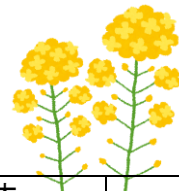


4月



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 うんどう 運動をしよう
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 さんぽ 散歩&アート サークル	11	12 カラオケ	13 ガーデニング
14 ランチ ふれあい ミーティング	15 きゅうかん 休館	16 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	17	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	22 きゅうかん 休館	23 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	24 じょうえいかい DVD上映会	25	26 ソフトバレー	27 ガーデニング カラオケ
28 ランチ	29 きゅうかん 休館	30 りんじきゅうかん 臨時休館	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☆			

りんじきゅうかん
臨時休館について
ふれあいでは4/30(火)・5/1(水)を
りんじきゅうかん
臨時休館とします。よろしくお願ひします。

5月



日	月	火	水	木	金	土
			1 りんじきゅうかん 臨時休館	2	3	4 ガーデニング
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 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	8 おんがくなかま つど 音楽仲間の集い	9 カラオケ	10 バーベキュー かだ 買い出し	11 バーベキュー
12 ランチ ふれあい ミーティング	13 きゅうかん 休館	14 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	15	16 しゅわ 手話サークル	17	18 ガーデニング たつきゅうたいかい 卓球大会
19 ランチ	20 きゅうかん 休館	21 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	22 えいご 英語サークル	23	24	25 ガーデニング カラオケ
26 ランチ ぼうさい 防災について はな あ 話し合おう	27 きゅうかん 休館	28 ひろば ふれあい広場 へんしゅういんかい 編集委員会	29	30	31 ソフトボール	



★ガーデニング 10:30~11:30
はな やさい てい
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
みなさんからの意見や提案をお待ちしています。
5月のミーティングでは、6月7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☆
H31年3月末現在
ようといあわ
要問合せ
とあ
お問い合わせ:(082) 250-7850



ひろば ふれあい広場 4・5月号

2019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/>

ふれあい広場 郵送代について

今年度(2019年6・7月号～2020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、ふれあい職員に申込みをして下さい。2ヶ月に1回の郵送のため、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。

2019年6・7月号からの郵送を希望される方は5月19日(日)までに、申込みをお願いします。

* 行事案内 *

散歩&アートサークル

芸術に関する行事がしたいという意見や、春の陽気の中、散歩ができればという意見がありました。皆さん一緒に、散歩をしたり絵を描いたりしませんか?

とき: 4月10日(水) 13:30 ふれあい集合・出発
15:30頃 ふれあい帰所予定

場所: 黄金山山頂

黄金山山頂まではふれあいから車でいきます。

山頂付近では階段などがありますので、動きやすい服装や靴で参加してください。

参加費は600円です。
例年とは違うので注意してください。

バーベキュー

皆さんでお肉や野菜を焼いてにぎやかに話をしながら楽しみましょう!

とき: 5月11日(土) 10:00 ふれあい集合

場所: ふれあい5階テラス

費用: 600円(事前申し込み時にお支払い下さい)

※雨天の場合は室内で行います。

【買い出し】

とき: 5月10日(金) 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♪

参加希望の方は5月9日(木)までに料金を添えて申し込み下さい!

臨時休館について

ふれあいでは、4月30日(水)、5月1日(木)を臨時休館とさせていただきます。よろしくお願いします。

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18日(木) 5月16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12日(金) 4月27日(土)
5月9日(木) 5月25日(土)
13:30~15:30

場所: 6階地域交流室

費用: 歌う人 50円 見学する人 30円



英語サークル

英語が好きの方も、普段まったく英語を使われない

方も、興味のある方は一緒に楽しみましょう!

とき: 5月22日(水) 13:30~15:00

場所: ふれあい5階



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8日(水) 13:30~

場所: 6階地域交流室



* 卓球大会
とき: 4月20日(土) 13:00 ふれあい集合
5月18日(土) 13:30 試合開始
場所: ふれあい5階



***ソフトボール** 13:00 ぶんれあい集合
 とき: 5月31日(金) 13:30 出発
 場所: 熊平公園



***ソフトバレー練習**
 とき: 4月26日(金) 13:30 ぶんれあい出発
 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)



運動をしよう

気軽に少だけ体を動かしたいという話から、ぶんれあいのある建物内で運動をすることになりました。運動機器を使ったり、何かレクリエーションをしたいと思っています。この機会に楽しく体を動かしてみませんか?

とき: 4月6日(土)
 13:30 ぶんれあい集合
 場所: メンタルヘルスひじやま2F (ぶんれあいと同じ建物)
 持ち物: 動きやすい服装でお越しください

DVD上映会

皆と一緒にDVDを観ませんか? 上映作品などは各月のぶんれあいミーティングで話し合います。
 とき: 4月24日(水)
 13:30~上映開始
 場所: ぶんれあい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?

