

# ひろば がつごう ふれあい広場 4・5月号

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

2016年3月発行

TEL: 082-250-7830 FAX: 082-250-7831

URL: <http://www.mentalhealth-hijiyama.com/>

## \* 行事案内 \*

### お花見

比治山公園へのお花見が毎年恒例となっています。一緒に桜の花を堪能しながら、お昼ごはんを食べませんか？  
とき：4月2日（土）

10:30 ふれあい集合  
場所：比治山公園



お昼ごはんは、各自で用意してください。  
徒歩または自転車でいきます。現地に集合される方も、事前にふれあいの職員にお伝えください。

### バーベキュー

前日に買い出しへ行きます！

皆さんでお肉や野菜を焼いて、にぎやかに楽しみましょう！

とき：5月8日（日） 10:00 ふれあい集合  
場所：ふれあい5階テラス  
費用：500円（事前申し込み時にお支払いください）  
※雨天の場合は室内で行います。



買い出しに行かれる方

とき：5月7日（土） 13:30 ふれあい集合  
近くのスーパーへお肉などを買いに行きます♪

### 英語サークル

英語が好きな方も、普段まったく英語を使わない方も、興味のある方は一緒に楽しみましょう！

とき：4月19日（火） 5月18日（水）  
13:30～

場所：ふれあい5階



### 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：4月21日（木） 5月19日（木）  
13:30～15:00

場所：ふれあい5階（先生が来られます！）



### カラオケ

とき：4月10日（日） 5月13日（金）  
4月22日（金） 5月22日（日）  
13:30～15:30

場所：6階地域交流室  
費用：100円



### 音楽仲間のつどい

とき：5月25日（水）  
13:30～  
場所：6階地域交流室



## スポーツ

### \* 卓球大会

とき：4月16日（土）  
5月21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：4月8日（金）  
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：4月14日（木）  
5月27日（金）

13:00 ふれあい集合  
13:30 出発

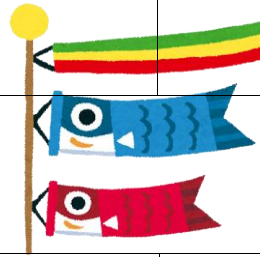
場所：当日の空き状況により決めます  
（南区スポーツセンターまたは宇品体育館）  
持ち物：体育館シューズ・手帳  
（手帳持参で体育館の使用が無料になります）





# 4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 お花見 <small>はなみ</small>
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	8 ソフトボール れんしゅう 練習	9 ガーデニング
10 ランチ カラオケ	11 きゅうかん 休館	12	13	14 ソフトバレー れんしゅう 練習	15	16 ガーデニング たっきゅうたいかい 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 えいご 英語サークル	20	21 しゅわ 手話サークル	22 カラオケ	23 ガーデニング
24 ランチ	25 きゅうかん 休館	26 ふれあい広場 <small>ひろば</small> へんしゅういんかい 編集委員会	27	28	29	30 ガーデニング



# 5月

日	月	火	水	木	金	土
1 ランチ 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 バーベキュー か 買い出し
8 バーベキュー	9 きゅうかん 休館	10	11	12 バドミントン たいかい 大会	13 カラオケ	14 ガーデニング
15 ランチ ふれあい ミーティング	16 きゅうかん 休館	17	18 えいご 英語サークル	19 しゅわ 手話サークル	20	21 ガーデニング たっきゅうたいかい 卓球大会
22 ランチ カラオケ	23 きゅうかん 休館	24	25 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	26	27 ソフトバレー れんしゅう 練習	28 ガーデニング
29 ランチ	30 きゅうかん 休館	31				

## ○ランチ

まいしゅうにちようびみな たの  
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

## ○ふれあいミーティング

13:30~14:30 みな いげん ていあん ま  
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☆

まつげんざい  
H28年3月末現在

あ  
空きがあります

と あ  
お問い合わせ：(082) 250-7850



## ひろばへんしゅういんかい ふれあい広場編集委員会

ふれあい広場に載せる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！  
とき：4月26日（火） 14：00～  
場所：ふれあい5階



## 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：「あなたが最もなりたかった職業は何ですか」「カーッときた時あなたはどうしますか」「どうやったら怒った様な口調がなおせるか」「お金のやりくり」  
3月テーマ：「体調が悪い時どのように過ごしていますか」「暇なときの過ごし方」「冗談はかり言いつぎてしまうのをどうしたらいいか」「一番ホッとする時はどんな時ですか」「波調の合う人、合わない人はどんな人ですか」  
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：4月3日（日） 5月1日（日）  
13：30～

場所：6階地域交流室にて

## \* 投稿ひろば \*

あなたは愛されていますよ あなたは大丈夫ですから  
安心して下さい 苦しい時 つらい時や…  
でも そのままのあなたで大丈夫ですから… 多くの受けた傷は  
決してそのまま終わらせません 必ず回復されてゆき  
大切なはたらきのために 用いられるために通らされた  
過去であり傷なのです 本当に苦しすぎて生きていけない…  
と想う時… その苦難に何かの深い意味があります  
後に時と共に はっきり分かるはずですよ！ そうですよ！！  
未来に希望 確かな希望… これが必要ですよ！  
それは明るい方へと 自ら向かう力が 与えられた時  
視えてくるものです 謙虚に恵みを願うならば…  
すべてのものは与えられます これは本当のことですよ  
ただ 祝福が与えられることを 無垢なココロで求めること…  
それだけでいいのです ココロから「平和でありますように…」  
と祈るささいな想い… このココロ 小さなココロこそ  
世界を変えてゆけるのです 小さな灯は 決してそのままでは  
終わりません 灯がいつまでも保たれているように祈る…  
その健気さに 人は感じる何かがあると思います  
そして確かな明かりは「愛されている」と自らに  
憩ふ想いから 始まります

