

6月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ガーデニング
3 ランチ グループピア カウンセリング	4 きゅうかん 休館	5	6	7	8 ソフトバレー れんしゅう 練習	9 ガーデニング おやつパーティー
10 ランチ カラオケ	11 きゅうかん 休館	12	13	14 えいご 英語サークル	15	16 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
17 ランチ ふれあい ミーティング	18 きゅうかん 休館	19	20	21 しゅわ 手話サークル	22 ソフトバレー れんしゅう 練習	23 ガーデニング
24 ランチ	25 きゅうかん 休館	26 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	27 カラオケ	28 じょうえいかい DVD上映会	29	30 ガーデニング なつ 夏イベント企画 ミーティング

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 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 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	4 おんがくなかま 音楽仲間の集い	5	6 ソフトバレー れんしゅう 練習	7 ガーデニング
8 ランチ カラオケ	9 きゅうかん 休館	10 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	11	12 えいご 英語サークル	13	14 ガーデニング
15 ランチ ふれあい ミーティング じょうえいかいがいしゅつ DVD上映会外出	16 きゅうかん 休館	17 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	18 じょうえいかい DVD上映会	19 しゅわ 手話サークル	20 どようし 【土用丑の白】	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 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	25	26 カラオケ	27	28 なつ 夏イベント きかくちゅう 企画中!
29 ランチ でしおやなつまつ 出汐町夏祭り 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				

★ガーデニング 10:30~11:30
はな やさい てい みなんで 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楽しみますか？

★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
みなさんからの意見や提案をお待ちしています。

7月のミーティングでは、8月9月の行事決めを行います。

◇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
H30年5月末現在

ようたいあわ
要問合せ

とあ
お問い合わせ：(082) 250-7850



ひろば ふれあい広場 6・7月号

2018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 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 *

なつ きかくちゆう 夏イベント企画中!

今年は夕涼みのようなゆっくりとした時間を過ごす夏のイベントを企画しています。

とき: 7月28日(土)

場所: メンタルヘルスひじやま



夏のイベント開催に向けて、ミーティングを開催します。

ぜひご参加ください☆

とき: 6月30日(土) 13:30~

7月以降のミーティングの日程は今後決めます。

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: 7月4日(水) 13:30~

場所: 6階地域交流室



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: 6月9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



たっきゅうたいかい
*卓球大会 13:00 ふれあい集合

とき: 6月16日(土) 13:30 試合開始

7月21日(土) 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21日(木) 7月19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10日(日) 6月27日(水)

7月8日(日) 7月26日(木)

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



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。

すので、よければそちらにもご参加ください!



作品決めは各月のふれあいミーティングで行います。

DVD上映会...6月28日(木) 7月18日(水)

13:30~15:30

場所: ふれあい5階

*ソフトバレー練習

とき: 6月8日(金)、6月22日(金)

7月6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)



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14日（木） 7月12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：「自分を認めるためにはどうしたらいいか」
「ストレスの発散方法」
「悩みがある時の解消方法」

5月テーマ：人数集まらず不開催でした。

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：6月3日（日） 7月1日（日）
13：30～
場所：6階地域交流室にて

* 投稿ひろば *



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：6月26日～7月31日の毎週火曜日14：00～
場所：ふれあい5階

* 活動の様子 *

お花見

4月8日（日）に比治山公園へお花見に行ってきました！今年は開花が早かったこともあり、残念ながら桜の頃は過ぎていましたが、公園ではちょうど地域のイベントが行われていました。ずらっとお店が並んでおり、大道芸人のパフォーマンスなんかもやっていました！とても賑やかな雰囲気の中で過ごせたので、それはそれで良かったのかなど思いました。来年こそは、桜が満開の時期にお花見に行くことができればいいなあ。



ランチ

ふれあいでは毎週日曜日にランチ行事を予定しています。4月1日（日）のランチでは、なんと天丼を作りました！！丼にご飯とスーパーで買った天ぷらを乗せ、天丼のつゆをかけたお手軽天丼でした。

値段も付け合わせなど含め370円で、格安で手軽に美味しい天丼を食べることができました。天ぷらを揚げるとなると手間がかかりますが、買うと簡単でおすすです（*^艸^）

完成した天丼は参加者皆で世間話をしながら楽しく食べました。みなさんもぜひランチに参加してみてください。



バーベキュー

5月12日（土）に、ふれあいのテラスでバーベキューを行いました！天気にも恵まれ、当日はメンバーとスタッフを合わせた計21人が参加し、お腹いっぱいになりました。ニンニクを持ってきて丸ごと焼いたり、塩むすびを網の上で焼いて焼きおにぎりにしたり、みなさん自由にバーベキューを楽しんでいる様子でした。中には食べすぎてしまって、しばらく動けなくなってしまう参加者も！お肉の焼ける音に引き寄せられ、網の周りには自然とメンバーの笑顔があふれていましたよね。

来年も青空の下で開催できますように・・・☆彡



とよううし ひ 土用丑の日ってなんだ?

