

令和6年6月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
						1 防災訓練 11:00~
2 休	3	4	5 休	6 卓球	7	8 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
9 休	10	11 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	12 休	13 卓球	14	15 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
16 休	17	18 ハンドクラフト 14:00~15:00	19 休	20 卓球	21	22 ふれあい散歩 (北山公園散策) 13:00~15:00
23/ 30 休	24	25	26 休	27 卓球	28	29 おんがくの時間 14:00~15:00

6月のお菓子会は  
第二土曜日です

6月の脳トレは  
中止になります

令和6年7月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休	4 卓球	5	6 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
7 休	8	9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	10 休	11 卓球	12	13 ふれあい散歩 (カラオケ) 13:00~15:00
14 休	15 海の日	16 ハンドクラフト 14:00~15:00	17 休	18 卓球	19	20 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 ゆるゆる英会話 14:30~15:30
21 休	22	23	24 休	25 卓球	26	27 Let's 脳トレ 14:00~15:00
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：助迫水基・樽元裕輔・坂上恵美  
菊田裕幸・千葉陽子  
発行人：當間丈仁・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. 150: 2024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。



善春奈さん撮影

プログラムのお知らせ

プログラムの参加にあたっては、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。

6/8・7/6

**お菓子を食べながら話をする会**  
(定員 8 名) ※必ず予約を行ってください  
土曜日 14:00~15:00  
みんなで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。

6/11・7/9

**持ち込み MUSIC**  
(定員 6 名)  
第 2 火曜日 14:00~15:00  
好きな曲をみんなで鑑賞するプログラムです。  
聴くだけ・手ぶらの参加でも OK です!

6/18・7/16

**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。

6/15・7/20

**セルフヘルプグループ**  
(定員 10 名)  
第 3 土曜日 10:00~12:00  
場所:中央公民館・第一集会室  
病気や障害など同じ困難を抱える方々が  
集まり・支え合う活動です。

6/15・7/20【最終回】

**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。

7/27

**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。

6/29(土) 単発プログラム



**おんがくの時間** (定員 6 名)  
6/29(土) 14:00~15:00

自分の楽器を持ち寄って、リラックスした雰囲気の中で自由に演奏してみませんか?  
キーボードやウクレレ・アコースティックギターも用意していますので、楽器をお持ちでない方も  
参加いただけます。初心者から上級者まで、どなたでも歓迎です!



お知らせ

「ゆるゆる英会話」は、7/20(土)にて最終回となります。ご参加お待ちしております!

お詫び

前回のふれあい通信で告知していました「書道一直線」のプログラムは、諸般の事情により【中止】となりました。申し訳ございません。

ふれあい散歩~季節の風を感じよう~

日時:令和6年6月22日(土)  
場所:北山公園(野口町4丁目)を予定  
時間:13:00 ふれあいの郷出発  
15:30 頃ふれあいの郷に到着予定  
定員:8名 費用:無料  
菖蒲の季節、鮮やかな色彩に包まれた風景が待っています。一緒に心地よい散策を楽しみ、季節の移ろいを感じましょう!  
※雨天・真夏日時は「古民家の縁側でかき氷を食べよう」場所:縁開く庭百才(ももとせ)に変更いたします。

ふれあい散歩~心の叫びを歌にしよう~

日時:令和6年7月13日(土)  
場所:カラオケバンバン東村山駅店  
時間:13:00 ふれあいの郷出発  
13:30~15:30  
費用:ひとり1,386円  
(基本料金968円+ドリンク代418円)  
定員:8名【必ず予約を行ってください!】  
待望のカラオケ企画です♪マイクを握って感情を歌に乗せて、思いっきり歌ってストレス解消!みんなの歌声で盛り上がりましょう!

減災への第一歩!防災訓練に参加しませんか?

