

ひろば がつごう ふれあい広場 4・5月号

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/>

2015年4月発行

ごあんない

ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターI型の

りようけいやく こうしん 利用契約・更新のおしらせ

きょうしつ えいかいわきょうしつ
クッキング教室・英会話教室・ミニテニス

はなみ 花見・バーベキュー・おんがくなかま 音楽仲間のつどい・さわかい 茶話会・カラオケ・しゅわ 手話サークル・スポーツ

ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターI型事業の契約・更新について

ふれあいの行事やフリースペースを利用する方は、契約（昨年度契約した方は更新）が必要です。

《必要なもの》

1. 印鑑
2. 障害者手帳（手帳がない方は自立支援医療受給者証）

くわしくは
ふれあいまで☆

今回からレイアウト
を変更しました。
皆さんどうですか？



クッキング教室

栄養バランスを考えた料理を作って食について
楽しく学んでみませんか？

とき：4月25日（土）
10:30～

場所：ふれあい5階

費用：500円程度（食材費）

*4月23日までに料金を添えて申し込みください

詳しくはふれあいまで☆



メニューは
ハンバーグを作る
予定です！

英会話教室

皆さんで簡単な英会話を学びませんか？

詳細は決まり次第、ふれあいに掲示にてお知らせします。

とき：5月30日（土）
13:30～

場所：ふれあい5階

費用：実費



ミニテニス

新しい季節に新しいスポーツを！という案が出ました。初心者の
方でも気軽にできるスポーツです。一緒に汗を流しませんか？

とき：4月10日（金）

13:00 ふれあい集合

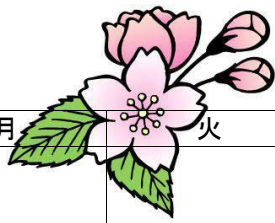
13:30 ふれあい出発

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）





4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 カラオケ	4 ガーデニング はなみ 花見
5 ランチ グループピア カウンセリング	6 きゅうかん 休館	7	8	9	10 ミニテニス	11 ガーデニング
12 ランチ	13 きゅうかん 休館	14	15 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	16 しゅわ 手話サークル	17	18 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
19 ランチ ふれあい ミーティング	20 きゅうかん 休館	21	22	23 ソフトボール れんしゅう 練習	24	25 ガーデニング クッキング教室
26 ランチ カラオケ	27 きゅうかん 休館	28 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	29	30		

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☆

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ソフトバレー れんしゅう 練習	2 ガーデニング
3 ランチ グループピア カウンセリング	4 きゅうかん 休館	5	6	7 カラオケ	8	9 ガーデニング バーベキュー か 買い出し
10 バーベキュー	11 きゅうかん 休館	12	13	14	15	16 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
17 ランチ ふれあい ミーティング	18 きゅうかん 休館	19	20 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	21 しゅわ 手話サークル	22	23 ガーデニング さわかい 茶話会
24 ランチ カラオケ	25 きゅうかん 休館	26	27	28	29 バドミントン たいかい 大会	30 ガーデニング えいかい 英会話教室
31 ランチ						

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
ですので、ご了承
ください。

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までにお願いします

〇ふれあいミーティング

みな いけん ていあん ま
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. 3月末現在

あ
空きがあります

お問合わせ：(082) 250-7850



バーベキュー

今年も恒例のバーベキューを行います。
にぎやかに話をしながらバーベキューを楽しみませんか？

とき：5月10日(日)
場所：ふれあいのテラス
費用：500円

参加希望の方は5月8日(金)までに料金を添えて申し込みください！

※雨天の場合は室内で焼肉をします

*バーベキューの買い出しに行きます

とき：5月9日(土) 13:30 ふれあい集合



はなみ 花見

お花見の季節になりました。桜の花の下で、皆さんでご飯を食べながら春を感じませんか？

とき：4月4日(土)
10:30 ふれあい集合
11:00 現地到着

場所：比治山公園

※雨天の場合は11日(土)に変更します。

直接現地に行かれる方は、ふれあいまでご連絡ください。

お弁当と飲み物は各自で持ってきてください！

おんがく なかま 音楽仲間のつどい

4月15日(水)
5月20日(水)

13:30~

6階地域交流室



さわかい 茶話会

5月23日(土) 13:30~

ふれあい5階

実費

カラオケ

4月 3日(金) 5月 7日(木)
4月26日(日) 5月24日(日)
13:30~15:30

6階地域交流室 100円



しゅわ 手話サークル

4月16日(木) 5月21日(木)
13:30~15:00

ふれあい5階(先生が来られます!)

