

ひだまり

発行者：ふれんず交流編集部
〒737-0046
呉市中通1丁目2番38号
Tel:(0823)23-8679
Fax:(0823)36-6510
E-mail:furenzhp@furenz.or.jp



2018 夏のイベント



みなさんはどんな夏を過ごされましたか？

今年はまだに酷暑、例年以上のじりじりと灼けつくような夏でしたね。

しかし！ふれんずでは暑さに負けずバーベキューなど、色々なイベントを行いました！

各作業所の夏の行事

- 8月10日(金) ひかり焼肉パーティ (ふれんずビル)
- 9月29日(金) 若樺お楽しみ会 (焼肉) (牛角)
- 8月29日(水) ふくろうお楽しみ会 (焼肉) (ふれんずビル)



今年も、各作業所で恒例の焼肉を行いました。

ひかりとふくろうの焼肉では、救世軍呉保育所様からご寄贈いただいたホットプレートが大活躍！

みんなで楽しくおいしく、暑気払いが出来ました。

9月19日(水) こもれび&ひかり作業所合同企画 お弁当を作ろう会 (ひかり作業所)

月1回、ひかり作業所のメンバーを中心に当事者活動をしている「こもれび」が、

ひかり作業所との合同企画でお弁当作りを行いました！

みんなで分担してご飯とおかず、味噌汁を作った後、自分で詰めてMY弁当を作りました♪



メンバーさんがたくさん集まってくれて、楽しくお弁当が作れて、いい勉強になったと思います。

唐揚げ、ウインナー、卵焼き、サケなどが入ってボリュームがあって、中々豪華なお弁当になりました。

次は他の料理にも挑戦して、みんなで作ったり食べたり

したいです。

～ こもれび担当：@tsushiさんより ～



知っトク!! ~ 伝言板



災害への備え①

この7月に起きた西日本豪雨災害では、私たちが住む呉も大きな被害を受けました。
ふれんずにも、家に土砂が流れ込んだ方、断水や食料不足で苦労した方がいらっしゃいました。
また、不安な気持ちで過ごした方もたくさんいたと思います。
そこで、災害時の備えや、緊急時にどんな対応をしたらいいか、簡単にまとめてみました。

<災害用に前もって準備するもの>



① 食料品

- 飲料用の水 6リットル（1日2リットルとして）
 - 食料（賞味期限が長いもの）
乾パン、缶詰、パックごはん、カップラーメン、冷凍食品など。
- 水や加熱がいらぬものは、断水でも停電でもOKなので便利です。
※量の目安は3日分です



② 生活に関するもの

- 懐中電灯、電池、携帯電話が充電できるもの（モバイルバッテリーなど）
 - 使い捨ての食器（紙コップ、紙皿、割りばし、サランラップなど）
 - ウェットティッシュ、マスクなどの衛生用品
 - 水を入れるバケツやタンク
- 生活用水が確保できる場所（井戸水など）が近くにあるか、確認しておくことも大切です。

③ その他（すぐ分かる所に置いておきましょう）

- 薬、お薬手帳 ・健康保険証
- メガネ（必要な人はすぐ取れる所に置いておきましょう）



みな き こんかい さいがい とき よ
<皆さんから聞いた、今回の災害の時にあって良かったもの>

- ・冷凍食品（水がなくてもレンジで作れた）
- ・テレビやラジオ（携帯電話が繋がらなくても、情報収集ができた）
- ・近所とのつながりや協力（情報を教えてもらったり助け合えた）
- ・声を掛け合える人、困った時に聞ける人が身近にいて安心した



さいがい お とき たいおう
 では、いざ災害などが起きた時は、どう対応したらいいのでしょうか？

きんきゅう じ たいおう
<緊急時の対応>



<ステップ1>

けいたいでんわ じぶん ぼしよ ひなんくいき かくにん
テレビやラジオ、携帯電話などで、自分のいる場所が避難区域になっているかを確認しましょう

- ・ 町内放送や、テレビ・ラジオの放送をよく聞いて下さい。
- ・ 避難のレベルは、次のように分かれています。

- ひなんじゅんび → 高齢者など、避難に**時間がかかる人は、早めに**避難して下さい
- ひなんしじ → **災害が発生する恐れがある**ため、避難して下さい
- ひなんかんこく → 災害の**危険が目の前に迫っている**ため、**今すぐ**避難して下さい

