

令和4年10月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休	3	4 パソコン教室 10:30~11:30	5 休	6 卓球 の日	7	8
9 休	10 スポーツ の日	11 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	12 休	13 卓球 の日	14	15 ふれあい英会話 14:30~15:30
16 休	17	18 ハンドクラフト会 14:00~15:00	19 休	20 卓球 の日	21	22 Let's脳トレ 14:00~15:00
23 休	24	25	26 休	27 卓球 の日	28	29
30 休	31					

令和4年11月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
		1 パソコン教室 10:30~11:30	2 休	3 文化の 日	4	5
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	9 休	10 卓球 の日	11	12
13 休	14	15 ハンドクラフト会 14:00~15:00	16 休	17 卓球 の日	18	19 ふれあい英会話 14:30~15:30
20 休	21	22	23 勤労感 謝の日	24 卓球 の日	25	26 Let's脳トレ 14:00~15:00
27 休	28	29	30 休			

<p>東村山精神保健福祉コミュニティ誌</p> <p style="font-size: 2em; font-family: cursive;">ふれあい 通信</p> <p>No. 141 : 2022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”</p> <p>編集人：矢野水基・樽元裕輔・早川雅祥 菊田裕幸・奥住葵・岩本ちはる</p> <p>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</p> <p>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

プログラム再開のお知らせ

コロナウイルスの感染拡大防止の面から規模を縮小して一部のプログラムのみ再開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。

第一、第三土曜日に行われていた「セルフヘルプグループ育成講座」は令和4年9月末で終了させていただきます。ご参加して頂いた皆様、ありがとうございました。



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。

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。



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

※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、よしみち会(夕食会)、かんたんストレッチ、麻雀 TIME、卓球台貸出、お菓子作り、外出等の単発プログラム

※木曜日の卓球に関しては、9月29日(木)から再開します。

コロナ感染状況により事前連絡なく中止させていただくこともありますのでご了承ください。



あおじゃしん
青写真

とお えが
遠くに描き

あきざくら
秋桜



匿名希望



「これも定めと生きて行くのか？」

私は、炎とか、メトロノームとか、振り子時計とか、いう、アンティークで、ノスタルジックなコトバが、大好きです。ボクは、ある時、おふくろさんが、優し過ぎて、迷惑に感じて、冷たくしたコトがありました。そしたら、おふくろは怒って、ボクを殴りに来ました。YAH, YAH, YAH と歌って、ナグリに行こうかと、言っていました。ボクは、振り子時計とか、メトロノームの様に格好よくは、生きられません。でも？初期設定と、振り子の始動は？弟とおかあさんに任せてました。ダカラ、これからも、仲良く三人で、これも定めとして、生きて行きます。ボクとおかあさんは、アルコールが大好きで、たまに、酔っ払ってました。飲み過ぎ注意です。でも、生ビールは、人生の潤滑油です。頭がモヤモヤして来たら、出番です。ヤキトリ・ラーメン・おでんにビールです。ある時、理由もなく、ボクの時計の振り子が止まったりして、異常な時もあったけど、皆ボクは、分かっているんです。もう一度、家族揃って、ビールを飲みたい。ボクの本物の定めとは、毎日、美味しい物を食べるコトです。どうも、ありがとう。♡

田村幸男



絵: 田村利明さん



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…



こんにちは。市内の作業所に通っています。わたしの趣味ですか。特にないですね。趣味というか一時的にはまったものはありますけど。それは、ふりかけです。作業所で給食を頂いているのですが、白いご飯にふりかけをかけることにはまりました。『味変』って言うのですかね。作業所に行って、給食を食べて、午後の作業をして帰るとい暮らしをしています。何かささやかな刺激というか、アクセントというか、楽しみが欲しかったのかもしれません。ふりかけをかけてみようと思いつきました。色々な商品を試しましたが、結局は数年で飽きてしまいました。でも、やっぱり何が欲しいのですね。給食のおかずにはマヨネーズをかけて食べていたこともあります。ブロッコリーはもちろん、お肉や野菜など、すべてのおかずにはマヨネーズをかけていました。しかし、これにも飽きてしまった。定期健診で肥満を指摘されたこともやめた理由のひとつです。マヨネーズはどこに保管しておくのか。さすがに調理室の業務用の冷蔵庫を借りるのは気が引けたので、保冷剤と保冷パックを購入して、毎日持参していました。振り返ってみると、何で自分はあることをしていたのだらうと思います。何か満たされていなかったのかもしれません。変化が欲しかったのかもしれません。でも、これはもう過去の話で、今はシンプル。出された給食をそのまま頂いています。

