

ふれあい広場 8月号

2014年8月発行

発行・印刷 ちいきせいかつしえん 地域生活支援センターふれあい ひろしましみなみくでしお 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

卓球大会

とき: 8月2日(土)
9月20日(土)

13:00 ふれあい集合
13:30 試合開始

場所: ふれあい5階

ソフトボール練習

とき: 8月23日(土)
9月13日(土)

13:00 ふれあい集合
13:30 出発

場所: 熊平公園(予定)

帽子をかぶるなどしっかり暑さ対策しましょう!



ソフトバレー練習

とき: 8月7日(木)
8月22日(金)
9月5日(金)
9月19日(金)



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)

バドミントン大会

とき: 8月28日(木)
9月11日(木)



出汐町夏まつり

今年も出汐町内の夏祭りに出店します
一緒に夏祭りを楽しみませんか?

日程: 8月18日(月)

夏祭り開催に向けて、内容を決めるミーティングを行います☆

日程: 8月3日、10日、17日(日)

3日は15:00~、10日は13:30~、
17日はふれあいミーティングの後にふれあい5Fにて行います!ぜひみなさんご参加ください!

お茶会をします

今回はお彼岸バージョンでお茶会をします!
とき: 9月23日(火)

13:30 ふれあい集合

場所: ふれあい5F

費用: 実費



手話サークル

興味のある方は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: 8月21日(木) 9月18日(木)
13:30~15:00

場所: ふれあい5階(先生が来られます!)

8月21日は
手話で楽しめる
ゲームを
みなさんと
行います☆
景品あります!

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?

6月テーマ: 「生活する上でどんなテーマがありますか」「お金の遣い方を決めていきますか」「最近ハマっている食べ物がありますか」
7月テーマ: 「あなたの悩みは何ですか」「夏といえば何を思い出しますか」「自分の長所、短所は何ですか」

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。

とき: 8月3日 9月7日 13:30~

場所: 6F地域交流室にて

おはぎと抹茶をいただきながら、ホッと一息ついて
楽しく過ごしませんか?

8月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---------------------------------------|----|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| |  | | | | 1 | 2 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会 |
| 3 ランチ グループピア カウンセリング なつまつ 夏祭りミーティング | 4 きゅうかん 休館 | 5 | 6 | 7 ソフトバレー れんしゅう 練習 | 8 | 9 ガーデニング |
| 10 ランチ なつまつ 夏祭り ミーティング | 11 きゅうかん 休館 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 ガーデニング |
| 17 ランチ ふれあい&夏祭り ミーティング | 18 でしおちょう 出汐町 なつまつ 夏祭り | 19 | 20 | 21 しゅわ 手話サークル | 22 ソフトバレー れんしゅう 練習 | 23 ガーデニング ソフトボール れんしゅう 練習 |
| 24 ランチ | 25 きゅうかん 休館 | 26 みくまり 峡 きょう のうりようかい 納涼会 | 27 | 28 バドミントン たいかい 大会 | 29 | 30 ガーデニング |
| 31 ランチ | | | | | | |

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☆

9月

こりゅうかい もうしこ
交流会の申込みについては
しょうさい 詳細が決まり次第ふれあいに掲示
してお知らせします！

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|-------------------|--|----|--|--|---------------------------------------|
| | 1 きゅうかん 休館 | 2 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会 | 3 | 4 | 5 ソフトバレー れんしゅう 練習 | 6 こりゅうかい 交流会 もうしこ (申込みの方) |
| 7 ランチ グループピア カウンセリング | 8 きゅうかん 休館 | 9 | 10 | 11 バドミントン たいかい 大会 | 12 | 13 ガーデニング ソフトボール れんしゅう 練習 |
| 14 ランチ | 15 きゅうかん 休館 | 16 | 17 | 18 しゅわ 手話サークル | 19 ソフトバレー れんしゅう 練習 | 20 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会 |
| 21 ランチ ふれあい ミーティング | 22 きゅうかん 休館 | 23 ちやかい お茶会 | 24 | 25  | 26 あいあいスポーツ フェスティバル もうしこ (申込みの方) | 27 ガーデニング |
| 28 ランチ | 29 きゅうかん 休館 | 30 | | | | |

