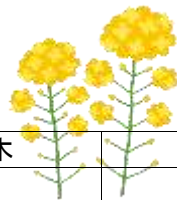




4月



日	月	火	水	木	金	土
						1 ガーデニング
2 ランチ グループピア カウンセリング	3 きゅうかん 休館	4 カラオケ	5	6 はなみ お花見	7 はなみよびび (お花見予備日)	8 ガーデニング
9 ランチ ふれあい ミーティング	10 きゅうかん 休館	11	12	13 えいご 英語サークル	14	15 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
16 ランチ	17 きゅうかん 休館	18	19	20 しゅわ 手話サークル	21 ソフトバレー れんしゅう 練習	22 ガーデニング
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 へんしゅういんかい 編集委員会	26	27	28 ソフトボール	29 ガーデニング
30 ランチ			14:00 から、ひろばののきじに ついてはなあひします。ぜひごさんかください☆			



5月

日	月	火	水	木	金	土
	1 きゅうかん 休館	2	3	4	5	6 ガーデニング カラオケ
7 ランチ グループピア カウンセリング	8 きゅうかん 休館	9	10	11 えいご 英語サークル	12	13 ガーデニング バーベキューの だ 買い出し
14 バーベキュー	15 きゅうかん 休館	16	17 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	18 しゅわ 手話サークル	19	20 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
21 ランチ ふれあい ミーティング	22 きゅうかん 休館	23	24	25 カラオケ	26 ソフトバレー れんしゅう 練習	27 ガーデニング
28 ランチ	29 きゅうかん 休館	30	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?
とうじつ
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
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
H29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 ふれあい広場 4・5月号

2017年4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/>

ぎょうじあんない * 行事案内 *

はなみ お花見

お昼ごはんや飲み物は各自で用意して下さい。

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6日(木)
10:00 ふれあい集合

場所: 比治山公園

※雨天の場合は4月7日(金)に延期します。



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下さい。

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: 4月20日(木) 5月18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4日(火) 4月23日(日)
5月6日(土) 5月25日(木)
13:30~15:30

場所: 6階地域交流室

費用: 100円



参加希望の方は5月12日(金)までに料金を添えて申し込み下さい!

えいご 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13日(木) 5月11日(木)
13:30~

場所: ふれあい5階



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: 5月17日(水) 13:30~

場所: 6階地域交流室



かた い かに 買い出しに行かれる方

とき: 5月13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♪

スポーツ

たっきゅうたいかい *卓球大会

とき: 4月15日(土)
5月20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

とき: 4月28日(金)

13:00 ふれあい集合

13:30 出発

場所: 熊平公園



*ソフトバレー練習

とき: 4月21日(金) 5月26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)



かつどう ようす
* 活動の様子 *

がくせい こうりゅうかい
学生さんとの交流会

2月8日(水)に県立広島大学で福祉を学ばれている学生さんと交流会を行いました。連想ゲームをとおしてメンバーさんと学生さんが意見をだし合い、いろんな人の多種多様な意見を楽しみ、笑顔あふれる交流会となりました。座談会では、一緒にお菓子を食べながら、世間話や、仕事のことなどを話しました。メンバーさん・学生さんにとって刺激を受ける時間になったかと思えます。

バレンタインのチョコづくり

2月11日(土)少し早めのバレンタインということで、ふれあいではチョコレートを作りました。どんなチョコにするか色々悩んだ結果、ナッツとドライフルーツの入ったカップチョコを作りました。味はもちろん、見た目も可愛いチョコが出来たね～、意外と簡単だったね～、とみんなでおいしくいただきました!



ホワイトデーのお菓子づくり

3月15日(水)にホワイトデーのお菓子づくりを行い、ココア味のマフィンを作りました。お菓子づくりに慣れている方、久しぶりにお菓子を作ったという方がおられ、役割分担をしながら安くて美味しいマフィンを作ることができました。家に持ち帰って他の方にプレゼントするという方もおられましたが、どのような感想が貰えたのか気になるところです。



ひろば ゆうそうだい
ふれあい広場 郵送代について

今年度(H29年6・7月号～H30年4・5月号まで計6回分)のふれあい広場の郵送を希望される方は、ふれあいの職員まで申込みをお願いします。申込み時に郵送代として492円(82円×6回分)を集めさせていただきます。2ヶ月に1回の発送となります。詳しくはふれあいで☆

H29年6・7月号からの郵送を希望される方は5月中旬頃までに、申込みをお願いします。

グループピアカウンセリング

おも たいけん かた
想いや体験を語りませんか?

