

12月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ガーデニング
4 ランチ グループピア カウンセリング	5 きゅうかん 休館	6	7	8	9 ソフトバレー れんしゅう 練習	10 ガーデニング カラオケ
11 ランチ	12 きゅうかん 休館	13	14	15 しゅわ 手話サークル	16 カラオケ	17 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
18 ランチ ふれあい ミーティング	19 きゅうかん 休館	20	21	22	23 ぼうねんかい 忘年会の かだ 買い出し	24 ぼうねんかい 忘年会 & おおそうじ 大掃除
25 ランチ	26 きゅうかん 休館	27 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	28	29	30	31 きゅうかん 休館

1月のグループピアカウンセリングは第2日曜にあるので、間違えないように気をつけてください。



1月

ねんまつ ねんし やす
年末年始のお休み
12/31 (土) ~ 1/2 (月)
となります。よろしくお願ひします。

日	月	火	水	木	金	土
1 きゅうかん 休館	2 きゅうかん 休館	3	4 はつもうで 初詣	5	6	7 ガーデニング カラオケ
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	11	12 えいご 英語サークル	13 バドミントン	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 ほけんし 保健師さんとの こうりゅうかい 交流会	19 しゅわ 手話サークル	20	21 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
22 ランチ	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 カラオケ	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
毎週日曜日に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 さんからのいけんやていあん
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☆

H28年11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 ふれあい広場 12・1月号

2016年12月発行

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

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

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

ぎょうじあんない * 行事案内 *

ぼうねんかい おおそうじ 忘年会 & 大掃除

年末に忘年会と大掃除を行います。忘年会をした後、大掃除で一年の汚れをスッキリ落とします。ぜひご参加ください☆

とき: 12月24日(土)
10:00 集合

忘年会が終わりの次、大掃除

場所: ふれあい5階
費用: 500円

12月23日(金)に買い出しに行きます。買い出しに行く方は10:30にふれあいに集合してください☆

12月15日は参加賞もあります。ぜひご参加ください!

しゅわ 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: 12月15日(木) 1月19日(木)
13:30~15:00

場所: ふれあい5階 (先生が来られます!)

申し込みが必要です。参加希望の方は12月22日(木)までに、参加費を添えて申し込みください。両方参加可能な方の申し込み受付となります。

カラオケ

とき: 12月10日(土) 12月16日(金)
1月7日(土) 1月27日(金)
13:30~15:30

場所: 6階地域交流室
費用: 100円



おんがく なかま 音楽仲間のつどい

音楽に興味のある方、一緒に楽しみませんか?

とき: 1月25日(水) 13:30~

場所: 6階地域交流室



はつもうで い 初詣に行きます

皆さんで新しい年の祈願にでかけませんか? 初詣の後、皆さんでぜんざいを作って食べます☆

とき: 1月4日(水)
13:30 ふれあい集合

場所: 仁保姫神社
費用: 実費 (ぜんざいの材料費)



ほけんし こうりゅうかい 保健師さんとの交流会

保健師の方が実習として、ふれあいといこいの見学に來られ、交流会も行います。時間などの詳細は、ふれあい5階にポスターを掲示してお知らせします。ぜひご参加ください。

とき: 1月18日(水)

たっきゅうたいかい * 卓球大会 *

とき: 12月17日(土)
1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

スポーツ



* ソフトバレー練習

とき: 12月9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

とき: 1月13日(金)



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？

10月テーマ：「気候の変化によって体調が悪くなったとき
どうですか」「一日にどれくらいお金を遣
うか、お金のやりくりはどうしているか」
「一抹の寂しさを覚える時はどんなときか」

11月テーマ：「あなたにとって“ふれあい”とは何ですか」
「あなたにとって“ふれあい”のスタッフとは何
ですか」「困った時どうするか」

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。

1月のグループピアカウンセリング
は第2日曜にあります。

とき：12月4日(日) 1月8日(日)
13:30~

場所：6階地域交流室にて

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：1月12日(木)
13:30~

場所：ふれあい5階



投稿ひろば

心の地獄と天国

人間を動物の世界の様に “弱肉強食” と思ってる時
人の心は “食うか食われるか”

“ハメるかハメられるか” 地獄の様な心になる
想いを宇宙にはせる時 “人の心は争い事から解放
される”

“宇宙に争い事はない” あるのは
「星が生まれ 星が消えていく」
「星が星の周りを回る」 「星が集まって星雲を創り
夜空に輝く」といった

“秩序と法則” まさに “神秘の世界なんだ”
“想いを宇宙にはせる時 人の心は地獄から天国の様
な心になる”

なんちゃってJ

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：12月27日(火) 14:00~

場所：ふれあい5階



活動の様子

ハロウィンパーティー

10月22日(土)にふれあいでハロウィンパーティーを行
いました！ハロウィンといえばカボチャとお菓子という
ことで、カボチャスープとホットケーキに甘いクリーム
のトッピングをのせたスイーツを手作りしました。スープと
ケーキをいただきつつ、「ハロウィンっていつから流行り
だしたんかね？」との話題で盛り
上がりました。みんなで仮装！と
まではいきませんでしたが、ふれ
あいらしいハロウィンパーティーを
楽しめた一日でした☆