ムーミン

## \* 活動の様子 \*

### せつぶん

2月3日（水）に節分の行事を行いました。  
当日は恵方巻きと豆を買い、南南東を向いて願いを込めながら恵方巻きをいただきました。メンバーさん手作りの鬼の仮面をかぶり、豆まきをして賑やかな雰囲気の中、今年も福が多い年になることを願いました。色々な季節の行事がありますが、楽しみつつも節分の意味をしみじみ感じるひと時になりました！



### がくせい 学生さんとの交流会

県立広島大学で福祉について学ばれている学生さんが、2月9日（火）に来られました。始めは緊張されている様子の学生さんでしたが、ジェスチャーゲームを通して、楽しみながらメンバーさんと交流していました。ジェスチャーのお題を出されて、体の動きだけで表現しようとする皆さんの表情は真剣そのものでした。その後は座談会もあり、学生さんにとって今後の学びに活かせるひと時になったと思います。



## バレンタインチョコづくり

2月12日（金）にバレンタインチョコづくりを行い、チョコカップケーキを作りました。選んだレシピが良かったのか、作った人の腕が良かったのか、大成功の仕上がりでした。ラッピングも可愛らしく、自分で食べるのがもったいないと言いつつ、ついその場で食べてしまいました。



「パチンコ」 = 「出逢い」

10コの内1つ入ればいい  
それを何十回、何万回、何千回…と繰り返すこと  
よって“大当たり”を引くゲームだ  
出逢いと一緒なんだ 10人と逢って  
1人気が合えばいい  
それを何十回、何百回、何千回…と繰り返して  
“友人”になつたり “恋人”になつたり  
自分に合った仕事に逢えれば  
“お金になる”し “結婚” だってある  
人生 “出逢い” だからね

なんちゃってJ

ひろはへんしゅういんかい  
ふれあい広場編集委員会！  
いいんさくせい  
委員作成コーナー

はる であ わか きせつ はなみ きせつ  
春は出会いと別れの季節であり、お花見の季節でもあります。  
お花見のスポットは広島市内だけでもたくさんあり、どこに行くか悩  
まれる方もいらっしゃるのではないかと思います。今回は、編集  
委員で広島市南区にあるおすすめスポットについて検討し、宇品第一  
公園へ下見に行ったり、気象台に電話で取材をしりました。春の  
思い出づくりに桜の名所に行かれては、いかがでしょうか？

みぢか さくら めいしょ  
身近な桜の名所

ひろしまし かいかび よそうまんかいび  
広島市の開花日と予想満開日は？

- ★ 開花日 → 3月23日  
(縮景園で開花宣言がありました！)
  - ★ 予想満開日 → 4月2日
- 今年(ことし)の桜は(へいねん)より早く開花し、満開日も(へいねん)より早まる見込みです。(2016年3月23日現在)

さくら かいかび まんかいび  
桜の開花日と満開日とは？

- ★ 開花日  
木の全体を眺めて、桜の花が5、6輪開いていけば開花です。
  - ★ 満開日  
木の全体を眺めて、桜の花が8割以上、開いていたら満開です。
- 広島地方気象台は広島市中区にある縮景園の桜の木を標本木としています。

地域のタウン情報誌や新聞の折り込みチラシに載るほど人気のスポットです！場所取りが大変ですが、約1300本の桜は見ごたえがあります。

前は「熊平公園」という名前でしたが、現在は名前が変わっています。近隣住民の間では、「熊平公園」で定着しているようです。

標本木とは？  
気象台が桜の開花状況を観測するための指標として定めている木のことで！

比治山公園  
山の上にあります。スカイウォークというエスカレーター(車いすやベビーカーを使われる方も利用できる)があるので、車でなくても楽に上がれます。例年、お花見のシーズンには露店が出て、お花見客でにぎわいます。広島市現代美術館と広島市まんが図書館があるので、園内を散策されるのもおすすめです。

うじなだいちこうえん  
宇品第一公園

お花見の穴場スポットです。公園に入り、遊具があるスペースの奥まで行くと、木が何本も並んでいます。広いグラウンドがあるので、キャッチボールなどの運動をすることもできます。公園には駐車場がなく、近くにコインパーキングもあまりないので、バスや自転車、徒歩で行かれるのがおすすめです。

バス停は、「県立広島大学前(広島キャンパス)」と「中国自動車学校前」があります♪

【参考・引用文献】  
・広島地方気象台HP  
・日本気象協会HP(2016年3月23日現在)  
・リビングひろしま(2016年3月5日発行)  
・Wink広島4月号(2015年3月23日発行)

☆編集後委員より一言☆  
暑さ寒さも彼岸までと聞いたことがありまして、そろそろ彼岸が近づいてきました。(これを書いている頃)しかし、気象情報の長期予報では、3月から5月は、気温が平均気温より高いそうです。暖かい春が来るかもしれません。今回のテーマを見て、気分転換に出かけてみませんか。癒されるかも。  
by 石井永吉  
作成者：奥、ムーミン、工藤、あゆみ、貞森、上垣内、福島、鈴木、川藤、坂井