



# 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ガーデニング カラオケ
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 えいご 英語サークル	9	10 ガーデニング おやつパーティー
11 ランチ ふれあい ミーティング	12 きゅうかん 休館	13	14	15 がくせい 学生さんとの こうりゅうかい 交流会	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 じょうえいかい DVD上映会	19 きゅうかん 休館	20	21 カラオケ	22 しゅわ 手話サークル	23	24 ガーデニング
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	2月の手話サークルは 第4木曜日にあります！		

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

# 3月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ソフトバレー	3 ガーデニング カラオケ
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 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	7	8 えいご 英語サークル	9	10 ガーデニング
11 ランチ ふれあい ミーティング	12 きゅうかん 休館	13 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	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	19 きゅうかん 休館	20 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	21	22	23 カラオケ	24 ガーデニング
25 ランチ じょうえいかい DVD上映会	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 おんがくなかま 音楽仲間の集い	29 ソフトボール	30	31 ガーデニング

★ガーデニング 10:30~11:30  
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 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  
皆さんからの意見や提案をお待ちしています。  
3月のミーティングでは、4月5月の行事決めを行います。

◇グループホームいこい◇  
☆部屋情報☆  
H30年1月末現在  
要問合せ  
お問い合わせ：(082) 250-7850



# ひろば ふれあい広場 2・3月号

2018年2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/>

## 平成30年度もふれあいを利用される方へ

平成30年度も継続してふれあいのフリースペースや行事を利用される方は4月以降に契約の更新が必要です。  
前回の契約時にお聞きした内容に変更がある方は更新時にお伝えください。

◇更新手続きに必要なもの◇

①印鑑

②障害者手帳（障害者手帳のない方は自立支援医療）



## \* 行事案内 \*

### 学生さんとの交流会

県立広島大学の学生さんが見学実習に来られます。ゲームや座談会を企画しているので、ぜひ参加ください。

とき：2月15日（木） 12:00～13:00

場所：ふれあい5階

### DVD上映会

皆と一緒にDVDを観ませんか？上映作品などはその月のふれあいミーティングで話し合います。

DVD上映会…2月18日（日） 3月25日（日）

13:30～15:30 場所：ふれあい5階

### 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：2月10日（土）

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



### \*ソフトボール

13:00 ふれあい集合

13:30 出発

とき：3月29日（木）

場所：熊平公園



### 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：2月22日（木） 3月15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：2月3日（土） 2月21日（水）

3月3日（土） 3月23日（金）

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



### 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：3月28日（水） 13:30～

場所：6階地域交流室



### 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：2月8日（木） 3月8日（木）

13:30～ 場所：ふれあい5階



## 卓球大会

とき：2月17日(土)  
3月17日(土)  
13:00 入れあい集合  
13:30 試合開始  
場所：入れあい5階

3月の卓球大会では、  
総当たり戦と並行して、  
2017年8月~2018年2月  
の卓球大会優勝者で、トロフ  
イー獲得戦(トーナメント)を  
行います。  
奮ってご参加ください。



## ソフトバレー練習

とき：3月2日(金)  
13:00 入れあい集合  
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)



## 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？

12月テーマ：「あなたが懂れている有名人はだれか？」  
「躁状態で、眠れていないが日中に  
活動的になっている時はどう対処している  
か(薬以外で)」「面倒くさいがやらないと  
いけない事がある時どう気持ちをもっているか」  
1月テーマ：「眠れない時にどう対処するか？」「あなたにと  
って一番楽しい時はどんな時？」「ヒマな時  
の過ごし方」「うつ状態・躁状態の時には  
どんな言葉を思い浮かべているか」

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。

とき：2月4日(日) 3月4日(日)  
13:30~  
場所：6階地或交流室にて

## 投稿ひろば



## 活動の様子

### 手話サークル

12月21日(木)の手話サークルでは、クリスマス会を行いました！今回は特別に講師の先生がクリスマスプレゼントとお菓子を持ってきてくださいました。お菓子を食べながらいろんなゲームを楽しみましたが、中でもビンゴゲームではビンゴになった人からプレゼントが選べるということで、いつもよりも白熱したビンゴゲームとなりました！また、クリスマスソングを手話付きで歌ったりなど、クリスマスの雰囲気を感じながら楽しく手話を学ぶことができました。



