



# 10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 カラオケ	7 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
8 ランチ でしおちょうなつまつ 出汐町夏祭りの 打ち上げ (申し込みの方)	9 きゅうかん 休館	10	11 えいご 英語サークル	12	13 ソフトバレー れんしゅう 練習	14 ガーデニング おやつパーティー
15 ランチ ふれあい ミーティング DVD上映会話し合い	16 きゅうかん 休館	17	18	19 しゅわ 手話サークル	20	21 ガーデニング カラオケ
22 ランチ	23 きゅうかん 休館	24	25 じょうえいかい DVD上映会	26	27	28 ガーデニング
29 ランチ いこまつ 亥の子祭り ミーティング	30 きゅうかん 休館	31 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会				

ふれあいひろばのきじ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☆

# 11月



ぎょうじのしょうさいについて、他のページにも記載しています♪

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 あいサポートアー てん ひろしまけんりつび ト展(広島県立美 じゅつかん がいしゅつ 術館)外出	4 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会 いこまつ 亥の子祭り ミーティング
5 ランチ グループピア カウンセリング	6 きゅうかん 休館	7	8	9 カラオケ	10 おやつパーティー	11 ガーデニング いこまつ 亥の子祭り ミーティング
12 ランチ ふれあい ミーティング	13 きゅうかん 休館	14	15 えいご 英語サークル	16 しゅわ 手話サークル	17	18 いこまつ 亥の子祭り
19 ランチ	20 きゅうかん 休館	21	22 おんがくなかま 音楽仲間の つどい	23 もみじが 狩り (しよくぶつこうえん 植物公園)	24 バドミントン	25 ガーデニング カラオケ
26 ランチ	27 きゅうかん 休館	28	29	30		

★ガーデニング 10:30~11:30  
はな やさい てい い みな いっしょ つち  
花や野菜の手入れをしています。皆さんと一緒に土いじりをしませんか！

★ランチ まいしゅうにちようび とうじつ こくくだ  
毎週日曜日にあります。当日10:40までにお越し下さい。

★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 を おまち しています。



へ やじょうほう  
☆部屋情報☆  
H29年9月末現在  
まっげんざい  
空きがあります  
お問合わせ:(082) 250-7850



# ひろば 10・11月号

2017年10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/>

## \* 行事案内 \*

### 出汐町亥の子祭りに出店します!

今年も出汐町内の亥の子祭りが開催されます。  
ふれあいからも子どもたちが楽しめるゲームを企画し参加  
します。一緒に盛り上げましょう!

日程: 11月18日(土)



ゲームの出店に向けて、その内容を決めるミーティングを  
行います。ぜひご参加ください!

日程: 10月29日(日)、11月4日(土)、11月11日(土)

時間: 10月29日と11月11日…13:30~14:30

11月4日…15:30~16:30

場所: ふれあい5階

### あいサポートアート展(広島県立美術館)外出

芸術の秋ですね。広島県立美術館で開催される、あいサポ  
ートアート展を鑑賞しに行きませんか?

とき: 11月3日(金)

13:30 ふれあい5階集合・出発

15:30 ふれあい到着

行先: 広島県立美術館



交通手段は参加人数  
によって決まります。

### 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: 11月22日(水) 13:30~

場所: 6階地域交流室



### \*ソフトバレー練習

とき: 10月13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: 11月24日(金)

## スポーツ



### もみじ持参

涼しい季節となりました。  
皆さんで秋を感じに出かけませんか?

とき: 11月23日(木)

10:30 ふれあい5階集合・出発

15:30 ふれあい到着

行先: 広島市植物公園(小雨程度なら決行)

昼食は各自持  
参して下さい☆  
交通手段は参加  
人数によって決  
まります。

### おやつパーティー

おやつを食べながら楽しく話しましょう!

