

令和4年8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 パソコン教室 10:30~11:30 	3 休	4	5	6 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
7 休	8	9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	10 休	11 山の日	12	13
14 休	15	16 ハンドクラフト会 14:00~15:00	17 休	18	19	20 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00 ふれあい英会話 14:30~15:30
21 休	22	23	24 休	25	26	27 Let's脳トレ 14:00~15:00
28 休	29	30	31 休			

令和4年9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00
4 休	5	6 パソコン教室 10:30~11:30 	7 休	8	9	10
11 休	12	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	14 休	15	16	17 セルフヘルプグループ 育成講座 10:00~12:00 ふれあい英会話 14:00~15:00
18 休	19 敬老の日	20 第4火曜日に変更 しています。	21 休	22	23 秋分の日	24 Let's脳トレ 14:00~15:00
25 休	26	27 ハンドクラフト会 14:00~15:00	28 休	29	30	

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい
通信

No.140：2022年8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：高橋千恵子・矢野水基・樽元裕輔・
早川雅祥・菊田裕幸・奥住葵・岩本ちはる
発行人：川俣 昌明・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。



令和4年6月4日（土）プライムビルの消防訓練にて…



プログラム再開のお知らせ

引き続き、規模を縮小して一部のプログラムのみ開催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。なお、新型コロナウイルスの流行状況により、プログラムを中止する場合があります。ご了承ください。

セルフヘルプグループ育成講座 (定員 6 名)



第1・3 土曜日 10:00~12:00

内容:グループで、話したり・聞いたりする練習をします。

「セルフヘルプグループ育成講座」のテープを聴きながら進めていきます。



ふれあい英会話 (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。

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。



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

ゆるゆるパソコン教室 (定員 3 名)

第1 火曜日 10:30~11:30

内容:初心者向けにパソコン教室をします。



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。

新スタッフインタビュー

岩本ちはるさんの紹介

Q.今回は令和4年5月16日よりふれあいの郷の非常勤スタッフとして働いている岩本ちはるさんにお話を伺いました。1ヵ月ほど経過しましたが、いかがですか？

A.はい。少し人見知りなところがあるので、利用者さんとうまく話せるか不安でした。でも、皆さんの方から話しかけてくれて、おかげさまで楽しく働かせてもらっています。

Q.学業と両立しながらふれあいにいられていますが、福祉に関心をもったきっかけは？

A.高校生の時に心理学に興味を持ちました。その過程で精神保健福祉士という資格があることを知り、今の大学で学ぶことにつながっています。初めは統合失調症という名前も知りませんでした。学んでいく過程で多くの病気があることを知りました。

Q.なるほど。ふれあいの郷と学校以外にはどのような活動をされているのですか？

A.福祉の現場を知るために去年の10月からグループホームでアルバイトを行っています。夕食の準備から掃除、夜勤など大変で、利用者さんに怒られたりしながら、限られた時間で3人分の食事を作るなどしていました。あとショッピングモールの食品売り場でアルバイトもしています。レジ打ちから品出しまで、なんでもやっています…大きな声では言えませんが、従業員割引最大30%が嬉しいです(笑)

Q.それはお得ですね。リフレッシュの趣味などあるのですか？

A.ピアノを弾くことです。小学1年生の時、母から何を習いたいと聞かれて「ピアノ!!」と答えたようです。小学3年生の時にやめたくなったけど、母が怖くて言い出せなくて(笑)でも、いま思えばやめなくてよかったです。中学・高校では吹奏楽部に入ってトランペットを吹いていました。かなり本気でやっていました。友達と演奏するのは楽しいし、仲良くなれるのがいいですね。今でも電子ピアノにヘッドフォンをさして気の向くまま心の向くままに弾いています。ジブリ作品が好きで、『もののけ姫』の久石譲さんの曲は本当に大好きです。

Q.「はりつめた〜弓の〜」ですよね。音楽以外にも好きなことはありますか？

A.海外ドラマを見るのが好きです。一昨年くらい前にいとこの家でタイのドラマ15話を1日で全て見せられました(笑)タイは様々な民族の方が暮らしていて多様性への理解が高い国のようです。サスペンスやヒューマンドラマはもちろんありますが、同性カップルのドラマなんか普通にあります。

Q.へえ〜。今後、タイブームが来そうですね。タイ料理もいけるクチですか。

A.大好きですよ。トムヤンクンでしょ、タイカレーでしょ、ガパオでしょ、タイ風焼きそばパッタイでしょ…みんな好きです。パクチーもいけますよ。本当は辛いのは苦手なんですけど(笑)

コロナが治ったら、絶対にタイに行きたいです!!

