

ふれあい広場 2月号

2015年2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 *

卓球大会

とき: 2月 7日 (土)
3月 7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: 2月21日 (土)
3月21日 (土)

13:00 ふれあい集合
13:30 出発

場所: 熊平公園 (予定)

ソフトバレー練習

とき: 3月27日 (金)

バドミントン大会

3月12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・中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)



※2月のソフトバレー練習、バドミントン大会は休止とさせていただきます。

音楽仲間のつどい

楽器に触れたり、音楽の話をしったりなど・・・
とにかく音楽好きの人で集まりたい! という声が集まりました。皆さんで楽しんでひと時を過ごしませんか?

とき: 2月28日 (土) 13:30~

場所: 6階地域交流室



楽器をお持ちの方は持参されてもかまいません。
もちろん楽器をお持ちでない方も大歓迎です!

学生さんとの交流会

県立広島大学の学生さんが見学実習に来られます。福祉を学ぶ学生さんと、ふれあいの皆さんとの交流会を企画しています。ゲームや座談会など楽しく交流を行いたいと思います。ぜひご参加ください。

とき: 2月10日 (火)
11:30~13:00

場所: ふれあい5階



節分

2月3日 (火) は節分の日ということで、豆まきをしたあとに恵方巻きを食べます。皆さんで福を呼び込みませんか?

とき: 2月3日 (火) 13:30 ふれあい集合

場所: ふれあい5階

費用: 実費



バレンタインチョコづくり

バレンタインに向けて、皆さんでチョコ作りを行います。男性、女性問わず参加できますので、気軽にご参加ください☆
具体的なメニューは当日の参加者で決めます。

とき: 2月13日 (金)

10:30 ふれあい集合

場所: ふれあい5階

費用: 実費



カラオケ

とき: 2月 6日 (金) 3月14日 (土)

2月22日 (日) 3月22日 (日)

13:30~15:30

場所: 6F地域交流室

費用: 100円



2月

日	月	火	水	木	金	土
1 ランチ	2 きゅうかん 休館	3 せつぶん 節分	4	5	6 カラオケ	7 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
8 ランチ グループピア カウンセリング	9 きゅうかん 休館	10 がくせい 学生さんとの こうりゅうかい 交流会	11	12	13 バレンタイン チョコづくり	14 ガーデニング ボーリング大会 たいかい (申し込みの方)
15 ランチ ふれあい ミーティング	16 きゅうかん 休館	17	18	19 しゅわ 手話サークル	20	21 ガーデニング ソフトボール れんしゅう 練習
22 ランチ カラオケ	23 きゅうかん 休館	24 ひろば ふれあい広場 へんしゅう いんかい 編集委員会	25	26	27	28 ガーデニング おんがくなかま 音楽仲間の つどい

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☆

3月

日	月	火	水	木	金	土
1 ランチ (ひなまつり バージョン) グループピア カウンセリング	2 きゅうかん 休館	3	4	5	6	7 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
8 ランチ	9 きゅうかん 休館	10	11	12 バドミントン たいかい 大会	13	14 ガーデニング カラオケ
15 ランチ ふれあい ミーティング	16 きゅうかん 休館	17	18	19 しゅわ 手話サークル	20	21 ガーデニング ソフトボール れんしゅう 練習
22 ランチ カラオケ	23 きゅうかん 休館	24	25	26	27 ソフトバレー れんしゅう 練習	28 ガーデニング さわかい 茶話会
29 ランチ	30 きゅうかん 休館	31				

〇ランチ

まいしゅうにちようひみな
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

◇グループホームいこい◇

へやじょうほう
☆部屋情報☆

がつまつげんざい
H27. 1月末現在

あ
空きがあります

お問い合わせ: (082) 250-7850



ランチ ～ひなまつりバージョン～

3月1日(日)はひなまつりバージョンのランチを行います。皆さんと季節の行事をランチで楽しみませんか？

とき：3月 1日(日) 10:30～
場所：ふれあい5階
費用：実費
当日はちらし寿司を作る予定です。



茶話会をします

皆さんで好きなお茶やお菓子を食べながら、楽しくおしゃべりをしませんか？

とき：3月28日(土) 13:30 ふれあい集合
場所：ふれあい5階
費用：実費
飲み物やお菓子は各自で好きなものを持参してください。



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：「来年の目標」「気になる事を気にしないようにする方法」「体調が悪い時の対処方法」「自分中心の人への関わり方」

1月テーマ：「バレンタインデーにチョコをもらうには？」
「インドアとアウトドアどちらの頻度が多いか？」
「新年の抱負」「どういう時にホッとするか」「内面と外面をどう磨いているか」

