

ふれあい広場 4月号

2013年4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: 4月20日(土)
5月18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: 4月13日(土)
5月25日(土)
13:00 ふれあい集合
13:30 出発
場所: 熊平公園(予定)

〇ソフトバレー 練習

とき: 4月25日(木)
5月23日(木)
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)

〇バドミントン大会

とき: 4月11日(木)
5月9日(木)



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: 4月18日(木) 5月16日(木)

13:30~15:00

場所: ふれあい5階(先生が来られます!)

手話を始めて
みませんか?



バーベキューをします

今年もバーベキューをしようという声があがりました。ふれあいのテラスでにぎやかにバーベキューを楽しみませんか?

とき: 5月11日(土)
10:00~準備開始

場所: ふれあい5階

費用: 500円



参加希望の方は5月9日(木)までに料金を添えて申し込みください

☆買出しについて☆

とき: 5月10日(金)
13:30~
ふれあい5階に集まってください

お花見に行きます!

今年もお花見の季節になりました。
桜の木の下でお弁当をひろげて皆さんで食べませんか?

とき: 4月6日(土)
10:00 ふれあい集合
10:30 出発

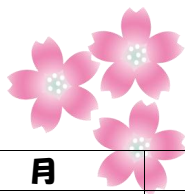
場所: 比治山公園
*現地に直接行かれる方はその旨をお伝えください

お弁当と飲み物は各自で持ってきてください
参加希望の方はふれあいまで☆

ふれあい広場編集委員会

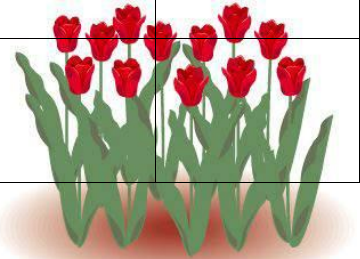
とき: 4月23日(火)
14:00~ ふれあい5階

記事の内容やレイアウトを考えます。どなたでも参加できます。興味がある方はぜひ参加してみてください☆



4月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2	3	4	5	6 花見 (比治山公園)
7 ランチ グループピア カウンセリング	8 休館	9	10	11 バドミントン 大会	12	13 ガーデニング ソフトボール 練習
14 ランチ	15 休館	16	17	18 手話サークル	19	20 ガーデニング 卓球大会
21 ランチ ふれあい ミーティング	22 休館	23 ふれあい広場 編集委員会	24	25 ソフトバレー 練習	26	27 ガーデニング
28 ランチ	29 休館	30				



5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ガーデニング
5 ランチ グループピア カウンセリング	6 休館	7	8	9 バドミントン 大会	10 買出し (バーベキュー材料)	11 バーベキュー
12 ランチ	13 休館	14	15	16 手話サークル	17	18 ガーデニング 卓球大会
19 ランチ ふれあい ミーティング	20 休館	21	22	23 ソフトバレー 練習	24	25 ガーデニング ソフトボール 練習
26 ランチ	27 休館	28	29	30	31	

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

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 *

ソフトバレー



2月28日ソフトバレーの練習を行いました。サーブ、レシーブ練習をした後は、試合形式で行いました。声を掛け合いながら和気あいあいとした雰囲気を楽しみました。だんだんと気候も暖かくなり、スポーツに良い季節になってきました。気軽に参加できます！一緒に汗を流しませんか☆

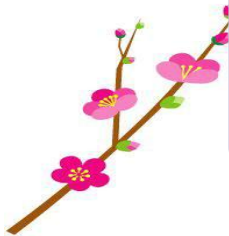
よく動けて、なんだかいい汗かけました！チームワークが最近イイ感じです。😊

ランチ

2月3日は節分バージョン、3月3日はひなまつりバージョンのランチをしました。節分では恵方を調べて南南東に向かって恵方巻きを食べたり、ひなまつりでは簡単なチラシ寿司を作って食べました。いつものランチに季節感を取り入れて皆でにぎやかに食べると一味違ったおいしさがあるなと感じました！

節分バージョンのランチは恵方巻きといわしを食べておいしかったです。ひなまつりバージョンのランチはちらしずしとあさりのみそ汁でこれもおいしく楽しかったです。

梅見会



3月2日、時折小雨も降る中、縮景園へ梅見に行きました。寒い日でしたが観に来ている人も多く、梅の花も色々な種類のものが、きれいに咲いていました。園内を散策し、みんなで話をしながら景色を眺めるのも楽しいひとときでした。春が確実に近づいているのを感じました。

寒い日だったが、しだれ梅がきれいだった。偶然、結婚式の写真撮影をしていて、それもすごくきれいだった。

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？

2月テーマ：「年上の人との付き合い方」「睡眠のリズム」「色んなことの判断基準（選択の仕方）」
3月テーマ：「食事のこと」「夜一人になると孤独を感じる、どうしているか」
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。

4月7日（日） 5月5日（日）
13:30～
6F地域交流室にて

次回

* 投稿ひろば *

がんばれと言われて

親からがんばれと言われた 言われたからにやがなばるしかないのだけれど がんばってもがんばってもどうしてもできない事がある だから苦しい がんばっても私は苦しいのだ 幻視というひとつの病気がある 私はこの病気にさいさん悩まされ続けていた

本通りなんかに行けば20分で幻視が出て判断力が低下し思考が0% だから私はこの5年間30のところから街をさけてきたでもそういうふうにもいかなかったじじょうで できる事になったのだがやっぱり不安はあったドキドキして始めから冷静を欠いていたでも逃げ場なんかない街でぶつかるしかないのだけれど 始めはぼうし屋その後は香水屋20分です ね 幻視が出るとドキドキが早くなっていき幻視目玉のかたまりみたいなのがぼっと出るのだけれど早めによく考えもせずに買うみたいのが続いているそれはよくない事なのだけれどね

康哲 revolution

『微笑』。時としてとくに疲れている、そんな折、相手をスッポリ包み込むかのようなほほえみは、ココロの底からいやされる感じがする。ココロ傷ついて、多くのいたみを抱えている方ほど、あたたかな愛のあるほほえみが、いやしの薬といえる。コトバでもなく、行為でもない…。ただ側にいて全てを解かっているかのような笑顔でいてくれる人…。そのような人に私も成りたい。



By ムーミン

Nちゃんが来てる！
どうしてわかるかというNちゃんはいつもバラバラのクツを綺麗に並べてくれるから。
またUちゃんはいつもそっせんして便所そうじをしてくれます。
2人ともありがとう。

憂躁