ひろしまだいがく がくせい こうりゅうかい 広島大学の学生さんとの交流会

広島大学で作業療法の勉強をしている31人の学生さん
が、10月27日(木)にふれあい&いこいの施設見学に
来られ、見学の後にメンバーさんと一緒に交流会を行
いました。交流会は、学生さんの人数が多かったため、
2回に分けて行いました。ビンゴ大会と座談会を通して、
学生さんは、メンバーさんのこれまでの人生や、現在の
地域生活の様子について、学んで帰られたのではないかと
思います。学生さん、メンバーさん、スタッフ全員にと
って良い刺激となった交流会だったように感じます。

いこまつ 亥の子祭り

11月12日(土)に出汐町内の亥の子祭りに参加させても
らいました。例年通り子どもたちが楽しめるゲームを準備
して、今年も的あてを行いました。天気にも恵まれ、
子どもたちもたくさん来てくれました。準備していた景品
はあっという間に無くなってしまったのですが、メンバ
ーさんも子どもたちも笑顔で、交流
していました。餅まきでは皆さん飛び
跳ねながら必死でお餅を取っている
姿があり、大変賑わったお祭り
でした。



ひろばへんしゅういいんかい
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！



メリー
Merry
クリスマス
Christmas!



Happy
New
Year!


また寒い冬がやってきました。この冬、西日本は例年よりも寒くなるようですが、健康管理に気を付けて、乗り越えていきたいものですね。さて、年をとるほど一年経つのが早く感じると聞きますが、今回のふれあい広場編集委員会では、一年のしめくくりとして、「今年印象に残ったこと」と「来年の抱負」について、編集委員やスタッフも含め、ふれあいに来られている方に思いを聴きました。2016年がどうだったかを振り返り、そして2017年の抱負を考え、新たな一年も大事に過ごしたいと考えました。自分の思いを確認し、また他の方がどのように思っているのかも知る機会になればいいと思います。

ことし らいねん おも
あなたの今年&来年の思い！

 今年印象に残ったことは何ですか？ (良かったこと、悪かったことなど)	 来年の抱負は何ですか？ (やろうと思っていることなど)
<ul style="list-style-type: none"> ★7.5kg太った(奥) ★8月までセブンイレブンでアルバイトをしていたのでその時期はふれあいにあんまり来れなかった(あゆみ) ★良かったこと→野球はよく分からないけど、復興のシンボルのカープが勝ったこと。オバマさんが来広したこと。悪かったこと→夏が長すぎて暑すぎたこと。(鈴木雅彦) ★みんなで自分らしくがんばりました(いっちゃん) ★施設を出たこと(なんちゃってJ) ★胃カメラをのんで異常がなかったこと(石井永吉) ★いのこ祭りがたのしかった(時数) ★カープが優勝したこと、体重が落ちたこと(上垣内) ★ふれあいにこれたこと(けんたろう) ★ふれあいへ異動し、たくさんのお会いがあったこと。カープが優勝したこと！(勿元) ★無事、社会人になりました。でも、学割が使えなくなったことが残念です。(嶋屋) ★メンタルの夏祭りのビンゴ大会で、ふれあいの5階の部屋が人でいっぱいになったこと(坂井) 	<ul style="list-style-type: none"> ★7.5kg体重を落とす(奥) ★料理が上手になりたい(あゆみ) ★少しずつ活動を増やす(鈴木雅彦) ★来年はよりみんなで楽しくしたいです(いっちゃん) ★B肝訴訟(なんちゃってJ) ★身体的、精神的に健康に過ごしていくこと(石井永吉) ★手や足をけがしない(時数) ★体重をキープすること(上垣内) ★よいかかわりができればと思っています(けんたろう) ★体力づくりのために、山登りに挑戦したいです。(勿元) ★バイク買おうと思っています。ツーリングしたい！(嶋屋) ★ハーフマラソンに参加してみたいです(坂井)

セ・リーグ優勝
～カープへの思い～

今年「感動をありがとう！」の一言に尽きると思います。来年、よりいっそう頑張ってもらい、カープの話題で盛り上がりたいたいです。日本シリーズはまた来年、期待しています！！



☆編集後委員より一言☆

今回のテーマを見ていただけたでしょうか。メンバー、スタッフのいろいろな思いがあるようです。一年のたつのは早いと言いますが、正月にゆとりのある一年に思っていたら、いつのまにか12月近くになっています。これからクリスマス、年末、正月をむかえると思います。来年も良い年になりますように。そして、自分の体に優しくあればいいと思います。

by 石井永吉

さくせいしゃ おく さだもり あらい かみがいち としかず さかい
作成者：奥、あゆみ、貞森、荒井、上垣内、時数、坂井