<ステップ2>

じぶん ぼしよ ひなんくいき とき はや ひなん くだ
自分のいる場所が避難区域になっている時は、早めに避難して下さい

- ・ 避難場所は、支所や学校など事前に決まっているので調べておきましょう。
- ・ 分からない時は、テレビやラジオでも放送されるのでよく聞いて下さい。



ひなん とき きちようひん ぐすり ひなん ひつよう も い くだ
※避難をする時は、貴重品と薬や、避難に必要なものを持って行って下さい

- 財布 携帯電話、充電器 飲み薬、お薬手帳 メガネ、コンタクトレンズ、入れ歯、補聴器
- 飲料水（500ml）と食料（ビスケット、チョコレート、カロリーメイト等） 健康保険証や緊急医療券
- 懐中電灯 タオル ウェットティッシュ 雨がっぱ、レインコート（雨の時に手がふさがらない）

りようしゃ む きんきゅうれんらくさき ようい
ふれんずには、利用者さん向けに緊急連絡先を用意しています。
 かくさぎようじょ けいじ きんきゅうじ かぞく たよ ひと まわ
各作業所に掲示してあるので、緊急時に家族など頼れる人が周りにいなくて、
 わ とき れんらくさき かつよう くだ
どうしたらいいか分からない時の連絡先として活用して下さい。



さいがい じ ひつよう そな すこ し
 災害時に必要な備えについて少し知ってもらえましたか？
 じごう ひ つづ さいがい そな とくしゅう
 次号でも引き続き、災害の備え特集をします。
 し しよくいん し くだ
 知りたいことがあったら、ひだまりメンバーか職員にお知らせ下さい！



ことし
今年も
もあ
盛り上がりました

2018カープ座談会



がつ にち
8月14日(火) 11:00~12:00 ふれんずビル

まいとしこうれい ざだんかい ことし かいさい
毎年恒例になっているカープ座談会が今年も開催されました。

カープファンはもちろん、カープ初心者、他球団ファン、野球を愛する仲間とスタッフの25人が集まりました。

まずはウォーミングアップにカープクイズ。

クイズは色々ありました。一岡選手の趣味は？という問題、答えは熱帯魚観察だそうです。可愛らしいですね！

メインイベントのゲームは、サイコロを振って、ヒット、アウト、ホームラン、ダブルプレーなど、出た目で点数を取るゲームでした。

な
名づけて…

『目指せ！ビッグレッドマシンガン打線！サイコロ野球ゲームⅢ』



ことし わ
今年2チームに分かれ、それぞれ「クラッシュチーム」「さすらいチーム」というカッコいいチーム名を決めて、ゲーム開始！！

こんかい てんすう はい
今回はなかなか点数が入らないなか、クラッシュチームが3回の表にホームランで、1点先制！

さすらいチームはヒットが出るものの、点が入らず…

かい おもて てんつきか
5回の表、またしてもホームランで、クラッシュチーム1点追加！

かい うら てん と みんな せいえん わ あ
5回の裏、なんとしても点を取りたいさすらいチームは、皆の声援が湧き上がったけど、

3アウトでゲームセット。

けっか しょうり
結果は2-0で、クラッシュチームの勝利！！



スコア表

クラッシュ	0	0	1	0	1	2
さすらい	0	0	0	0	0	0



か じゅんぱん
勝ったクラッシュチームから順番に

カープグッズの景品をゲットしました。

いま いろいろ しょくひん
今は色々なグッズや食品があるんですね！



ことし てんすう はい らいねん あた しゅうせい
今年は点数が入りにくかったので、来年はまたその辺りを修正して、

さら いく おも
更にグレードアップして行きたいと思います。

みな さんか
また皆さん参加してくださいね(^^)



そして、皆さんお気づきの方もいらっしゃると思いますが、
 カーブ座談会を開催し始めてから、カーブがリーグ優勝2連覇してるんです。
 今年は3連覇なりますかね!? CS突破して悲願の日本一目指したいですね!

