

令和4年 12月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
				1 卓球	2	3
4 休	5	6 パソコン教室 10:30~11:30	7 休	8 卓球	9	10 ふれあいミーティング 14:00~15:00
11 休	12	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	14 休	15 卓球	16	17 ふれあい英会話 14:30~15:30
18 休	19	20 ハンドクラフト会 14:00~15:00	21 休	22 卓球	23 23日、24日 Xmas会 14:00~15:00	24
25 休	26	27 大掃除のため 16:00 閉所	28 29 30 冬季休業			31 大晦日開所日 11:00~15:00
令和5年 1月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 卓球	6	7 GoTo 初詣 13:30~15:00
		冬季休業				
8 休	9 成人の 日	10 パソコン教室 10:30~11:30	11 休	12 卓球	13	14
15 休	16	17 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	18 休	19 卓球	20	21 ふれあい英会話 14:30~15:30
22 休	23	24 ハンドクラフト会 14:00~15:00	25 休	26 卓球	27	28 Let's 脳トレ 14:00~15:00
29 休	30	31	火曜日のプログラムが1週ずれているのでご注意ください			

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい
通信

No. 142 : 2022年12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：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。



久米川阿波踊り大会 2022

プログラムのお知らせ

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。

新年限定プログラムです!!

GoTo 初詣
(定員10名)

令和5年1月7日(土)
13:30~15:00

内容:お散歩しながら八坂神社で参拝しましょう。事務所集合、現地解散となります。



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。

12/24の脳トレは Xmas 会のため中止となります

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ますよ。

ふれあいミーティングのお知らせ

令和4年12月10日(土) 14:00~15:00 ふれあいの郷の第二スペースにて『ふれあいミーティング~2022 冬~』を行います。ふれあいの郷への提言、プログラム活動でやってみたいことなど皆さんで話し合しましょう。(定員10名)

※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、お菓子作りのプログラムは、引き続きお休みさせていただきます。

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。



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

「コロナのクラスターを経験して思ったこと」

コロナにならないように、手洗い・うがい・アルコール消毒・換気・マスク・検温・PCR検査・注射などを実践し、予防に努めたいと思っています。

5月末頃、私の職場でも大勢の方がコロナにかかってしまいました。でも、デイサービスのスタッフなどが助っ人に来てくれたお陰様でなんとか乗り切れました。

平凡な毎日がどんなに幸せか、今、実感しています。防護服を着ないで済むことがどんなに楽かは、あの暑さを経験しなければ分からなかったでしょう。いつの日か、フェイスガードやマスクを着けなくてすむようになるといいなと思います。外食もしたいし、友達とマスクなしで会食もしたいです。一日も早くそんな日が来ることを願っています。

戦争をしている国もある中、日本は平和な方だと思います。ただ、毎日元気に過ごしたい、ということは、すべての人の共通の願いのように思います。今、心からそう思います。

あや

「味のある人生」

こんな、身体にならなければ?こんなにも、恐怖・不安・劣等感?と弟にコケにされる、味のある、人生には、ならなかったら?私は、味のある一生一度キリの人生が、大好きだ!ダカラ、神様には、感謝している。でも、弟は、笑ってはいるけど、どう思っているのかしら?ボクは、とにかく、恥ずかしいよ!もう、十年も?何も、してないんだ。十年、弟と一緒にいられたのは、奇跡だ。味のある人生よ!弟よ!どうも、ありがとう。

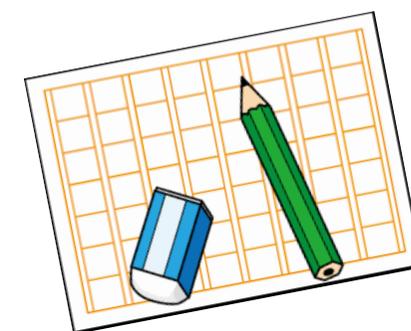
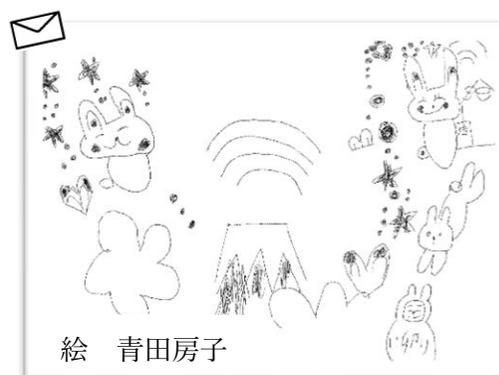
田村幸男

「太陽光の世界救助」

太陽光は、無料である。太陽光を電気に変えれば、温室効果ガスが出ないし、とても、安価になっている。だが太陽光は、夜間は利用不能です。けど、人間が地球温暖化を引き起こしたために、救済の必要性もある。気候変動を止めるには、欠かせない、役割を果たすであろう。太陽光の代わりに、海の底のクラスレートと呼ぶメタンのような資源もある。エネルギーの需要は急速に増加している。