2月テーマ:「どうやったら友達ができるか」「友達でい続けるにはどう接したらよいか」「団体行動のとき何に気をつけるか」「人からいわれてうれしかったこと」
3月テーマ:「もし過去に戻れるとしたらいつ頃に戻りたいですか」「一番心配なことは何ですか」「春になったら何が食べたいですか」
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2日(日) 5月7日(日)
13:30～
場所:6階地域交流室にて

とうこう
* 投稿ひろば *

「3年ぶりにふれあいに来て」

僕は今日(2月5日)に3年ぶりに地域生活支援センター「ふれあい」に来ました。久しぶりにランチとピアカウンセリングに参加できて嬉しかったです。また近いうちに行きたいと思います。

b y 今吉一敏

3月7日 夜

矛盾と不条理だらけの世の中。1年間、何やかんや書かせていただきました。最後に、一言『愛』が有れば救われる』=「涙の出る人は、救われるって事かな」

なんちゃってJ

『ラブ アンド ピース』ってね!

タバコについて

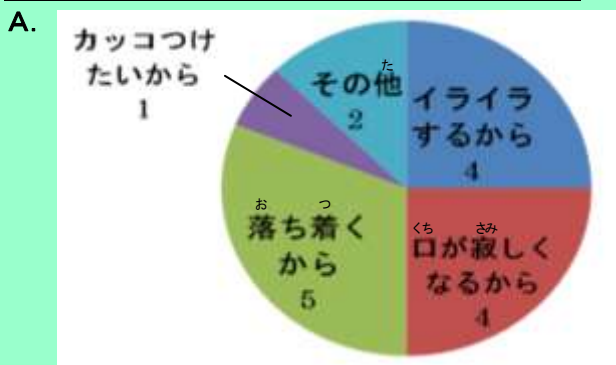
メンバーさんや職員を対象にアンケートを行いました!

どこでもタバコが吸えていた昔とは違い、禁煙への流れが強まり、喫煙者の肩身が狭くなってきた今日この頃です。ふれあいにも喫煙者は多く、タバコのことを身近に感じる方も多いのではないかと思います。そこで編集委員としては喫煙者や非喫煙者、禁煙された方の意見を聞き、タバコとの付き合い方について改めて考えたい、他の方にも考えるきっかけとしてほしいという思いでタバコに関するアンケートを行いました。

あくまでもふれあいのメンバーさんや職員を対象としたアンケートですので、この結果が世間一般の認識だと思わないようにくれぐれもご注意ください。

①タバコを吸っている方に質問! (回答者数5人)

Q. タバコを吸う理由は何ですか? (複数回答可)



その他…「吸わないとソワソワする時がある」「何となく」

Q. タバコを吸い始めた理由は何ですか?

A. 「友人のつきあいから」「何となく」「ウツになっていたころ、自販機にひかれて、...」「周りが吸っていて興味がわいたから。イライラ消化のため。」

Q. 吸い始めた年齢を教えてください。

A. 20歳から…2人 22歳から…2人
24歳から…1人

Q. 一日に吸っているタバコの本数を教えてください。

A. 5人の方からそれぞれ「5本」、「5~7本」、「20本」、「30本」、「40本」と回答いただきました。



禁煙ブームやめてくれ~!
(ある喫煙者より心の叫び)



②禁煙をされた方に質問! (回答者数2人)

Q. タバコをやめた理由は何ですか?

A. 2人とも「経済面・健康面での理由」と回答され、「親から禁止されたから」という理由もありました。

Q. どのような方法でタバコをやめましたか?

A. 「ミリをへらし、禁煙外来」「ニコチンパッチ」



Q. タバコをやめたとき、どのような気持ちでしたか?

A. 「お金を使わないので、助かった。ラクになった。」「最初は苦しかった」

③タバコを吸う習慣がない方に質問!

Q. 他の人がタバコを吸うことについてどう思いますか?

A. (回答者数5人、複数回答可)

「やめてほしいと思う」…0人
「しょうがないと思う」…4人
「自分も吸おうと思う」…0人
「その他」…2人
→「その他」であげられた意見



「吸うのは自由だと思うので吸っても吸わなくてもどちらでもいいのですがマナーは守る必要があると思います。」「害がなければ吸ってもいいと思う」

喫煙者の権利も認めてほしい!
(ある喫煙者より心の叫び)

☆編集後委員より一言☆

3月をむかえ、桜の開花がぼちぼち耳にはいり、今年も春が来るんだなと思うようになります。そして、プロ野球の開幕が始まります。かくいう私は、マツダスタジアムへオープン戦をみに行ってきました。チケットが今年は手に入りにくいと言われていました。みなさんは、マツダスタジアムへ行くことができるでしょうか?

by 石井永吉