Q.是非是非、実現してください。今後の活躍を期待しています!!



Special thanks "Indian Nepali Restaurant Everest Roti Cafe"

右側が岩本ちはるさん



内容:下記のプログラムにつきましては、引き続きお休みさせていただきます。
クッキング、よりみち会(夕食会)、かんたんストレッチ、麻雀 TIME、お菓子作り、外出等の単発プログラム。(木曜日の卓球台貸出は7月から再開しましたが、今後の感染状況の拡大によって中止させていただきます場合がございます。ご理解とご協力をお願いいたします)

趣味の扉

人生に彩を添える趣味。辛苦や**ぶりょう**を慰める趣味。人の趣味を知ることは、自分の好みや大切な時間に気がつきかけになるかもしれません。人生色々、趣味も色々ということで趣味の扉を開いてみましょう。今回、登場していただく方は…



趣味ですか…ボクの好きな食べ物の話をしましょうか。食べるのは好きなのですが調理は得意ではないのです。電子レンジで温めるとか、お湯を注ぐだけとか、さすがにこれは調理とは言いませんよね。手軽なインスタント食品が好きでよく食べています。あとやっぱりお菓子が好きです。スーパーやコンビニでお菓子を買って過ぎてしまう傾向があります。スーパーでお菓子を 1000 円分買うと、買い過ぎているなと感じます。でも一時は 2000 円分くらい使っていたこともあります。あっ、でもこれはインスタントラーメンひと袋とかも含めてですけど。さすがに一人でこれは食べ過ぎですよ。お菓子はポテトチップスなどのしょっぱい系が好きです。のり塩、うす塩ですね。チョコも好きだけど甘い系は虫歯になりやすいですね。歯科に行くようになった頃、このままではまずいのではないかと感じて、お菓子の買い過ぎに気を付けるようになりました。また、買うものをヨーグルトに替えたりして身体に気を使うようになりました。買う量も自転車の籠に入る程度にすることに決めています。買っておいしく食べているうちは夢のなかにいるようでいいのですが、夢から醒めると身体への悪影響も考えてしまいます。夜に食べるよりも朝に食べた方がいいとは感じています。母からは「夜に食べるならば豆腐や春雨スープがいい」と勧められました。それでビッグAで豆腐を買ったのですが、賞味期限がとても早かったのが困りました。期限切れになる前に、豆腐にお茶漬けのもとをかけて食べましたが、あまりにもしょっぱかったので途中で食べるのを止めてしまいました。お菓子やカップ麺って家にあれば食べてしまいますね。食べてしまうと、やっぱり非常食として常備しておいた方がいいと感じてまた買いに行きます。買って家においておくとやっぱりまた食べてしまう…。この終わりのなきループはどうしたものでしょうか。今、家にカップ麺は置いていません。袋に入っているインスタント麺はあります。お菓子は食べています。わたしは期間限定商品に弱いのです。“じゃがりこ”なんかほとんど新しい味をだしてくるので目移りしちゃいます。好きな焼きそばは一平ちゃんのカラシマヨネーズ味。でもどちらかというとカップラーメンの方が好きです。とんこつ系とか辛いのが好きで、スープは最後の一滴まで飲み干します。袋に入ったインスタント麺に野菜を入れることはないですね。ひと手間かけるのが億劫なのです。

先日、夜食間食問題でちょっとした事件が起こりました。寝る前のお菓子を飲んだ後、眠れなくて、お腹が空いて、家に食べ物がなくて、財布にお金もなかったのが、コンビニのATMでお金を引き出して、夜食を買って帰りました。その日はそれで終わったのです。しかし、数日後、警察からキャッシュカードと通帳が届いているという連絡が入りました。カードと通帳を落としたとは思ってもいなかったのが、家に空き巣が入ったのかと思いました。無事に手元に戻ってきましたが、どうもATMでお金を引き出した日に落としていたみたいです。ATMでお金を引き出してまで夜食を買わなくていいのだという教訓を得ました。