しかし、やっぱり楽しみというか気分転換は食べることです。わたしには作業所に通っている妹と90歳近い母親がいるのですが、日々の食費を切り詰めて週に1回外食をしています。食費を節約するためにお弁当を買うのをやめました。弁当に飽きてしまったという理由もあります。朝はパン、バナナ、ミニトマト、ヨーグルト。夜はご飯、納豆、明太子、餃子などを食べています。朝は妹が明太子おにぎりを作ってくれることもあります。やっぱりひと手間が加わるとおいしいですね。外食のお店は全て妹がスマホで検索して探してくれます。家計は妹が管理しているので、「この店に行くわよ」という妹の鶴の一声で出発します。ある時、作業所の職員からおいしい店の話を聞いていたら、なんと妹からその店に行くことを誘われたのです。妹は私と職員の話を知らないのにですよ。すごくないですか。その時は立川駅から近い水産系の居酒屋でランチをとりました。卓上の炭火のコンロでウモロコシや貝を焼いたり、ポテトや刺身の盛り合わせを注文しました。3人で6000円くらいでしょうか。妹と生ビールの小を頼んで飲みました。普段は350mlの缶ビールを妹と半分にして飲む程度なのですが、この日は特別です。母は歩くのが不自由で車椅子で移動していますが、喜んでいました。「母を楽しませるために」を口実に出かけているところもありますが、あまり反応は返ってきません。でも外にでることで刺激にはなっているとは思っています。料理は高ければいいと言うわけではないですね。3人で12000円くらいするフランス料理を食べに行ったことがあるのですが、メインディッシュのお肉がそれはそれは見事においしくなかった。マヨネーズでも持っていけばよかったですかね。



退職のお知らせ

長年に渡りふれあいの郷で利用者さんのために尽力された高橋千恵子さんが令和4年9月30日をもって退職されました。

9月24日に感謝の気持ちを伝えるためのささやかな送別会を行いました。今後も新たな環境で、皆様のために東奔西走されていくと思います。われわれ職員も高橋さんから教えていただいたことを糧に今後の業務に取り組んでいきたいと思っています。高橋さん、ありがとうございました。(十分な告知ができずに、参加できなかった方もいらっしゃると思います。申し訳ありません!!)

高橋さんから皆様への挨拶です。

『このたび地域生活センターふれあいの郷を退職いたします。在職中は大変お世話になりましたこと、厚くお礼申し上げます。約16年間でしたが、長いようであつという間の日々でした。うれしこと悲しいこと、様々なことが思い起こされます。皆様方の温かいお気持ちに感謝いたします。皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。ありがとうございました』



どんこい祭り

9/17、9/18の2日間、天王森公園にて「どんこい祭」がおこなわれました。2019年の開催依頼、実に3年ぶりのお祭りであつて、不安定な天気にも関わらず、多くのお客さんが集まっていました。参加した地元職員は、「人が多くてびっくりした。Kitchen KEIJIのチーズバーガーがメチャクチャおいしかった。今度はお店に食べに行きたい。次回は是非、フリースペースの皆さんと参加できたら」とのことでした。来年度、また開催されることを願っています。



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。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。



今の仕事

母にすすめられ、所沢保健センターに行ってみたら所沢どんぐりを紹介され、そこでサロンと所沢どんぐりの家を紹介されました。サロンとは、所沢市役所の1Fのコミュニティサロンどんぐりのことで週2日ウエイトレスなどをやらせていただきました。所沢どんぐりの家では、週2日お弁当の盛り付けなどをやらせていただきました。収入は、月3万円弱でしたが、お陰様で生活のリズムができました。そして、1年後、所沢市社会福祉協議会のところざわ就労支援センターやハローワーク所沢の紹介で東京都障害者合同面接会に行くことになりました。結局、国立と東村山の2つの介護施設で面接していただき両方採用となり、東村山の方で働くことにしました。家から近かった為と、面接官が優しそうだったからです。

始めは短時間から、今では、午前9時30分から午後4時30分までの6時間の週5日、介護補助として働いています。入職3年経った時、介護福祉士の資格も取得し、今10年目です。仕事にも人にも慣れてきて、やりがいも感じます。時には他の職員の方にきついことを言われたり、体調を崩して早退することもあります。そんな日は、落ち込みます。でも、私を支えてくれる、気遣ってくれる優しい方も多く、助けていただきながらがんばっています。

4月に職場の環境を良くしようと意欲を持っている上司が入職されたので期待しています。色々な方のお陰様で良い職場にあえたこと、本当に感謝しています。

あやこ



この広い野原いっぱい

私は、野原・田園・公園・ビーチサイドと言う、言葉に、鋭く反応します。この広い野原いっぱいという、森山良子さんの唄が、オニギリのように、大好きです。野原には、沢山の人気者が居ます。陽の当たる光の下では、色々な生き物が、存在します。それは、もう、発見です。何でもおりますよ！私は、「この野原いっぱい」が大好きです。私は、子供の頃には、野原で、良く遊びました。アリさん・ちょうちょさん・蚕さんが、仲間でした。サッカーや、野球とか、遊びの記憶は、今、蘇えます。昔は、良かった。空地さえあれば、他には、何も要らなかったよ！

田村幸男



リップクリーム

リップをぬる あっ、変わった ちょっと明るくなった私の顔 なんだかおめかししたくなる
出かけられるようになるまでもう少しの間、がまんをしよう
そうしたら友だちと、パフェでも食べながらおしゃべりしよう
お気に入りの服と、リップをぬって

作 ともこ