

# ひろば がつ ごと ふれあい広場 8・9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 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8月発行

## スイーツの会

お菓子を食べながらみんなでおしゃべりしませんか?

とき: 8月22日(土)

9月12日(土)

13:30~

場所: ふれあい5階

費用: 実費

詳しくはミーティング等で  
話し合っ決めて決めます!



## ふれあいクッキング

とき: 9月25日(金) 10:00~

26日(土) 10:30

場所: ふれあい5階

費用: 500円(食材費)

\*9/24までに料金を添えて

申し込みください

25日はメニュー決めや買い出し  
26日は調理を行います

\*両日参加可能な方の申し込み受付となります

栄養バランスを考えて一緒に食事を作りますか?

## 出汐町夏まつりに出店します!

今年も出汐町内の夏まつりに出店します

一緒に夏まつりを楽しみませんか?

日程: 8月18日(火)



夏まつり開催に向けて、内容を定めるミーティングを行います☆

日程: 8月2日、9日、16日(日)

2日はピアカン後、9日は13:30~

16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!

## 英語サークル



とき: 8月29日(土)

13:30~

場所: 6階地域交流室

今回の英語サークルの内容については、事前に話し合っ決めてたいと思います。話し合いの日程についてはふれあいの掲示をご確認ください!

## 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20日(木) 9月17日(木)

13:30~15:00

場所: ふれあい5階(先生が来られます!)



## \*卓球大会

とき: 8月1日(土)

9月19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: 9月24日(木)

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!

## スポーツ行事

### \*ソフトバレー練習

とき: 8月7日(金)

8月27日(木)

9月3日(木)

9月25日(金)

13:00 ふれあい集合

13:30 出発



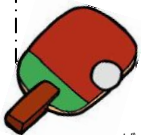
場所: 当日の空き状況により決めます

(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)

10/2(金)に東区スポーツセンターにて行われる、ふれあいスポーツフェスティバルに向けて練習を行います。ぜひご参加ください!



# 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ガーデニング 卓球大会
2 ランチ グループピア カウンセリング 夏祭りミーティング	3 きゅうかん 休館	4	5	6 カラオケ	7 ソフトバレー 練習	8 ガーデニング
9 ランチ 夏祭り ミーティング	10 きゅうかん 休館	11	12	13	14	15 ガーデニング
16 ランチ ふれあい ミーティング 夏祭りミーティング	17 きゅうかん 休館	18 でしおちょう 出汐町 夏祭り	19	20 しゅわ 手話サークル	21	22 ガーデニング スイーツの会
23 ランチ カラオケ	24 きゅうかん 休館	25 ひろば ふれあい広場 編集委員会	26	27 ソフトバレー 練習	28	29 ガーデニング 英語サークル
30 ランチ	31 きゅうかん 休館					

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

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ソフトバレー 練習	4	5 ガーデニング
6 ランチ	7 きゅうかん 休館	8	9	10	11 カラオケ	12 ガーデニング スイーツの会
13 ランチ グループピア カウンセリング	14 きゅうかん 休館	15	16 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	17 しゅわ 手話サークル	18	19 ガーデニング 卓球大会
20 ランチ ふれあい ミーティング	21 きゅうかん 休館	22	23	24 ソフトボール 練習	25 クッキング 買い出し ソフトバレー 練習	26 ガーデニング ふれあい クッキング
27 ランチ カラオケ	28 きゅうかん 休館	29	30			

**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10:40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

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。

## ◇グループホームいこい◇

☆部屋情報☆

H27.7月末現在

空きがあります

お問い合わせ：(082) 250-7850



## 音楽仲間のつどい

とき：9月16日(水)  
13:30~  
場所：6階地域交流室



## カラオケ

とき：8月6日(木) 9月11日(金)  
8月23日(日) 9月27日(日)  
13:30~15:30

場所：6階地域交流室  
費用：100円



## 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：「あなたにとってイケメンでカッコイイ人は誰か」「自分にとってのコンプレックス、いい所と悪いところはどんなところか」「各自の悩みは何か」