## 2017年大掃除&忘年会

12月24日(日)に大掃除&忘年会を行いました！日頃使っているフロアの隅々まで掃除をして、2017年の汚れを落とした状態で忘年会をしました。忘年会では鍋を皆で囲み、2017年の振り返りや、2018年に向けての抱負を語り合いました！  
今年の鍋は牡蠣しゃぶ！とクリスマスイブということもあり、フライドチキンを手作りし和気あいあいと楽しむことができました。



## 初詣

1月4日(木)に仁保姫神社へ初詣に行ってきました！天候も良く、お散歩感覚でのんびり歩きながら神社へ向かいました。神社は、三が日は過ぎていましたが多くの参拝客で賑わっており、列に並んで順番に参拝をしました。帰り道ではスーパーに寄っておしるこを買って、帰ってから皆で美味しくいただきました！今年もよい一年になればと思います。





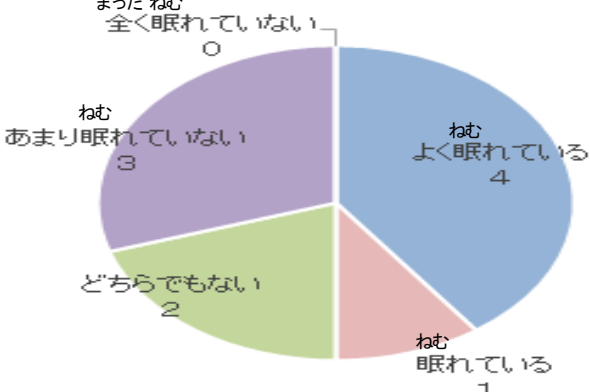
メンバーから「眠れずに困っているから他の人の眠るための工夫を知りたい」という意見が出て、今回のふれあい広場編集委員会では、睡眠についてアンケートを実施しました。あなたは眠れるようにどう対処していますか？  
(アンケートは、メンバー計10人に①～④の質問に答えてもらい作成しました。)

## こころよく眠るために

このコーナーはふれあいのメンバーからのアンケート結果を基に作成しました。



＜質問①＞あなたはよく眠れていますか？



＜質問②＞質問①であまり眠れていない、全く眠れていないと答えた方に質問です。

あなたが眠れていないのにはどのような理由があるとおもいますか？

・現状は小さい頃から、薬を飲んでおり、色々薬がかわりましたが、大分の薬の量が増えて、大人になっても睡眠薬5～7錠増加しており、約2～4時間ぐらしか眠れずにおり、どうしたら眠れるように悩んでいます。

- ・日中活動の疲れ具合
- ・加齢のため
- ・忙しい、落ち着かない
- ・薬が合っていないかった
- ・人生で前代未聞に忙しい時だったから



＜質問③＞あなたは眠るための薬を飲んでいますか？

眠るための薬を飲んでいる 9人  
眠るための薬を飲んでいない 1人

＜質問④＞睡眠薬を飲むこと以外で、あなたが夜眠れないときに、「こうしたら眠れた！」という工夫を教えてください。(複数回答可)

### ＜音楽などを聴く工夫 4件＞

- ・ラジオを聞いて心を落ち着かせる
- ・オルゴールを聞く
- ・寝る1時間位前までは軽音楽のような曲を聞くようにしている
- ・クラシックの知っている曲や眠れる曲をかける

### ＜日中の過ごし方の工夫 6件＞

- ・夜頃はトレーニングジムに行っています。こうしたら眠れるようになりました。これを続けていくのがよいと考えています。
- ・決まった時間に薬を飲むこと
- ・小説を読む
- ・お風呂に入りかゆいところをなくしてスッキリ、サッパリする
- ・髭を剃る
- ・めし食ったら眠れる様になった

### ＜布団の中での過ごし方等の工夫 3件＞

- ・眠れなくても布団の上でゴロゴロする
- ・布団から出さず目をつむってじっとしている
- ・部屋の電気、明かり、テレビDVD、エアコン等の光を全て切り、真っ暗にして寝る

### ＜その他いろいろな工夫 3件＞

- ・体も心も忙しくしていると自然と眠れる
- ・楽しいことを考える
- ・年とったら眠れる様になった

### ☆編集後委員より一言☆

遅くなりましたが、2018年平成30年 戌年 明けまして、今年も良い年でありますように。今回のテーマは睡眠についてです。年をとると睡眠時間が短く、朝はやく目が覚めるようです。私ごとですが、この頃はいくつか体の検査をさせていただいているのですが、再検査があったりして、ヒヤッとすることがあります。新年、誕生日を迎えてもなんか空しい気がするようです。

b y 石井永吉

作成者：荒井、奥、上垣内、貞森、宮本、吉田、嶋屋