日時:令和6年6月1日(土)  
時間:11:00~ ふれあいの郷  
内容:千代田防災の方が来てくださって、消火器の使い方を教えてください。その後、ふれあいの郷にある消火器の位置を確認し、災害が起きた際の避難先の化成小まで歩いて行く予定です。  
災害は意図しない時に起こるものです。みなさんで災害が起きた時のことを想定して訓練をしましょう。たくさんの方のご参加お待ちしております。

セルフヘルプグループを開催しました

今年度初のセルフヘルプグループが、4月20日(土)に開催されました。実に1年半ぶりの開催。参加者全員で、セルフヘルプグループの約束事を再確認し、今後の活動の方向性について話し合いました。これまでのテキストや音声テープを使ったワークだけでなく、みなさんが楽しんで行える、新たなワークも行う予定です。  
セルフヘルプグループは、安心して自分の気持ちや価値観、経験を話したり、他の人の話を聞くことのできる場所です。どうぞお気軽にご参加ください。

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。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。

## 新スタッフ インタビュー

4月からふれあいの郷の新スタッフとなった坂上恵美さんにお話を伺いました！

—ふれあいの郷で働き始めて1か月が経ちましたが、いかがですか？

坂上:なかなかフリースペースに出たくても出られない日もあって、もどかしいのですが、利用者みなさんはフレンドリーで穏やかな人が多い印象です。ふれあいの郷が良い居場所になっているんだなあと思います。

—ふれあいの郷で働く前はどんなお仕事をされていたのですか？

坂上:長い間、営業や販売の仕事をしていました。求人広告、金融関係、家電。家電量販店で仕事をしていた時に、同僚に障害者雇用で働いている方がいました。なかなかハードな職場だったので、大変な思いをしながら働いている姿を見て、いろいろ思うところがありました。もっと本人の特性に合った教え方、配慮や工夫がされていたりすれば本人も周囲も働きやすいのに。自分自身も仕事を教える立場になって働き方について考えることが多くなっていたので、障害を持つ方の支援の仕事がしたいと思うようになりました。

—職場での経験がきっかけだったんですね

坂上:最初は、障害者就労移行支援事業所に転職しました。自分の社会人経験も活かせると思ったんです。就労支援員として5年間働きました。その間、訪問型職場適応援助者(ジョブコーチ)の資格も取得しました。就労支援を中心に行っていましたが、生活上の相談に乗ることも多かったです。病気のことはもちろん、人間関係のこと、お金の使い方のこと…。生活が大きく崩れてしまうと、働くことに影響が出てしまいます。生活面も大事にして支援を行ってきました。生活面の支援に深く関わってみたいと思い、働きながら通信制専門学校に通って精神保健福祉士を取得して、ふれあいの郷に転職してきました。

—それはすごいですね!仕事をするうえで大切にしていることは何ですか？

坂上:家に仕事を持ち込まないことです。仕事後は帰宅前に地元の仲間とお酒を飲みながら世間話をしてスイッチを切り替えています。様々な業界で働く人と話をすることで視野も広がります。それから、休みの日は丁寧に家事をします。「丁寧に」がポイントです。それで自分の心の余裕を保ったり、心の状態をチェックしています。

—最後に、ふれあい通信を読んでいる皆様に一言お願いします

坂上:「近所のよく話すおばちゃん」のような気軽さでお話してくれたらと思います。これからよろしくお願いします

—ありがとうございました!

## 職員退職のお知らせ

5月末をもって、常勤職員の樽元裕輔さんが退職されることとなりました。3年9か月の間、地域活動支援センター業務や、計画相談支援業務を通して大変お世話になりました。ありがとうございました。

〈退職のあいさつ〉

「突然のことで申し訳ございませんが、5月末をもって一身上の都合によりふれあいの郷を去ることとなりました。皆さんと過ごせた日々は楽しかったです。また、街で見かけたら声を掛けてください。」

## ふれあいの郷 新着図書のお知らせ

人間関係でトラブルを起こすのは発達障害の特性が原因だった!?

『発達障害が理解されにくいワケを自分で考えてみた』

発達障害当事者の著者が、マンガで原因と対策を解説。

当事者の方はもちろん、周りにいる当事者が何に困っていて、どう解決の手助けができるかを知りたい方にも役立つ1冊です。



## ふれあい散歩レポート～桜を見る会～

お天気にも恵まれた4月6日(土)。6名の参加者と共にお花見をするべく北山公園へ!

例年よりも開花が遅れたおかげで、見事に満開を迎えたソメイヨシノが入り口でお出迎え。わあ～!きれい!と見とれながら公園の奥まで進むと、西武多摩湖線の線路に沿って満開の桜が並んでいました。早速、レジャーシートを敷き、和菓子を並べ、温かいお茶で乾杯!