世界の太陽電池の3分の1は、独国に設置されているらしい。だが、米国等では、砂漠も多いことから、太陽エネルギーの世界供給も実行可能であろう。太陽光の未来には限りない可能性がある。技術的資本コストを下げて、夜間の貯蔵問題が解決すれば、あとの事は、市場経済がしてくれるだろう。

田村利明



★投稿ありがとうございます★

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願い

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ひ致します。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。(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)

行事のお知らせ

「クリスマス会」・「大晦日鍋パーティー」について

新型コロナウイルス流行の影響により、クリスマス会・大晦日鍋パーティを中止させていただきましたが、今年は感染予防に注意しながらクリスマス会のみ実施することにいたしました。皆で食事をする「大晦日鍋パーティ」は感染防止の観点から中止とさせていただきます。

「Xmas会 2022」の日程

日程 1日目：令和4年12月23日(金) 14:00~15:00

2日目：令和4年12月24日(土) 14:00~15:00

参加人数：各会10名(1日目と2日目の両日参加することはできません)

感染予防のため参加人数を制限させていただきます

参加費：300円

場所：ふれあいの郷・第二フリースペース

申し込み方法：事務所に申し込んでください(電話でも可)

当日の食事提供はありませんが、お祝いの乾杯(アルコールではありません)をして、ビンゴ大会やクリスマスソングの生演奏で楽しもうと考えています。

(感染状況によっては中止となる場合がございます。ご了承ください)

絵：田村利明さん



年末年始のお知らせ

❄️大晦日開所

令和4年12月31日(土)の11:00~15:00は開所となります。

電話相談、フリースペースのみのご利用となります。

❄️令和4年12月27日(火)は大掃除のため16:00で閉所させていただきます。

※冬季休業は12/31(土)を除く、12/28(水)~1/4(水)までとなります。

地域の「楽しい」を見つけよう

ふれあい探検隊



久米川阿波踊り大会 2022

10月22日(土)利用者さんと一緒に久米川阿波踊り大会を見学してきました。コロナ禍のため3年ぶりの開催でしたが、久米川駅から八坂駅に向かう商店街はたくさん見物人で賑わい、久々のお祭り気分を味わいました!! 来年も一緒に行きましょう。



カメラ目線、ありがとうございます!!



踊らにヤソソソ♪ということ
で踊っちゃいました!!



荘厳な練り歩き!!

✉️ 「久米川のお祭り」

太鼓の音が体に響いた。私には肺があるんだな~。わたしの体の空洞によく響く。涙もろい私はそれだけで感動して泣きそうになる。心にも空洞があるから響くのかな? 人生、全てが満たされていると感じているわけではない。突然虚しさがおそってくることは誰しもあると思う。100%満たされていないからこそ、太鼓の音に心を打たれることができる。毎日何もかもに満足していたら、感動などできない。そう考えると、日頃の虚無感も悪くないかもしれない。なんてカッコつけたけれど、私は太鼓の音に感動できる心なんていないから、神さま、私の心を満たして下さい。キラキラした恋愛。楽しいだけの友人関係。言い争いのない家族。太鼓さん、太鼓さん、あなたはさびしくないのですか? 虚しくないのですか? あなたはすてきな音色を出して、どれだけの人々の表情を見てきたのですか? どんなに人を喜ばせても、自分の中身は空っぽ。いやいや太鼓は中が空洞だから音がでるんでしょってツッコミがとんできそうだけど、すてきな音色など醸し出さなくて構わないから、それと引き替えに私の心を満たして下さいと想わないのですか? ねえ太鼓さん教えてよ。

匿名希望

趣味の扉 ～人生色々、趣味も色々、あなたの趣味を聞かせてください～



聞き手 : おはようございます。今日は趣味の釣りについてお話を伺いに来ました。
まず、なんてお呼びすればよいでしょうか。

釣りバカ : う～ん、なんでもいいのですが「釣りバカ」でお願いします。

聞き手 : 「釣りバカ」ですか!! 度が外れて熱中するという意味ですね。『釣りバカ日誌』、『空手バカ一代』などありますね。アントニオ猪木も「馬鹿になれ」と言われていました。それでは釣りバカさん、よろしくをお願いします。

釣りバカ : よろしくをお願いします。

(ティーパックでお茶をだしてくれる) …熱いので気をつけて。

ティーパックはこのお皿に入れてください。あまり浸けると苦くなるから…

聞き手 : ありがとうございます。では、釣りとの出会いからお聞かせください。

釣りバカ : 幼少期の頃、釣り好きの父に多摩川に連れて行ってもらいました。小学校にあがると一人で電車に乗って多摩川や東京湾で釣りをしました。魚のことや仕掛けのことを本で調べてハゼやカレイを釣りました。当時は今より自由に釣りができました。釣り人のマナーが悪いと規制がかかって立入禁止区域が増えていきます。中学生、高校生になるとバイクやスキーに興味を持ったりしましたが、今でもやり続けているのは釣りだけです。