〇ランチ

まいしゅうにちようび みな
毎週日曜日皆さんでランチを楽しみませんか？

とうじつ
当日の10:40までにお越しください

〇ふれあいミーティング

みな
13:30~14:30 皆さんからの意見や提案をお待ちしています

10:40 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。

◇グループホームいこい◇

☆部屋情報☆

H26.7月末現在

空きがあります

お問い合わせ：(082) 250-7850



みくまい峡へ行きます！

夏の終わりに自然の涼しさを感じにでかけませんか？

とき： 8月26日（火）

13:00 くれあい集合

13:30 出発



場所：みくまり峡

車でいきます。人数に限りがありますので、参加希望の方はくれあいまで☆定員になり次第、締め切りとなります。

* 投稿ひろば *

昔 体験した 苦い思い出…

記憶の内に留って、決して消えてくれない…

私のうちにあるツライ数々の痛みの深いメモリは消えてくれない

ココロのうちからすべて消去できたなら
ワタシはある意味、落ち着いた生活を優雅に過ごせていたかも知れない。

すべてのココロの痛みよ！さようなら～
頭をポカッと叩くたび、1つ1つの嫌な記憶が消えてゆくとしたなら、ワタシは1000回以上、頭をポカポカッと叩くことでしょう

しかしながら、頭は悪くなくても 現実、すべての記憶という悪いメモリは 消えることはないのです。

私は考えました…ココロは永遠に傷ついてもココロを救い得る何か、方法はないものか？

ココロに『救い』そのものがが必要です。
ココロが浮き沈みしても、決して揺るがない何か…
を手にしたなら、人は不動のままで、生涯を送れるに違いないから～



by ムーミン

「卓球大会に参加して」

僕は今日久しぶりに卓球大会に参加しました
結果は5勝4敗でしたが とても楽しかったです

by 今吉一敏

* 活動の様子 *

さわかい 茶話会

6月17日（火）茶話会を行いました。

お菓子は皆さんの手作りで、ホットケーキとパウンドケーキを作りました。メニューを決めることから行い、役割を分担して作りました。思った以上の出来栄に、「買ったみたいだね」と楽しく話をしながら紅茶と一緒においしくいただきました！



作るのが難しかった。おいしかった。 椎木

やきゅうかんせん 野球観戦

7月5日（土）マツダスタジアムにて広島カープ VS 東京ヤクルトの試合を利用者7名とスタッフ2名で観戦しました。

試合は終盤カープが同点に追いつくも、接戦の末、残念ながら3-4でカープは負けてしまいましたが、緊迫感のある見応えのある試合でした。

満員のスタジアムでしたが、内野自由席に何とか全員座って観戦できました。

「思い込み」

皆誰でも依存性があると思う。
タバコ依存とかお酒依存とか買い物依存とかテレビ依存とかあると思います。僕はニコチン依存でタバコがないとイライラします。お金がないので買い物もめったにしません。タバコを吸わない人からは煙たいといって嫌がられます。駅に行っても喫煙所は30mも40mも行かないと灰皿がない。昔は本通りでも5mおきに灰皿が置いてありました。今、タバコが麻薬のようにいわれていますが、僕はタバコをやめるつもりはない。肺がんになる率が高くなるけれども、肺がんになるからやめる人もいるが、吸っていなくても肺がんになる人もいます。
本当に肺がんになると思っている人はやめた方がいいと思います。

ゆうそう
憂躁

へんしゅういんかい
ふれあい編集委員会！
いいんさくせい
委員作成コーナー

今回は、みなさんの身近にあるコーヒーについて調べました☆調べるうちにコーヒーの意外な効果がわかりました！ぜひ参考にして生活の中で活用していただけたらと思います☆
また、肥満対策についても調べましたので、最近体型が気になりはじめたな...と思う方はぜひ参考してみてください！

知らなかった！コーヒーのひみつ

飲み過ぎると夜眠れなくなる
場合もあるのでご注意ください！

*口臭を消す効果がある

消臭効果

*コーヒーを淹れ終わったカスには臭いを取る効果があり、灰皿や靴箱の臭いを消す

眠気覚まし・疲労回復

*眠気を覚まし、頭をスッキリさせる
*血行を良くし疲労感を取り除く

代謝促進

身体の中の余分な脂肪を燃やし、エネルギーの代謝を活発にする

集中力アップ

集中力を高め、作業能力や運動能力を向上させる

リラックス効果

コーヒーの香りそのものがストレスを和らげ、リラックス効果を与えてくれる

これらはコーヒーの成分の効果についてのことなので、砂糖やミルクの入れ過ぎにはご注意ください！！



？コーヒーは糖尿病やがん予防に効く？

コーヒーに含まれている成分の中に、カフェインとポリフェノールというものがあります。これらは血糖値を抑える働きや、がんの一因にもなるといわれている活性酸素を食べて脂肪の酸化を防ぐ(抗酸化作用)働きがあり、糖尿病やがんなどの予防効果がある可能性があるとの研究報告もあります。しかし、コーヒーの効果についてはまだまだ解明されていない謎が多くあり、本当に効果があるかどうかは今後の研究によって明らかになるでしょう・・・

マメ知識

カフェインには、胃の消化を促す働きもあり、食後にコーヒーを飲む習慣は、カフェインの作用を利用して消化を促進することから自然に習慣化したといわれているそうです。



みなさんも食後はコーヒーを飲んでホッと一息つきませんか？

今日から始めたい肥満対策

肥満は食べすぎと運動不足が主な原因であり、様々な病気を引き起こしやすいので十分注意が必要です。BMI(肥満指数)では、BMI22を標準とし、25以上を肥満としています。対策として、まずは生活の中でできる事からはじめてみませんか？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

買い物など外出時はできるだけ歩いて行ったり、階段を使うようにする！

部屋の掃除をすることでシェイプアップ！



☆編集後委員より一言☆

読者のみなさん、暑さにめげずにがんばっていますか。そういう私は暑さでへとへとになっています。今回は普段なんとなく飲んでいるコーヒーについてもテーマにあげてみました。コーヒー好きな方はけっこうおられるようですので、健康的にそしておいしく安心していただけたらいいなと思います。

石井 永吉

作成者：奥・貞森・椎木・中峯

参考文献

- ・学研まんがでよくわかるシリーズ「コーヒーのひみつ」
- 発行：株式会社 学習研究社
- ・全日本コーヒー協会ホームページ
- ・厚生労働省ホームページ