

令和5年6・7月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
				1 卓球	2	3 消防訓練 11:00~11:30 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
6/3(土) プライムビルの消防訓練を1階裏の駐車場で行います						
4 休	5	6	7 休	8 卓球	9	10 ぶらぶらレク 菖蒲祭り 13:30~15:30
11 休	12	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	14 休	15 卓球	16	17 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
18 休	19	20 ハンドクラフト 14:00~15:00	21 休	22 卓球	23	24 Let's 脳トレ 14:00~15:00
25 休	26	27	28 休	29 卓球	30	7/1 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00

令和5年7月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
2 休	3	4	5 休	6 卓球	7	8 ぶらぶらレク スポーツセンタープール 13:30~15:30
9 休	10	11 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	12 休	13 卓球	14	15 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
16 休	17 海の日	18 ハンドクラフト 14:00~15:00	19 休	20 卓球	21	22 Let's 脳トレ 14:00~15:00
23 休	24	25	26 休	27 卓球	28	29
30 休	31					

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：助迫水基・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

No. 145: 2023年6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。



踏切を通過する電車  
(スタッフ撮影)

## プログラムのお知らせ

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。第一火曜日の「ゆるゆるパソコン教室」は令和5年3月末で終了しています。フリースペースでパソコン（最大2台・先着順）を貸し出しておりますので、分からないことがあれば、ご遠慮なく職員にお伝えください。

### 『お菓子を食べながら話をする会』 (定員 6 名)



第1土曜日 14:00～15:00

内容：お菓子を食べながらお話をしたり、お話を聞いたりする会です。

第一土曜日

6月7月のお試しプログラム

### ぶらぶらレク (定員 5 名)

6/10(土) 13:30～15:30 菖蒲祭り  
7/8(土) 13:30～15:30 市民プール  
(お知らせを参照してください)

第二土曜日

### ゆるゆる英会話 (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。

第三土曜日

### 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。

### 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。

第四土曜日

## 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。ふれあいの郷ではマスクの着用をお願いしていますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

## 2022年度 事業報告

フリースペース・プログラム延べ利用人数（月別）

4月	74	5月	69	6月	81	7月	74
8月	85	9月	77	10月	67	11月	59
12月	74	1月	72	2月	51	3月	66
合計	249						

障害者基本相談支援事業

項目	件数
電話相談	7960件
来所相談	794件
他機関連絡調整	2547件
訪問	266件
同行	273件
代行	206件
合計	12046件



プログラム名	回数	参加人数（延べ人数）
ゆるゆるパソコン教室	5回	7人
持ち込み MUSIC	12回	49人
ハンドクラフト	9回	14人
セルフヘルプグループ育成講座	12回	57人
ふれあい英会話	8回	26人
Let's 脳トレ	10回	31人
ふれあいミーティング	2回	10人
Xmas会	2回	19人
プログラムの日 (GH説明会、送別会、阿波踊り見学、初詣等)	4回	33人
合計	64回	246人

指定特定相談支援事業（計画相談）

サービス等計画作成	181件
モニタリング実施数	266件

会員と登録状況

101人（うち新規会員 26名）
------------------

指定一般相談支援事業

地域移行支援	1件
地域定着支援	0件

ボランティア

8回（1名 ふれあい英会話講師）
------------------



### 「テニス LOVE」

私は、高校生の時軟式テニス部に入っていました。全くの初心者だった為初めはへたでボール拾いと素振りが中心でした。でも、朝練を個人的に毎日のようにやっていたので少しずつ上達し、3年生になると中学生の時テニス部だった人にも勝てるようになってきました。速い球はあまり打てなかったけれど、ロブ攻撃といって相手のいない所をねらってゆるやかに打つことが得意でした。校外の試合でも少しずつ勝てるようになり、楽しかったです。スポーツをする人にとって試合に勝つことは大きな喜びです。テニスのお陰で楽しくて充実した高校生活でした。「部活をやっているから勉強ができないと周りに言わせるな」と部活の顧問の先生に言われた為、テスト前1週間はテニス部みんなで部活を休み、勉強もがんばりました。私も、テスト期間中は浅漬け、一夜漬けして一生懸命がんばりました。お陰様で、成績も良かった為、指定校推薦で4年生大学に入学する事ができました。

大学では、テニスサークルに入り週1回硬式テニスに挑戦しました。始めは、軟式テニスのくせがでてしまいなかなか上手にできなかったです。でも、先輩達が一生懸命教えてくれた為、なんとか楽しめる程度にはなりました。



大学卒業後は、テニスサークルに入会し週1回楽しく学びました。やがて、職場の職員組合のテニス部に入会しました。40代になると、市営のテニスコート等で友達と楽しんでいました。そのテニス仲間と結婚し、今も幸せに暮らしています。

結婚後も、友人達と夫と一緒に月1~2回、テニスを楽しんでいます。楽しく身体を動かすことは気晴らしにもなり、免疫力も活性化させるそうです。「心の休養とは、身体を休ませることではない。一番のおすすめは、自分の好きなスポーツをすること。」とある本に書いてありました。