とき: 10月14日(土) 11月10日(金)

14:30 ふれあい集合、おやつ等の買い出し

15:00~16:00 おやつパーティー

費用: 実費(買い出しでかかった費用を参加人数で割ります)

場所: ふれあい5階

### カラオケ

とき: 10月6日(金) 10月21日(土)

11月9日(木) 11月25日(土)

13:30~15:30

場所: 6階地域交流室

費用: 歌う人 70円 見学する人 50円



### DVD上映会

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…10月15日(日) 14:30~

DVD上映会…10月25日(水)

13:30~15:30

場所: ふれあい5階



### \*卓球大会

とき: 10月7日(土) 13:00 ふれあい集合

11月4日(土) 13:30 試合開始

場所: ふれあい5階



## 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：10月11日（水） 11月15日（水）  
13：30～15：00  
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：10月19日（木） 11月16日（木）  
13：30～15：00  
場所：ふれあい5階（先生が来られます！）



## 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？

8月テーマ：「自分の意見を一方的に話す人にどう対処するか」  
「自分が言われ過ぎたときにどう自分を出すか」  
「ハマっているもの（人）をどうやめるか」

9月テーマ：9月のグループピアカウンセリングは  
人数が集まらず中止となりました。

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：10月1日（日） 11月5日（日）  
13：30～  
場所：6階地域交流室にて

## \* 投稿ひろば \*

投稿ひろば



## \* 活動の様子 \*

### DVD上映会

9月7日（木）にDVD上映会を開催しました。メン  
バーさんから観たい作品の候補を出してもらい、  
今回は『さらば あぶない刑事』を観ました！  
笑いあり涙あり、シリアスありで盛り上がり楽しんで  
ましたと思います。

あぶない刑事には、タカ（館ひろし）  
派とユージ（柴田恭兵）派がいる  
そうですが、あなたはタカ派ですか、  
それともユージ派ですか？



## おやつパーティー

8月26日（土）におやつパーティーがありました。何の  
お菓子を買うかなどについて皆さんで話し合いました。  
買い出し後は宴会のごとく乾杯の音頭から始まり、  
皆さんオススメの美味しいお菓子をつまみながらお菓  
子にまつわるエピソードや夏の思い出話に花を咲か  
せました。ざっくばらんに話せる  
ことや何種類ものお菓子を味わえ  
るお徳感がおやつパーティーの魅  
力なのではないかと思えます。



## 出汐町夏祭り

8月18日（金）に出汐町の夏祭りがあり、ふれあい・  
いこいから輪投げとかき氷を出店させていただきました。  
事前準備から当日の販売、夏祭り後の片付  
けまで多くのメンバーさんが協力してくださり、お  
陰さまで無事に終えることができました。町内の方  
からも「子ども達が喜んで  
いた」とお声をかけて  
いただき、改めて地域  
の方とのつながりを感じ  
る機会となりました。



「軽度のうつ病」や「季節性うつ病」という言葉を聞くようになり、改めてうつ病に興味がわき、ふれあい広場で取り上げたいという声があがりました。  
今回は主にふれあい広場編集委員が実際にうつ病、またはうつ状態の時にどう対処しているかについて意見を集めました。みなさんはどのようにしていますか？



わたし びょう たいしよほう  
私たちのうつ病への対処法!

- ・ うつに効く音楽を聴く
- ・ 頭を真っ白にする
- ・ 話ができる人に相談する
- ・ 朝日を浴びる
- ・ よく寝てよく食べる
- ・ 手軽に相談できる場所を見つける
- ・ 家族に味方になってもらう
- ・ ぐっすり眠るようにすれば楽になる
- ・ 夜にお風呂に入らなかった場合は朝に入る
- ・ 薄いピンク色のカーテンや寝具を取り入れる
- ・ リポビタミンDを飲む、お金があればユンケルを飲む
- ・ ネガティブなことを考えたときは人にとめてもらう
- ・ 家族の協力が得られるように、自分の状況を主治医から家族に伝えてもらう
- ・ 自分のことをよく知っている医師に相談する
- ・ 話を聞いてくれる人に相談する
- ・ 安心して通える病院やクリニックに行く
- ・ 体内時計を整える
- ・ 人に相談したら安心する
- ・ ふれあいのスタッフに相談する
- ・ 疲れたらとにかく休む
- ・ 人から声をかけてもらう
- ・ 好きなことをする



※個人差がありますので参考までに。



☆編集後委員より一言☆

これを書いている頃、カープがセ・リーグを連覇したみたいです。季節的には秋のようで、食欲の秋、運動の秋、そして読書の秋と言われてますか?! 私個人では、季節の食べ物、映画に興味を持っています。みなさんは、この秋どんなことに興味を持たれますか?では、カープが日本一になれるようにと願をかけて、そしてこの秋をみなさんが、有意義に過ごされますように…

by 石井永吉

作成者: あゆみ、荒井、奥、かみがいち、さきたに、さだもり、しいのき、とうほうだ、ときかず、みやもと、さかい、しまや