

ふれあい広場 2月号

2013年2月発行

発行・印刷 地域生活支援センター「ふれあい」広島市南区出汐3丁目2-20

TEL: 082-250-7830 FAX: 082-250-7831

URL: <http://www.mentalhealth-hijiyama.com/>

* 行事案内

♪ スポーツ ♪

〇卓球大会

とき: 2月16日(土)
3月16日(土)
13:00 ふれあい集合
13:30 試合開始
場所: ふれあい5階

〇ソフトボール練習

とき: 2月23日(土)
3月23日(土)
13:00 ふれあい集合
13:30 現地集合
場所: 熊平公園(予定)

〇ソフトバレー 練習

とき: 2月 28日(木)

〇バドミントン大会

とき: 2月 7日(木)
3月 9日(土)

13:00 ふれあい集合
13:30 出発

場所: 当日の空き状況により決めます
(南区スポーツセンターまたは宇品体育館)
持ち物: 体育館シューズ・手帳
(手帳持参で体育館の使用が無料になります)



手話サークル

興味のある方初心者の方でも大歓迎です。
楽しみながら手話を習っていきませんか?

とき: 2月21日(木) 3月21日(木)
13:30~15:00

*時間が午後に変更になっていますので、
お間違えないようお願いいたします
場所: ふれあい5階(先生が来られます!)



ランチ~季節風バージョン~

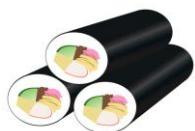
2月と言えば...節分、3月と言えば...ひな祭り
と季節の行事がありますね。
いつものランチを、そんな季節の行事を感じるメニューで楽しみませんか?

とき: 2月 3日(日)
(節分バージョン)
3月 3日(日)
(ひなまつりバージョン)

10:30~

場所: ふれあい5階

費用: 当日の参加人数で割ります。
参加希望の方は、当日10:30までにふれあいにお越しください。



梅の花を見に行きます!

梅の花がきれいな季節になりました。
今年も梅の花を見に行こうという案が皆さんからでて、縮景園に行きます。見事に咲いた花を見に行きませんか?

日時: 3月 2日(土)
集合: 13:00 ふれあい集合
13:30 出発
場所: 縮景園
費用: 250円(入園料)
(手帳持参で無料になります)

車でいきます。人数に限りがありますので参加希望の方は、申し込みください。定員になり次第締め切りとなります。

ふれあい広場編集委員会

とき: 2月19日(火)
14:00~ ふれあい5階

記事の内容やレイアウトを考えます。興味がある方はぜひ参加してみてください☆

2月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ガーデニング
3 ランチ (節分バージョン) グループピア カウンセリング	4 休館	5	6	7 バドミントン 大会	8	9 ガーデニング
10 ランチ	11 休館	12	13	14	15	16 ガーデニング 卓球大会
17 ランチ ふれあい ミーティング	18 休館	19 ふれあい広場 編集委員会	20	21 手話サークル	22	23 ガーデニング ソフトボール 練習
24 ランチ	25 休館	26	27	28 ソフトバレー 練習		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ガーデニング 梅見会(縮景園)
3 ランチ (ひな祭りバージョン) グループピア カウンセリング	4 休館	5	6	7	8	9 ガーデニング バドミントン 大会
10 ランチ	11 休館	12	13	14	15	16 ガーデニング 卓球大会
17 ランチ ふれあい ミーティング	18 休館	19	20	21 手話サークル	22	23 ガーデニング ソフトボール 練習
24 ランチ	25 休館	26	27	28	29	30 ガーデニング
31 ランチ						

〇ランチ

毎週日曜日皆さんでランチを楽しみませんか?

当日の10:30までにお越しください

〇ふれあいミーティング

13:30~14:30皆さんからの意見や提案をお待ちしています

平成24年10月より、事前にランチの申込みをされていても10:30までに来所されていない場合は、キャンセルとさせていただきますのでご了承ください。

*活動の様子

施設交流球技大会



12月8日に尾道の備後運動公園で行われた施設交流球技大会に「ふれあいサンダース」(チーム名)として参加してきました。競技種目はソフトバレーでした。序盤こそ試合成績は奮わず負けてしまいましたが、後半では強豪チームに勝利するなどとてもよい試合ができていたと思います。その試合ぶりもあって敢闘賞をいただいて帰りました。ふれあいでは今後の大会に向けて練習に励んでいます！

幾分チーム数が少なかったので心配であったが、時間が結構かかっていたので、中身が濃かったのだろうと思った。大会は成功であったと思う。

交流会

1月15日、29日にIWAD環境福祉専門学校で学生さんが見学に来られ、ふれあいの皆さんと交流会を行いました。交流会ではゲームを行い、盛り上がりながら楽しみました。また座談会では、メンバーさんと学生さんが、気さくに趣味の話をしたり、メンバーさんも訊きたいことを質問したりと和気あいあいとした雰囲気でした。

IWADさんとの交流会は3年連続参加ですけど、ふれあいの事理解していただいて感謝しています。

初詣



1月5日、初詣に行きました。今回は徒歩で行かれる方が多く、神社に向かう道中も色々なお話が飛び交っていました。ふれあいに帰った後、希望者でぜんざいを作り、食べました。心も体もあつたまる初詣となりました。

お参りしたのが楽しかった。また来年も行きたいと思う。

忘年会



12月27日、大掃除&忘年会を行いました。大掃除では、新年も気持ちよく過ごせるよう1年の汚れを落としてキレイにしました。その後の忘年会では、皆さんでキムチ鍋や寄せ鍋を作り、一年があつという間だねと振り返りながら、おいしくいただきました！！

