

6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 カラオケ	8	9 ソフトバレー れんしゅう 練習	10 ガーデニング
11 ランチ ふれあいミーティング じょうえいかいはな 上映会話し合い	12 きゅうかん 休館	13	14	15 しゅわ 手話サークル	16	17 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
18 ランチ カラオケ	19 きゅうかん 休館	20	21 じょうえいかい DVD上映会	22 えいご 英語サークル	23	24 ガーデニング
25 ランチ なつまつ 夏祭り ミーティング	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 ソフトボール	29	30 バドミントン	

ふれあい広場に載せる記事について14:00
から話し合います。ぜひご参加ください☆

7月



日	月	火	水	木	金	土
						1 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
2 ランチ グループピア カウンセリング なつまつ 夏祭りミーティング	3 きゅうかん 休館	4	5	6 えいご 英語サークル	7 カラオケ	8 ガーデニング
9 ランチ なつまつ 夏祭り ミーティング	10 きゅうかん 休館	11	12 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	13	14	15 ガーデニング
16 ランチ なつまつ ふれあい&夏祭り ミーティング	17 きゅうかん 休館	18	19	20 しゅわ 手話サークル	21	22 なつまつ 夏祭り
23 ランチ	24 きゅうかん 休館	25	26	27	28 ソフトバレー れんしゅう 練習	29 ガーデニング カラオケ
30 ランチ でしおちょうなつまつ 出汐町夏祭り ミーティング	31 きゅうかん 休館					

○ふれあいミーティング 13:30~14:30

みなさんからの意見や提案をお待ちしています

○ランチ 毎週日曜日に皆さんでランチを楽しみませんか?

当日10:40までにお越しください

◇グループホームいこい◇

へやじょうほう
☆部屋情報☆

H29年5月末現在 空きがあります

お問い合わせ: (082) 250-7850



ひろば ふれあい広場 6・7月号

2017年6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 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 *

なつまつ 夏祭り

夏が近づいてきました。今年も夏祭りを開催します！

とき：7月22日（土）

場所：メンタルヘルスひじやま



夏祭り開催に向けて、内容を決めるミーティングを以下の日程で行います。ぜひご参加ください☆

とき：6月25日（日）、7月9日（日）…13:30～

7月 2日（日）…グループピアカウンセリングの後
（15:00頃からの予定）

7月16日（日）…ふれあいミーティングの後
（14:30頃からの予定）

場所：ふれあい5階

日によって夏祭りミーティングの開催時間が違うので気を付けて下さい！

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：7月12日（水）13:30～

場所：6階地域交流室



スポーツ

*ソフトバレー練習

とき：6月 9日（金）
7月28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：6月30日（金）



*ソフトボール

とき：6月28日（水）

13:00 ふれあい集合
13:30 出発

場所：熊平公園



*卓球大会

とき：6月17日（土）
7月 1日（土）

13:00 ふれあい集合

13:30 試合開始

場所：ふれあい5階

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：6月15日（木） 7月20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：6月7日（水） 6月18日（日）
7月7日（金） 7月29日（土）
13:30～15:30

場所：6階地域交流室
費用：100円



じょうえいかい DVD上映会

みなさんと一緒にDVDを観ませんか？
上映会に向けた話し合いが事前にありますので、よければそちらにもご参加ください！



上映会話し合い…6月11日（日）15:00～

DVD上映会…6月21日（水）
13:30～15:30

場所：ふれあい5階

上映作品の候補をあげたり、
どうやってDVDを借りに行くのかなどを話し合います。

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：6月22日(木) 7月6日(木)
13:30~
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？

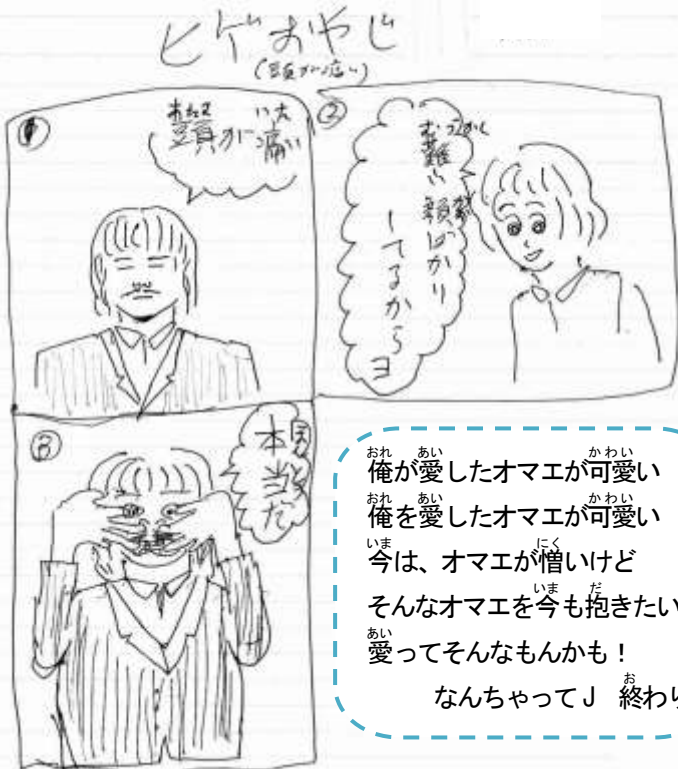
4月テーマ：「相手に面と向かって言えない時、皆さんはどうしますか？」「ついすっかり忘れてしまう事はありますか？」「ふれあいの良い所、悪い所」