あやこ



### 「母の旅立ち」

人間の別離は、突然やってくる。あれは、四月十八日の午後七時四十五分から、八時位にかけての出来事でした。母は、父が大好きなので、もう、失って行く、全身の力を出し尽くして、父の仏壇の写真の前で、眠るように、息を引き取った。本当に、これが、夫婦という愛のかたちであるかの、証明のようでした。十代の頃、父と出会い、新潟から東京へ出て来て、二人で、様々な困難を乗り越えた。そして、何よりも、私達兄弟の成長を見る事だけを、生きがいにくれた。そんな母が、石のように、固くなり、老衰でこの世を去りました。悲しい時も、嬉しい時も、共に生きて来た、母親に、何もしてあげられなかった。けど、「医者だけは、呼ばないでね。」という、最期は、家で安らかに逝きたい気持ちだけは、叶えてあげられた。長い道のりでしたね。大好きな、オヤジの元へ旅立ちました。淋しいけど、どうにもならない。でも、本当に、私達は、母ちゃんの深い愛情を、絶対に、忘れません。

ゆっくり、休んでね！

お疲れ様。ありがとう！！



田村利明



令和5年4月1日（土）と5月6日（土）に『お菓子を食べてながら話をする会』を行いました。『お菓子を〜』では、職員が利用者さんの顔を思い浮かべながら購入したジュースとお菓子を囲みながら、様々なお話を聞いたり、話したりして1時間ほど過ごしています。毎月第一土曜日に開催しています。次回は6月3日（土）となります。どうぞお気軽にお越しくださいませ。



（真ん中が4/1（土）のお菓子、左が5/6（土）のお菓子）



令和5年4月8日（土）に「ぶらぶら散歩」のプログラムを行いました。今年度、初のお散歩プログラムは航空公園です。

当日は雲行きがあやしかったのですが、皆様の日頃の行いが良いこともあり、何とか天気は崩れずに過ごすことができました。野外コンサート場ではアイドルファンの方々が爆音で振り付けの練習をおこなっており、外野席から見物しながら人の興味は様々なのだとなぜか感心しました。日本庭園では近寄ってくる鯉に餌をあげる振りをしたりして、土曜日の午後を穏やかに過ごしました。帰りはコンビニのお茶と柿ピーで一服してぶらぶら散歩を振り返り、またの機会に再会することを約束して解散しました。参加者の皆さん、お疲れさまでした。





令和4年5月13日(土)のお試しプログラム「ぶらぶら散歩第二弾」として、『油そばを食べ、天王森公園でバトミントンやる会』を予定していましたが、朝から小雨が降り続き、集合時には雨脚も強まってきたため、今回は残念ながら中止となりました。

参加を表明して頂いた方、バトミントンのみなら参加しますと申し出て頂いた方、ありがとうございます。またの機会に実施しましょう。油そばを食べる気満々だった職員の一人は、泣く泣くインスタントの油そばを食されていました。



### 6月のぶらぶらレク

毎年恒例の『東村山菖蒲まつり』が6/3(土)~18(日)に開催されます。

6月のぶらぶらレクでは『お菓子を食べながら話をする会』でもリクエストのあった菖蒲まつりに向かいます。色とりどりの菖蒲を愛でながらぶらぶら歩いてみませんか。

日程：令和5年6月10日(土)

時間：13:30 ふれあいの郷集合

皆で歩いて北山公園へ

15:30頃、ふれあいの郷に戻る予定です。

※定員6名。雨天決行。現地の屋台等で買い物する方は、その分のお金を準備してください。



### 7月のぶらぶらレク

7月のぶらぶらレクでは、『東村山市民スポーツセンターのプールで泳いだ後、コンビニのアイスでも食べて、暑さをしのぐ会』を行います。

内容は題名そのままです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

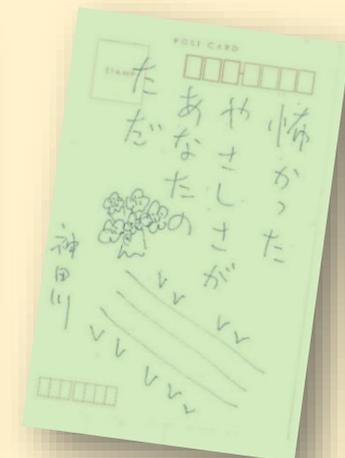
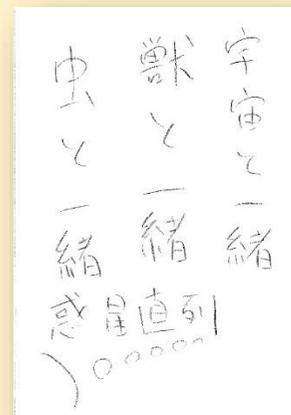
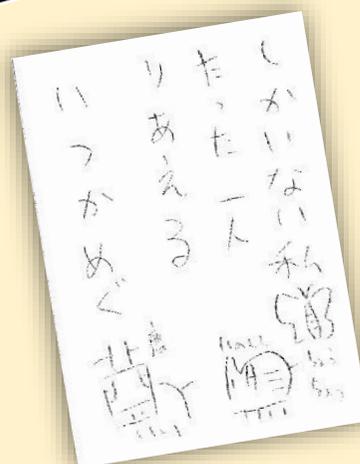
日程：令和5年7月8日(土)

時間：13:30 ふれあいの郷集合

15:30~16:00頃、現地解散予定

持ち物：水着、キャップ、タオル料金400円(障害者手帳提示で200円)、アイス代。

※定員6名。雨天決行。



投稿：加藤鑑二さん



絵：前島晶さん