掃除した後の鍋はサイコー！
キムチ鍋の方も食べたかった。
今年は変わったメニューでも良いと思った。

グループピアカウンセリング 想いや体験を語りませんか？

12月テーマ：「したくない事をどう断るか」「楽にやせる方法は？」「自分の生活にとって服装（ファッションなど）はどのような意味があるか」

1月テーマ：「憂鬱な時の気分対処」「人間関係の長所と短所」「日常生活で取り組んでいること」「親亡き後はどうするか」

次回

各テーマで自身の体験や想いを語り合いました。初めての方でも気軽に参加できます。興味のある方はぜひご参加ください。

2月3日(日)

3月3日(日)

13:30~

6F地域交流室にて

*投稿ひろば

Revolution

むずかしい人間関係 自分の思いのままなんてならない通常だから一歩前へ一歩先へいけるよう僕は動く
そして一日1mm成長する 何事も一歩から
何事も1mmから1mmだけでもいい続けることで
自分という本から学ぼう たいぎい事もあるさ
嫌な事や失敗もあるあるある それは自分のための成長ざいり
ようのりこえてこそ成長する今は遊んでる時じゃないと思う
甘えもぶち切りたい笑われてもいい
俺はいく かんたんじゃない そこまでの道のりまでが戦い
なんだ だから涙をふけ 誰に何を言われても笑われても戦
人であれ しばらくのりこえ続けたらたまにふりかえってみ
るのもいい あの時は辛かったがあれをのりこえずして今の
自分はなかったとそう思えるといいそう無心でいけ
ぶつかっても前へ進め

康哲 revolution

ココロのうちに いつも相手への配慮がある人でいたい。
気にかかる人のために祈り、ココロから相手の幸せを願
っていたい。
息を吸い、息をはく。さながら呼吸しているように、自ら
のココロにいつも思いやりが住んでいる存在…。
ココロは今、この時に命の鼓動のごとく、『イマ』を生き
ている。

By ムーミン

ふれあい編集委員発足！
委員作成コーナー

花粉症注意報～！！

主な症状～あなたはどのタイプ？～

くしゃみ

連続して起こり回数が多いのが特徴

はなづまり

両方の鼻が完全につまり、鼻で息ができないこともあります

はなみず

サラサラでいくらかんでもできます

目の症状

涙がぼろぼろ出て、強いかゆみ・充血が起ります



ひどい鼻の症状がある場合は、耳鼻咽喉科、目のひどい症状がある場合は眼科をおすすめします。内科や小児科、アレルギー科でも診療が受けられます。

今回は、花粉症について症状や対策のポイントを皆さんで調べました。早めの対策で乗り切りましょう！
また、バレンタインについて、皆さんで図書館へ行き、由来などを調べました。知っているようで知らない、おもわずへえ～という話です☆

対策～セルフケアのポイント～
室内でのポイント

- * 外に干した洗濯物は花粉をよくふるって落とす（または室内に干す）
- * 帰宅後は手洗いやうがいをする
- * 部屋の掃除をこまめにする（掃除機でほこりや花粉をとりのぞく）
- * よく眠り疲れをのこさないように規則正しい生活をする

室外でのポイント

花粉用マスクがおすすめ！

- * 外出時にはマスクやメガネ、帽子を着用する
- * 外から帰ったら衣服などについて花粉をふるって家に入る
- * ウールなどのコートはさける 表面がスベベした綿かポリエステルなどが付着しにくい



2月14日 (St. Valentine's Day)

もともとはローマ皇帝の迫害により殉教した聖ウァレンティヌスが紀元269年に殉教した日に由来する。当時、ローマ軍の兵士は士気が下がるとの理由から婚姻が禁止されていたが、司祭ウァレンティヌスは秘密裡に兵士を結婚させたため処刑された。このことから愛の聖人、カップルの守護者とされることになった。欧米では、この日に恋人たちが互いに花束や菓子を送る日とされている。
一方、日本では愛の表現として女性から男性にチョコレートを贈る日とされて流行した。この習慣は1958年にメリーチョコレートが販売促進のためのキャンペーンとして展開したことから始まった。またバレンタインのギフトアイテムとして使われるチョコレートをさらにPRするため、チョコレート・ココア協会などがこの日をチョコレートの日と制定している。

ちなみに①

3月14日のホワイトデーは、福岡市の菓子店の発案で、当初は「マシュマロ・デー」と呼ばれ愛情返しの日であった。マシュマロと同じ白い色のキャンデーを贈る日にしようという声が高まって「ホワイトデー」に変わったとか！！

ちなみに②

4月14日は2人の愛を確かなものとするオレンジデー！「花嫁の喜び」という花言葉をもつオレンジをもって相手を訪ねること、オレンジ色のプレゼントを贈る日とされている☆

《参考文献》

- ・花粉症対策ガイド
- ・花粉症対策（厚生労働省HP）
- ・366日記念日辞典
- ・記念日の辞典

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

編集後記

ふれあい広場編集委員

【奥・川藤・迫谷・椎木・清水・政治・西村】

編集委員を発足して、記事の内容・校正を皆さんでアイデアを出し合いながら考えました。興味のある方はどなたでも参加できます。一緒に編集をしてみませんか☆ 八塚

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



グループホームいこいこ

☆部屋情報☆

H25.1月末現在
空きがあります

お問い合わせ：(082) 250-7850