こんかい いいんさくせい にんちしょう ねんきん と あげようと
 今回の委員作成コーナーのテーマでは、認知症や年金について取り上げようとい
 い意見が出ましたが、やっぱり人間ですね。食の魅力には勝てませんでした。
 土用丑の日が夏・冬2回あると聞くが詳しくないので調べたいという意見
 もあがり、今回のテーマは「土用丑の日ってなんだ?」になりました。

とよううし ひ なつ ふゆ
土用丑の日は夏と冬があるといいますが、..

とよう 土用

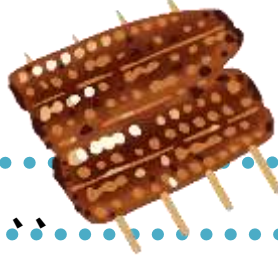
れきほう かくきせつ さいご にちかん きかん い
 暦法で各季節の最後の18日間の期間のことを言います。

りっか まえ にち はる とよう りっしゅう まえ にち なつ とよう
 立夏の前18日 → 春の土用 立秋の前18日 → 夏の土用
 りっとう まえ にち あき とよう りっしゅん まえ にち ふゆ とよう
 立冬の前18日 → 秋の土用 立春の前18日 → 冬の土用

といいますが、一般的には夏の土用のことを指すみたいです。

うし ひ 丑の日

じゅうにし うし ひ
 十二支の丑にあたる日のことです。



とよう うし ひ
土用の丑の日とは、..

きせつ さいご にちかん とようちゅう
季節の最後の18日間の土用中にある

うし ひ
丑の日ということです!!

ことし か
ちなみに今年は2日あり、
7月20日: 丑の日
8月1日: 二の丑
となっています!



とよううし ひ
土用丑の日はいつから始まったのか、..

江戸時代に、うなぎ屋が夏に売れない「うなぎのかば焼き」を売るためには
 どうしたらいいかと、幕末の有名な学者である平賀源内に相談しました。

相談を受けた平賀は「丑の日に『う』のつく食べ物を食べると縁起がいい」
 「精のつくうなぎは夏を乗り切るのに適している」という宣伝文句を
 考え、うなぎ屋に『土用丑の日』にうなぎを食べるといいと宣伝させました。

平賀が行った宣伝に興味を持った客がたくさん来て、そのうなぎ屋は
 大繁盛! 同じ宣伝を他のうなぎ屋がどんどん真似ていったことで『土用丑の
 日』という文化が根付いたそうです。

うなぎについてQ&A

うなぎは絶滅危惧種になっているみたいだけど食べてもいいのか?

⇒うなぎは絶滅危惧種に指定されていますが、絶滅危惧種はIUCN (国際自然保護
 連合) が定めているもので法的拘束力はなく、食べることはできるようです。

うなぎの値段が高くなっていると聞くがどうしてなのか?

⇒漁獲量は昭和56年から減少傾向にあり、昨年は東アジア全域でシラスウナギ (ニホンウナギの
 稚魚) の漁獲量が少なかったため今年のうなぎの取引価格が高騰することが予想されます。

【参考・引用文献】

・農林水産省水産庁『ウ
 ナギをめぐる状況と
 対策について』

・岩波書店『広辞苑
 第四版』1991年

☆編集後委員より一言☆

今回は土用についてです。年何回あるか、うなぎ以外に何を食べて夏を乗り切れば良いかと思
 ってテーマにしました。つい最近50年代の人たちが食事する所、昭和洋食の同じものを食
 べていました。私達年代のいやされる所が少ないのでどうかと思っておりましたがあることはあ
 るようです。これを読まれている色々な年代の人はどんな所でいやされるのでしょうか。

by 石井永吉

作成者: 荒井、あゆみ、奥、上田、上垣内、貞森、椎木、千束、桧垣、吉田、嶋屋、横井