聞き手 : 当時の思い出はありますか。

釣りバカ : 高校生の時に八丈島で磯釣りをしました。その時、人生で初めて大物を釣り上げました。6～7kgのシマアジです。自分にもこんな大きな魚が釣れたのだと感動して、手と足がガクガク震えていました。この喜びは他の趣味では味わえません。

聞き手 : いい話ですね。高校卒業後も釣りは続くのですか。

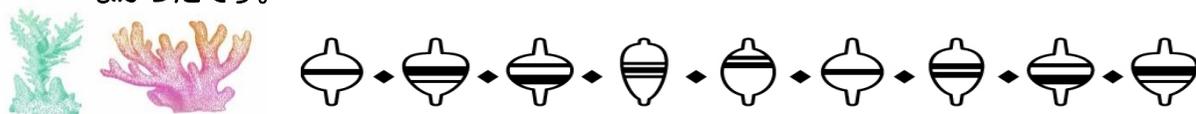
釣りバカ : はい。釣りや魚が好きだったので水産学を学べる大学に進学しました。養殖について学んで、卒論は「海草の生態」について取り組みました。

聞き手 : 養殖と海草…ですか。関連はなきにしもあらずというところですが。

釣りバカ : はい。実は南方の島に大学の研究施設があって、そこに行けば毎日釣りができると考えました。そのためには海草の研究をするという名目が必要でした。1年間、島で過ごしましたが、まあ、魚がでかいことでかいこと。毎日のように磯に渡り、釣っていました。

聞き手 : ほおー。エメラルドグリーンで青春を謳歌しましたね。

釣りバカ : 怖い思い出もあります。台風が来る前に磯で釣っていたら、いきなり大波に吞まれてしまったのです。後ろのリーフ(サンゴ礁)に背中を打ちつけられてしまい、背中が裂けてかなり痛かった。結果的にそのリーフが自分を救ってくれたのですが。死んでいてもおかしくなかったです。



聞き手 : 怖い体験ですね。興味深いお話なので2ページ目にもいっちゃいましょう。
台風前に釣れるのですか

釣りバカ : それが釣れるのです。しける前ですね。釣りたい欲で向かってしまいました。もうひとつの怖い思い出は熱中症です。釣りに集中しすぎると水分補給を忘れてしまうのです。熱中症は自分ではわかりません。まだ平気だと思っていると、スーッと気持ちよくなって倒れてしまったことが2、3回ありました。まわりに人がいなかったら危なかったですね。

聞き手 : それは危なすぎます。対策としては帽子の着用とこまめな水分補給ですかね。
社会人になっても釣りは続くわけですか。

釣りバカ : 房総や相模湾や東京湾で船釣りをしました。遊漁船に乗せてもらうのです。勿論、毎回釣れるわけではありません。普通に釣れないこともあります。

聞き手 : 高いお金を払って釣れない時はどんな気持ちになるのですか。

釣りバカ : 嫌は嫌ですが、あまり考えません。無心でやっています。釣るぞ、釣りたいという気持ちは根底にありますけど… 年を重ねてからは、自分の体力に見合った釣りをしています。もうテトラポットの上を飛び跳ねることはないし、無茶なことはしません。今は水上公園の釣り場で釣っています。自然のなかで釣りがしたい気持ちになることもありますし、海釣りに行くのが億劫に感じることもあります。身体がついていかないのですね。

聞き手 : 年齢や体力と共に変わっていくわけですね。家で魚を育てていたりしますか。

釣りバカ : はい、熱帯魚を飼っています。(寝室の水槽を見せてくれる) 青く輝いているのがカーティナルテトラです。水槽に張り付いているのはオトシンネグロといいます。苔を食べてくれるので、掃除の回数が減るのですよ。枕元で熱帯魚をポーッと見ていると眠ってしまいます。「ヒツジが1匹、ヒツジが2匹…」の状態、いつの間にか眠っているのです。

聞き手 : それは最高の癒しですね。

釣りバカ : 魚に触れること、釣りができることは鬱の自分にはとてもありがたいです。釣りをしているときは鬱が晴れます。イライラやマイナスの感情を捨てることができます。ストレスの発散になります。この病気になってから釣りには随分助けられました。自分に合っているのでしょうね。

聞き手 : 開高健先生の本に『永遠に幸せになりたかったら釣りを覚えなさい』という名言がありますが、釣りバカさんにとって釣りは趣味というより、幼少期から関わっているかけがえのないものであることが分かりました。これからも浮き沈みがあるかもしれませんが、ご自分のペースで幸せな時間を釣り上げてくださいね。貴重なお話を聞かせて頂きありがとうございました。お茶もおいしかったです。

釣りバカ : ありがとうございます。あっ、カップはそのまま置いてくださいね…