障がい年金

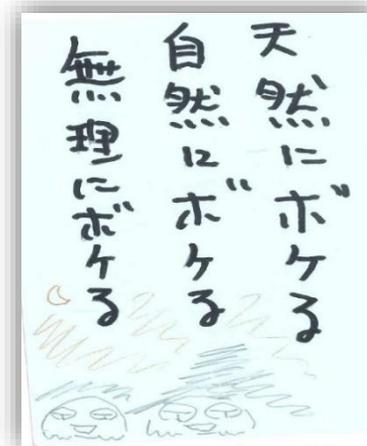
私は、40 才の時山梨県に住んでいたのが上野原市市役所に時々行きました。障害福祉課の保健師がよく話を聴いてくださいました。ある日、「あなたは、障がい年金をもらえる病気だから大月にある年金事務所に行くといいですよ。」とアドバイスしてくれました。発病した時から逆のぼって5年分の給料分ももらえると言われ、びっくりしました。年金事務所には、暑い中1人でトボトボと5回ぐらい行きました。でも、ボーっとしてその頃の記憶はあまりありません。何の書類を持って行ったかも覚えていません。ただ、私の手持ちのお金がなくなり、「もう電車代もないので大月まで行けません。」と電話をしたことは覚えています。大月年金事務所の方は、「もう大丈夫ですよ。」と言ってくれ、大金が振り込まれ助けられました。

私は30才の時発病しましたが、障がい年金をもらえるような病気になってしまったことは、本当につらいです。でも、少しでも誰かの役に立つ人になりたいと思い現在介護補助の仕事させていただき10年目です。人生何があるか分からないものですね。私自身も、毎日笑って過ごせるようになりたいということが今の目標です。

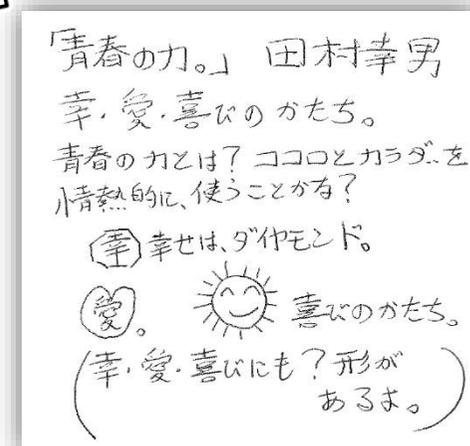
あや



加藤鑑二さん



田村幸男さん



令和4年6月4日(土)にプライムビルの防災訓練に参加しました。今回は職員と利用者さんとで消火器で火を消す練習を行いました。火事を見つけたらまず大きな声で「火事だ!!」と皆に知らせること、消火器で初期消火を行う際は火の元のまわりも消していくことなどを確認しました。最後に非常ボタンを押す機会も頂きました。ベルが鳴ったら訓練かなと思わず、その場の管理者の指示にしたがって避難しましょう。



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。

令和4年7月13日時点の新規感染者は10,110人で前週の2.3倍に急増しており、東京都は感染状況の警戒レベルを最も深刻なレベルに引き上げている現状となっています。引き続き、感染防止対策に努めた上で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致します。

<来所時の注意>

フリースペースやプログラム参加、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

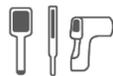
☆お家で検温された場合でも、来所時には検温のご協力をお願い致します。37.0℃以上の場合は来所を控えていただきます。

○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。



【フリースペース】

○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

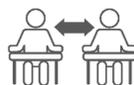
飲食をする際には、マスクをはずすことになるため特に注意していただきます。食事中は周りの人と距離をとり、対面せずに、会話を控えていただくようお願いいたします。

○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、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。

【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。



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。



そう ま と う は た ち そ ら わ す
走馬燈 二十歳の空を 忘れけり

匿名希望

6月4日～19日まで北山公園菖蒲園にて『第34回東村山菖蒲まつり』が行われました。6,300平方メートルの敷地内に咲き誇る色とりどりの花菖蒲はまさに圧巻!!花菖蒲は江戸時代に品種改良が始まったと言われており、古くから日本で愛されてきた植物のようです。老夫婦は手をつないで花を愛で、子どもたちはザリガニを釣ったり、出店のお団子をほお張ったり…東村山市の一大イベントを見逃してしまった方は来年に是非!!



「仲間の家」さんが“くじら”を売っていました!!



地域交流卓球大会の開催中止のお知らせ

毎年、皆様に楽しみにして頂いている卓球大会ですが、新型コロナウイルスの感染が再び拡大しつつある現状を踏まえて、大変残念ですが中止とさせていただくことになりました。開催の可能性を信じて、練習に励んでいた方、コンディションを整えていた方、こころの準備をしていた方、期待に沿えず申し訳ございません。いつの日か再び一緒に汗をながし、ピンポンを追いかける日々が戻ってくることを願い、希望のラリーを続けていきましょう。