていただきます。

感染流行状況により、今後も利用の仕方が変更となる場合があります。ふれあい通信やホームページ、フリースペース内での掲示等でお知らせいたしますが、ご不明な点があればお問合せ下さい。



## 【プログラム活動】

2, 3月は全てのプログラムを中止とさせていただきます。

## 【フリースペース】

感染のリスクの高い①密閉空間（換気が悪いこと）、②密集空間（大人数が集まること）、③密接場面（間近での会話や発声）の「3つの密」避けるため、①定期的な換気、②お互いの間隔を空ける、③間近での会話や発声を避ける等の対策にご協力をお願いいたします。密になっていた場合は職員からお声掛けさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

### ○ソーシャルディスタンス

席を空けて座っていただき、マスク着用のうえ距離をとっての会話をお願いします。

### ○備品や貸し出し物の取り扱いについて

卓球台やテーブルゲーム等の貸し出しは中止しています。PCの貸し出しは継続しますが、複数名での使用はできません。その他についてはスタッフにお聞きください。

### ○飲食について

フリースペースで飲食をする際には、マスクをはずすことになるため特に注意していただきます。食事中は周りの人と距離をとっていただき、対面せずに、会話を控えていただくようお願いいたします。

### ○人数が増えてしまった場合

開所中に利用される方が増え、3つの密が避けられない状況となった場合、やむを得ず部屋の移動や退室をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。



## 【電話相談】

今までと変わらず継続します。

## 【来所面談】

マスクを着用し、面談室の換気をしたうえでの面談を継続します。長時間や、複数名での面談は密接・密集を避ける観点からお断りすることがありますので事前にご相談ください。