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？

2月テーマ：「あなたにとってふれあいのスタッフはどんな存在か」
「人間関係が難しい時はどうするか」「好きな言葉は何か」
3月テーマ：「今の収入でやりくりできるか」「わからないことがあったらどうするか」「集団と個人の時の接し方」

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。

とき：4月6日(日) 5月4日(日)
13:30~

場所：6F地域交流室にて

ひろば ゆうそくだい ふれあい広場 郵送代について

今年度(H27年4月~H28年3月までの発送)のふれあい広場の郵送をご希望の方は、郵送代のお支払をお願いします。

2ヶ月に1回の発送になります。

郵送代は 492円(82円×6回分)です。

詳しくはふれあいまで☆

スポーツ

卓球大会

とき：4月18日(土) 13:00 ふれあい集合
5月16日(土) 13:30 試合開始
場所：ふれあい5階

ソフトボール練習

とき：4月23日(木) 13:00 ふれあい集合
13:30 ふれあい出発
場所：熊平公園(予定)

バドミントン大会

とき：5月29日(金)

ソフトバレー練習

とき：5月1日(金)

13:00 ふれあい集合
13:30 ふれあい出発

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)

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、ふれあいで毎月1回行われているグループピアカウンセリングについてスポットライトを当てて調べました。
聞いたことあるけど、実際にどのようなことを行っているのか知らない方もいると思います。そのような思いで、実際にふれあいのグループピアカウンセリング参加されている方からの感想も添えて掲載しました。今後参加したい、参加しようと思っている方へ、参考になれば幸いです。

グループピアカウンセリングとは？

ひとり
一人ではないと
いう安心感・・・

おな
同じような想いを
もっている人がい
ることに気づく

“ピア”とは、「仲間」「対等」という意味があります。その仲間同士で何か一つの話題に沿った自分の
思いや経験を語ったり、他の仲間の話を聞いていきます。
意見や経験を語り合うことで、様々な価値観があることに気づき、新しい発見があります。また、自分
の想いを聞いてもらい、また他の人の想いも聞いてあげることで、自分もいやされ、相手もいやすこと
になります。

どんなことを話すの？

たと
例えば・・・

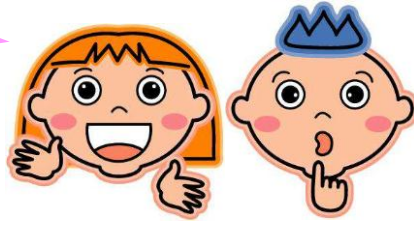
いちばんの悩みは？

ホッとする時は？

いちにちのお金の遣い方は？

ひとと上手に付き合うには？

さみしい時の過ごし方は？



どんな特徴があるの？

- *必ず話した人の秘密を守る（ピアカウンセリングで聞いたことを外に持ち出さない）
- *話をしたくない時は、順番をパスしてもよい
- *調子が悪い時は途中で休むことができる
- *仲間に批判やアドバイスをしない（それぞれの、ものの見方を大切に）
- *必ず順番が回ってくるので、自分の話す機会が約束されている



興味のある方は、参加してみたいかがでしょうか？

※ここに記載されている内容はふれあいで行われているものを参考に作成しています。
各グループで特徴やルールが異なる部分があります。

【参考・引用文献】
*JHC板橋会 ピアカウンセリングセミナー
*「ピアサポートグループ」の進め方・立ち上げ方マニュアル
(特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構)

☆編集後委員より一言☆

おはずかしながら、こたつから首だけを出してみの虫のような生活をしています。春がもうすぐ来るので、みの虫生活から解放されそうです。
春眠あかつきを覚えずという言葉があります。私の場合は年中あかつきを覚えずというような気がします。
また、五月病という気分が落ち込むような症状に悩まされる方もいるかもしれません。健康にも気をつけたいですね。もうすぐプロ野球が開幕したりして、春が来るようです。この春をみなさんはどのように過ごされますか。

by 石井永吉

作成者：奥、貞森、椎木、A、中峯