7月テーマ：「困った経験」「自分が思う病名と主治医の診断が違う時、どう対処するか」「人の輪に入るにはどうしたらいいか」

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2日(日) 9月13日(日)  
13:30~

場所：6F地域交流室にて

## \* 活動の様子 \*

### クッキング教室

7月4日クッキング教室を行いました。  
今回は、夏バテ予防も意識して、夏野菜を使った豚豚を作りました。ボリュームたっぷり、おいしくいただきました。

改めて、皆さんで栄養のことを考えて食事をとることで、日ごろからも意識出来たらいいなあと感じました。

料理に興味があり、一緒に食事について楽しく学びたい方はぜひご参加ください♪



### ガーデニング

現在ふれあいでは、テラスでナスやトマトといった野菜や、あじさいやひまわりなどの花を育てています。収穫した野菜は日曜日のランチなどで使い、調理をします。7月中旬旬のランチでは、ナスたっぷりの夏野菜カレーを作って食べ、季節の野菜をおいしくいただきました！

また、夏本番に向けてひまわりがすくすくと成長し、きれいな花を咲かせ、ふれあいに元気を与えてくれています！

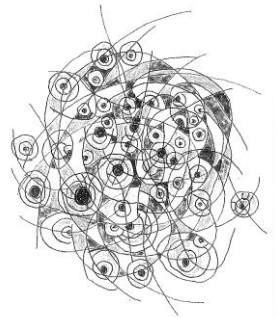
今後も収穫予定の野菜があるので、皆さんと一緒に収穫していけたらと思います☆



## \* 投稿ひろば \*

~極楽ラップ~ H.O

流行ロック 背かれた偶像 愛 信じる奴  
ウソっぱち 夢 見る事 キレイゴト 希望とは 何？  
裏切られた コトバアソビ 削除された 倫理  
仕掛けられた 大国の WAR  
ざれごと たわごと ままごと 小言  
言ってるうちが花 右よりの 大臣  
緊張 のたうちまわる 遠い 平和  
来たぜ 赤札 平和ボケ 若者  
地雷 吹っ飛ぶ 脳 ボケるな  
Yes No はっきり 言葉よ  
はまるな ワナ 短し 命  
遅かれ 一生 繰り返せ 広島 ♪



Zero・Izora  
ゼロ・イズム

ココロに新しい風が吹きますように。  
そよ風がさりげなくココロのカーテンをなびかせ  
なんだか心地良い気分にとどきなれたら~  
そんな時、happy って感じれたら~  
そこにとどまり、ハッピーな気分があと残りするまで居る、  
「ココロ」のポジティブ性は欲しいですネ。  
与えられた 今この時の時間を best に過ごすヒントは、  
一瞬一瞬に生きてこそ与えられる My ギフトですから・・・  
ごたいせつに・・・  
みずからに・・・  
確かな豊かさを  
得るために！！



by ムーミン

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、今年6月1日に改正された道路交通法について調べました。  
身近な乗り物である自転車ですが、安全・快適に乘るために気をつけなければならぬルールが多くあります。  
今まで以上に厳罰化され、自転車を運転する際はより一層注意して運転する必要があります。今一度、ルールをしっかりと確認しましょう!!

Q. 今回の法改正で、何が変わったの?

大きく変わったポイントとして、**危険行為をくり返す自転車運転者に対する講習制度がスタート**したことです。  
自転車の運転中に危険行為をして2回以上検挙された場合は、公安委員会から自転車講習の受講が命じられます。そして、その命令を受けてから3ヶ月以内の期間内に講習を受けなければいけません。

講習制度の流れ



Q. 「危険行為」とは??

**通行区分違反**

自転車は車道の左側を通行しましょう。

**歩道通行時の通行方法違反**

歩道を通行する時は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げる時は一時停止しましょう。

**制動装置（ブレーキ）不良自転車運転**

ブレーキ装置の整備された自転車を運転しましょう。

**指定場所一時不停止等**

一時停止の標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。

**安全運転義務違反**

ハンドルやブレーキ等を確実に操作し、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しましょう。

その他にも、信号無視・通行禁止違反・しゃ断踏切立入り・酒酔い運転など、全部で14類型あります。  
誰もが安心して、安全に過ごすためにも、一人一人がルールをきちんと守って運転しましょう!!

編集後記  
初夏から気温、湿度も上がり、夏真っ最中という感じになっています。今年も被ばく70年にあたるそうです。「伝える つなげる未来へ」というメッセージをテレビで観ました。  
ここ数年、この時期になると、今の日本は経済的などの問題が多かれ少なかれあるかもしれませんが、ありがたいと思うようになりました。  
by 石井永吉

参考・引用文献  
\* 道路交通法改正のポイント、自転車安全利用五則 (広島県交通安全協会)  
\* 自転車の正しい乗り方 (警視庁)