花より団子…になるかと思いきや、「このお菓子食べたい人いますか?」「冷たい飲みものも飲む?」「みなさん食べましたか?」とお互いに声をかけあい、まるで家族のような雰囲気。桜や水仙、たんぽぽの花に囲まれ、おしゃべりをしたり、写真撮影をしたり、小川のせせらぎに耳を傾けたり。のんびりと春の空気をたっぷり楽しみました。

帰り道は、「こっちの道を通ると桜並木がきれいだよ」と東村山在住歴の長い参加者さんに先導され、細い小路を歩くことに。野鳥がさえずり、畑には菜の花やタンポポが彩り、遠くの山はかすみの帯を引いたよう。その景色を見た参加者が言いました。「この世の天国みたいですわね!」



✉ 「あやうく一生懸命生きる場所だった」を読んで。

私は、4月から体調不良の為、仕事量を半分以下に減らしました。  
他の人が一生懸命週5日働いている為、ちょっと罪悪感を感じていました。  
でも、この本には「今の生活が維持できるくらいに稼げればいい。」と書いてあり、ホッとしました。  
よく分からない未来の為じゃなく、現在の自由の為稼ぐのだそうです。

私は、今、幸いなことに自由時間がいっぱいです。色えんぴつ画を習い始めたり、スポーツセンターでトレーニングしたり、体操したり、いろんなことを始めました。人生は一度きりです。みんながどこへ進もうが、自分の道を歩いていくしかない。

自分だけのペースとコースを探すことが大切なのだそうです。この本に、「誰かに合わせてもうまくいかない」と書いてあり、目からうろこです。

個性とは、無理して合わせようとせず自分のペースに忠実になることだ、とのこと。一人一人みんな個性を大切にしてほしい。そして、私も、精神疾患になってしまった自分の生き方を肯定し、愛し、大事にして、納得できる人生でありたいと思います。

短い人生なのだから、本当にやりたいことをやらなくちゃネ！人生を楽しみましょう。

あやこ



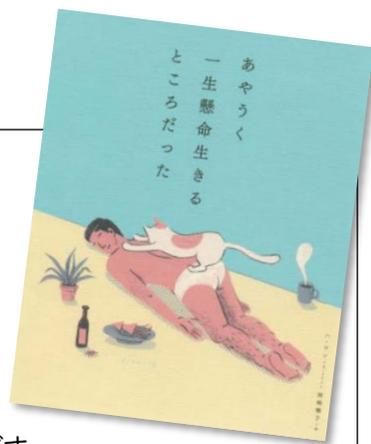
あやこさんが読んだ「あやうく一生懸命生きる場所だった」はふれあいの郷フリースペースでも読むことができます！

“自分らしい生き方”に出会える人生エッセイ。

「毎日がんばっているのに、報われなくてしんどい…」

「周りの目を気にしすぎて、もう疲れてしまった」

そんな、がんばりすぎて疲れを感じている人にこそ読んでほしい一冊です。



✉ 「鳥になりたい」

鳥になりたい  
大空を 飛び立って  
国境を越えて  
自由な鳥になりたい  
雄々と 大空を  
飛んでみたい  
戦争のない  
差別のない  
鳥のように 自由になりたい

吉野知子



✉ 「ほのぼのと穏やかに…」

私は、日だまりの中のほのぼのとした、穏やかな時間が、大好きです。彼女からのほのぼのとしたラブレターやTVでの柔らかな、おむすびの握り方が、大好きでした。これからも、ほのぼのとした、穏やかな生き方をしようと思っています。

いつも穏やかにいられたら、幸せだけど、それはとても無理です。何か、暖かな、愛情があふれるような雰囲気が私は好きです。この世の中、戦争や自然災害だと、物騒なことばかりだけど、私は、いつも冷静な判断ができるように、明るく生きています。

私はほのぼのと、明るい世界が大好きです♡

田村幸男

✉

「ひとひらの 四葩に蔭る 過去の恋」

※四葩(よひら)…あじさい

匿名希望

ふれあい通信では、写真、作文、詩、イラスト、あらゆる形式の作品をお待ちしています。

郵送・メール・ふれあいの郷に直接持ち込みにてご提出ください

●注意事項

・投稿作品はオリジナルの作品のみです(漫画やアニメのキャラクターのイラストはNGです)

・紙面の都合等により、ふれあい通信に掲載されない場合もございます。ご了承ください。