2月テーマ
 「寂しい気持ちの時どうしたらいいか」
 「コンプレックス(自分のイヤなところ)とどう向き合っているか」
 「イヤな人とどう向き合うか」
 3月テーマ:
 「イヤなことを言われた時の対処法」
 「悩んだ時は(何に悩んでいるか)(悩みをどう対処するか)」
 「暇な時の過ごし方」
 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7日(日) 5月5日(日)
 13:30~
 場所: 6階地域交流室にて

活動の様子

春祭り

今回は「春を感じられることをしたい!」という意見から、3月2日に春祭りという行事をしました(^^) みんなでばら寿司とワッフルを作り、翌日のひな祭りにちなんで、ひなあられを食べました。ワッフルには生クリームかいちご、ブルーベリージャムを付けて美味しく食べました! お腹いっぱいになった後は、メンバーさん手作りの福笑いをして盛り上がりましたよ☆

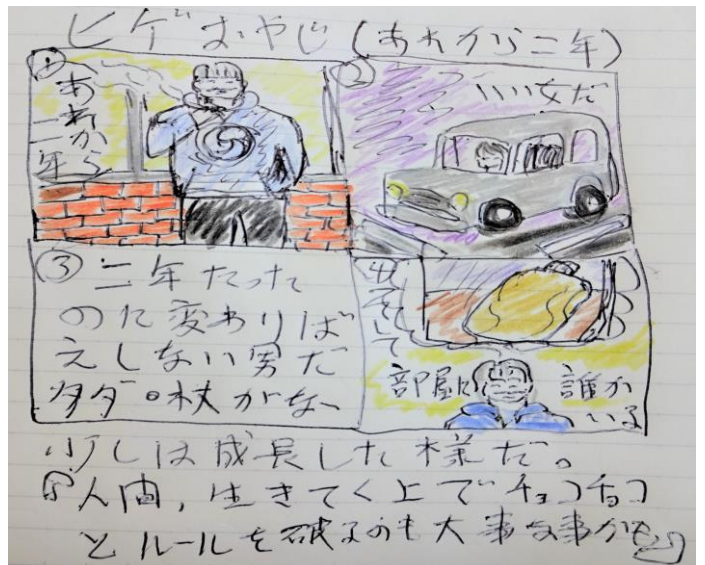


卓球大会

3月16日の卓球大会は、去年の9月~今年の2月までの試合結果をもとに分けた、リーグ戦で試合を行いました! これまでに1~3位に入賞した経験がある方の1部リーグでは白熱した試合が行われ、観客から拍手や歓声があがっていました。2部リーグも僅差の試合が多く、ドキドキの展開でした! 平成最後の卓球王となったメンバーにはトロフィーが、他の方にもメダルが授与されました!



投稿ひろば



ふれあい広場編集委員会では、「今回のゴールデンウィークが10日間の大型連休になり、一人で何もせずに過ごす調子を崩す人もいます」という意見ができました。そこで、委員やメンバーに一人の時の過ごし方について意見を集めました。また、連休中の体調不良時にどこに連絡をしたらいいのかも調べてみたので、参考にしてみてください。

あなたは一人の時にどう過ごしますか？

ふれあい広場編集委員 自らの一人の時の過ごし方です。
皆さんに当てはまるかわかりませんが参考にしてみてください。

【趣味など自分が熟中できることをする】

- ・あみもの ・絵を描く
- ・CDやDVDを観る
- ・ラジオを聴く
- ・南一誠の番組がおすすめ
- ・カーブ観戦
- ・撮り溜めしていたテレビを観る



【せっかく時間があるからやるべきことをやる】

- ・料理の下ごしらえ ・掃除

【時間を潰すために何かをする】

- ・ウィンドウショッピング
- ・自転車でコンビニを巡る
- ・新聞、雑誌、週刊誌を読む
- ・自転車で街角に出て喫茶店などに行く
- ・ブックオフに行く
- ・携帯やスマホゲームをする
- ・昼まで寝る



また、メンバーから、
連休中の体調不良時にどこに
連絡をしたらいいかと質問があり、
休日・夜間の当番医を知るための
方法について調べました。

- ・かかりつけ医が休日・夜間も電話がつながる場合は
かかりつけ医に相談する
- ・新聞の「きょうの当番医」の欄を確認する
- ・パソコンや携帯電話等から、インターネットで
「(自分の住んでいる)市 当番医」と調べると、
「日曜・祝日の当番医」のページで分かります
- ・電話して調べる時の電話番号
ー緊急医療 Net Hiroshima (対象は広島県内)
0120-169901
ー救急相談センター広島広域都市圏
(対象は、山口県岩国市～東広島市・竹原市までの県北地方を含めたエリア)
#7119 または 082-246-2000
(休日の受診先と併せて、救急車を呼ぶ必要があるか、何科を受診したらいいか相談できます)
(これらの電話番号は、地域によっては番号が違う場合があります。事前に調べて分かるようにしておくといいかもしれません)

10連休の前後の受診や調子の変化など医療面に
関して心配がある方は、連休前の受診で不調の際は
どうするか主治医と相談してみてください。

【参考・引用など】

- ・緊急医療 NET HIROSHIMA
<https://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq/qg34tptbsr.asp>
- ・救急相談センター広島広域都市圏
<http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/1544692632912/index.html>

☆編集後委員より一言☆

世間では、卒業・引越という季節になりました。寒さがゆるくなりつつあると思っていたら、体調の不具合と切れ目なく、気がゆるめません。四月はキャベツ、五月はアスパラガスが良いのかと思います。
平成最後の大型連休どう過ごされますか。「春眠あかつきを～」と言われますが、私事ですが行かせてもらっている所々、時間を守っていくのが大変です。時には席・場所に尊敬がいるのではとったりしています。気分は浮かれやすいのですが、けが等に気を付けて行動できればと思っています。

作成者：奥、迫谷、上垣内、澤井、清水、高橋、時数、福島、Ben、横井、嶋屋