恒例の、参加者による
 『今年のカーブの順位予想!』は、
 このような結果でした。



優勝 (23票)
 2位 (0票)
 3位 (0票)
 4位 (0票)
 5位 (1票)
 6位 (1票)

クライマックスシリーズ

優勝 (18票)
 敗退 (3票)

日本シリーズ

優勝 (16票)

カーブ優勝を確信した結果!
 もちろん、クライマックス・日本シリーズも!!
 果たしてどうなる!?

優勝したぞー!!

みなさんの予想どおり
 カーブは9月26日にリーグ優勝、みごと3連覇を決めました!!
おめでとうございます!

《10~12月の予定》

月	日にち	行事(作業所)	場所
10月	20日(土)	小旅行&食事会(ひかり)	鎌刈
	下旬	バス旅行(若椿)	未定
	27日(土)	FST(ふれんずサポートセンター)	ふれんずビル
11月	中旬	新米を食べる会(内容はヒミツ♡)(ひかり)	ふれんずビル
	//	バス旅行(ふくろう)	未定
12月	8日(土)	ふれあいコンサート(ひかり、若椿)	呉市文化ホール
	//	ふれあいお餅つき(ふくろう)	蒲刈会館
	28日(木)	大掃除・忘年会(ひかり)	未定
	下旬	忘年会(若椿)	未定
	//	クリスマス会&忘年会(ふくろう)	未定

<その他の毎月の定例行事>

- *ひかり…音楽療法(主に第1・第3土曜日) *ふくろう…カラオケ(月1回)
- *若椿…お楽しみ会(中旬の水曜日)、誕生日会(月末)、ジビクマーケット広(10/12、11/9、12/14)
- *ふれんずくらぶ…音楽クラス(主に第2・第4土曜日)、筋力アップクラス・ダンスクラス(主に第1・第3土曜日)

クイズコーナー！

かんじ 「漢字パズル」にチャレンジ！

かんよつく もんにい <慣用句の問題だよ！>

(A)、(B)は、それぞれ同じ言葉を使った4つの慣用句です。

それぞれの □ に言葉を入れ、最後に2つの □ を合わせて熟語を作ろう！



(A)

□	の	を飲む
□	ころ	を殺す
□	あ	が合う
□		がかかる

(B)

□	さ	ても覚めても
□	こ お	た子を起こす
□	かね	よとの鐘
□	こ そだ	る子は育つ

秋の夜長、気持ちよさそうな
“これ”が聞こえてくるかも



解答欄

解答欄	
-----	--

なるほど解けたぞ！



こた がつ にちころ かくさぎょうしょ けいじ
クイズの答えは 10月15日頃に各作業所に掲示します！

へんしゅうこうき 編集後記 \ (^o^) /

がつ ごうさいがい お せいかつかんきょう こわ けいけん じたい たいちよう おも くる
7月に豪雨災害が起り、生活環境が壊れ、経験したことのない事態に体調・リズムと思いっきり狂った。

じょうたい がつ ふあん おも つうしん あきごう こんごうさくせい
そんな状態の8月、できるのだろうかと不安に思いながらの『ひだまり通信』秋号、今号作成のスタート。

だんだん すべ すこ どうろ せんろ でんしゃ もど ふつう せいかつ
しかし段々と、全てではないけど、少しずつだけど、道路に線路、バスや電車が戻ってきてと、普通に生活できることが「なん
らく かいてき わたしじん たいちよう と もど いま たいへん なか ふつきゅうさぎょう おこな かたがた かんしゃ
て楽で快適なんだろう」、私自身も体調を取り戻せたかな。今も大変な中、復旧作業を行ってくれている方々に感謝。

ふつきゅう かいぜん つうしん すく きょうりよく はっこう
これからもっと復旧・改善してくるし、『ひだまり通信』もページは少なくなったけどメンバーみんなで協力して発行できたし！！

あんしん いっぽぜんしん
ひとまず安心、一歩前進 (^_^) / (しげお)