5月テーマ：「一番ほっとする瞬間は？」「誰にも相談できなくて困ったことはある？」「入院時の体験と、どうやって元気になっていったか」

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：6月4日(日) 7月2日(日)
13:30~
場所：6階地域交流室にて

* 投稿ひろば *



おれが愛したオマエが可愛い
おれを愛したオマエが可愛い
今は、オマエが憎いけど
そんなオマエを今も抱きたい
愛ってそんなもんかも！
なんちゃってJ 終わり

* 活動の様子 *

お花見

4月6日(木) 毎年恒例の比治山公園に花見に行ってきました！天気は生憎の雨模様で小雨が降り続ける中、みんなでお弁当を食べ、お菓子を分け合い、キャッチボールをし、桜を見ることも忘れず、のんびりと楽しく過ごせました。天候のせいもあり参加者が少なかったのですが、季節を味わえる恒例行事としてこれからも長く続けていきたいなと思っています。



ガーテニング

ふれあいが入っているビルの1階玄関横に花壇があるのですが、この春に花の種類やレイアウトを変えてみました。自画自賛になりますが、なかなかオシャレな花壇になったのではないかと思います。花壇で作業をしているとき、通りがかった方から「綺麗ですね」と声をかけていただきました。見てもらった方の目の保養になったり、何かしら良い気持ちになってもらえたら幸いです。



バーベキュー

5月14日(日) ふれあいのテラスで毎年恒例のバーベキューをしました。天気にも恵まれ、当日は快晴！暑いぐらいの陽気でしたが、心地よい風を感じながら外で食べるのはやっぱりおいしい☆
「肉焼けたよ〜」「ピーマンが焦げよる！」「かぼちゃまだ固かったわ…」などの声飛び、わいわいと皆で楽しい時間を過ごせました。



頂点へ、ただひたすら・・・。
0.0001ミリも狂いのないように・・・。
ただ天の極みを知りたくて・・・。
ただひたすら目を上げて、ただその一点だけを希求して・・・。
・・・疲れ果て～倒れるばかりで、地に膝をつき・・・
目がかすみ・・・～
光へ・・・あちらへ・・・視えた！・・・いと仲睦しい笑顔で、ニコニコし、話してました・・・。
私は気を失い、倒れてしまいました・・・。

by ムーミン

さあ！夏が来る！

☆メンバーや職員にアンケートに答えてもらいました☆

今年も酷暑になると天気予報で聞きましたが、春が無く、いきなり夏になるのではないかと感じています。編集委員会では皆さんがどのように夏を乗り切っていこうと考えているのか意見を聞きたい、そして他の方にも参考にしてもらえたらと思い、メンバーやスタッフにアンケートをとりました。「なるほど!」と思う意見やユニークな意見など様々な回答がありました。皆さん一緒に夏に備えましょう!

※回答者数 10名

Q1. あなたは何を見たら「夏」を感じますか?

入道雲 青空 新緑 ヒマワリ スイカ 太陽 団扇 陽ざし
緑の近くの涼しい風 扇風機 半袖 短いズボン 甲子園 プロ野球 花火
かき氷 空 「冷やし中華始めました」のポスター テレビのビールやドリンクのCM



Q2. あなたの避暑地はどこですか?

コンビニ 自分ち フジ デパート カフェ 友人の家 ふれあい
施設公園のベンチ まちプラザ(袋町) マックスバリュ 店 日陰

Q3. 今年の暑さをどのように乗り切りますか?

窓を開けて扇風機を使う 氷を食べる 焼肉食べてスタミナつける クーラー
朝のシャワー よく食べよく寝てエアコンきかす 着替えをこまめに行う 昼寝
クーラーMAX & ハイパワー ヤフーの天気予報を見て気温を確かめ服装を決める
梅雨の6月は除湿を使い電気代を節約 帽子を被る アイス、かき氷を食べる
エアコンの換気や送風を使う ガーゼタオルを使い吸汗をよくする 簾をかける
布を一枚、窓の外にかけるとアイスノンを使う、枕の下に敷く よく寝て食べて体力を保つ
体を冷やさないよう氷を使わない 日中暑い時間帯は出かけない
エアコンと扇風機を使う 保冷剤を首につける 飲み物を持ち歩く

Q4. 電気代を節約するコツがあれば教えてください!

なるべく外出して過ごす 自分の家なのでパンツ丁で過ごす デパートに行く
窓が冷えるように工夫する(布など) 支援センターで過ごす 朝の涼しいうちに網戸で換気
エアコンが冷風の時はフラップを一番下に向ける カーテンは反射してきたらひく
こまめにエアコンをオンオフするのではなくエコな温度でずーっと運転させる(例えば24℃でつけたり切ったり
するのではなく27℃で連続運転) よっぽど暑い日以外はエアコンを使わない
エアコンと扇風機を使用してエアコンの使用量を減らす(エアコンと扇風機を併用して空気が早く回るようにする)
窓を全開 我慢あるのみ エアコンの自動を使う LEDに全てかえる

☆編集後委員より一言☆

今回は「さあ！夏が来る!」をテーマにしました。夏と言えば、ドライブや海水浴を思いだすのですが、近年は花火をはなれた所から見て、夏だと実感するようになっていっています。話は変わりますが、日中活動1カ所で半年ごとに目標をスタッフと決めたりしています。生活では自分なりに期日を決めず「予算生活」「余暇のごし方」を目標にしています。みなさんは目標がいきますか、いきませんか。 by 石井永吉