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。

とき：2月8日(日) 3月1日(日)
13:30～
場所：6F地域交流室にて

投稿ひろば

あなたは愛されるために生まれてきた大切な存在です！
あなたは だいじょうぶですから 安心してください
いつも、ココロに安心が保てますように
あの方は心くばり見守っていますから・・・
あなたのココロに水をあげましょう
きれいな水はココロを潤し、
あなたのココロは輝く瞳に表れてゆきます
大いなる安心感は、すべてをありのままゆだねるところから
始まります
自分の存在がそのままだいじょうぶなら
安心感は強くなってゆくことでしょ
あなたは ありのままで愛された存在・・・
たいせつな大切なあなたです
そのまま100%だいじょうぶなら
あなたは あなたを生きれると思います
まさに、大いなる力に身をゆだねる時、
限りない「愛」が注がれてゆきます
安心とは愛の中に憩って はじめてあなたのものになります

by ムーミン

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：2月19日(木) 3月19日(木)
13:30～15:00
場所：ふれあい5階(先生が来られます！)



活動の様子

クリスマス会

昨年12月21日、クリスマスバージョンのランチを行いました。当日はフライドポテトやピザ、お菓子などたくさんメニューが並び、皆さんお腹いっぱい満足そうでした。しかし、メインはこれ！ということで、デザートには皆さんで作ったいちごの生クリームケーキをいただきました。

サンタの帽子をかぶってクリスマスらしい雰囲気
を味わったりなど、
楽しい時間を過ごしました。



初詣

1月3日、ふれあいでは邇保姫神社へ初詣に行きました。今年一年を思っそれぞれ祈願したあとは運だめしということで、おみくじを引きました。中吉や小吉が出る中、大吉を引いた方も多く、皆さん一喜一憂して盛り上がっていました。

ふれあいに戻ったあとは、皆さんでぜんざいを食べました。甘くておいしかったです。



大吉を引いて嬉しかった！良いことありそう！

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、編集委員で図書館へ行き、インフルエンザと節分について調べました。インフルエンザは今なお流行していますが、一人一人が普段の生活の中でできる予防法をしっかりと行うことが大切なことがわかりました。また、2月3日は節分ということで、しきたりや歴史について調べました。豆まきや恵方巻きを食べる際に、ぜひ参考にしていただけたらと思います。

挿絵 編集委員のさん作成

インフルエンザ

風邪とインフルエンザのちがいを、知っていますか?



- ・くしゃみや鼻水がひき始めに出る
- ・のどの痛みや咳、微熱が出る

- ・1~3日ほどの潜伏期間がある
- ・寒気や頭痛がある
- ・急に38℃以上の高熱が出る
- ・体の節々が痛くなる、体がだるい
- ・咳や鼻水、のどの痛みは少し遅れて出る



もしもインフルエンザにかかったら?!

インフルエンザと思われる症状が出た場合は、早めに病院へ行きましょう。受診後は水分をしっかりと摂るなどして自宅で安静にしましょう。また、熱が下がったあとも2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱や症状が治まっても2~3日ほどは外出をひかえ、自宅療養することが望ましいでしょう。

普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴だね!

予防しましょ~!



- ・こまめに手洗いとうがいをする!
- ・清潔なマスクをつける!
- ・バランスのとれた食事と十分な睡眠をとる!
- ・室内は加湿器などで湿度を50%~60%に保つ!



咳エチケット!

咳やくしゃみをするときは、他の人にうつさないようにマスクをつけましょう!



2月3日は... 節分

鬼は~そと!

福は~うち!

鬼はすべての悪いことの象徴といわれています。それを「鬼は~そと!」といい全て追い出そうというのが豆まきの始まりといわれています。また、昔、鬼のいる場所とされていた方位は「鬼門」といわれていました。豆まきの時は、裏鬼門(南西)から表鬼門(東北)へ...つまり家の南西側から東北側へとまくものとされています。現在では家の奥から玄関の方へだんだん外に出すように豆をまくことが主流になっていますね。



恵方巻き

今年の方角は、西南西!

恵方巻きは前年の厄を払い新年の幸運を祈るために、鬼の金棒に見立てた巻き寿司を、縁起の良い方角(恵方)に向かって丸ごとかぶりつくものです。食べ終わるまでしゃべってはいけないといわれています。



☆編集後委員より一言☆

平成27年 羊年となりました。この前テレビで、「歴史と未来のはざま」という言葉をみました。未来のことを勉強するのは難しそうなので、歴史を少しでも勉強できたらいいなと思っています。はたして歴史を勉強すると未来がみえるのでしょうか。読者のみなさんはどう思われますか。

by 石井永吉