

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



あけまして

おめでとうございませ



むかし ねん むかし い さいきん ねん むかし い
昔は 10 年ひと昔と言っていました、最近では 3 年ひと昔と言っていていいでしょう。この
へんか はげ うえ か なか い のこ
ように変化の激しい上にグローバル化して、その中でサバイバルに生き残るにはアクティブ
い
に生きねばなりません。

ほんめん わたし まいにち せいかつ お こ ふあん ほら た
反面、私たちは、毎日の生活のなかで、落ち込んだり、不安になったり、腹が立ったりし
ます。そうしたとき、かんじょう なが げんじつ め む おお
感情に流されて現実に目が向かなくなっていることが多くあります。
そのためじぶん せかい はい かん
自分のこのころの世界に入ってしまった、ますますつらく感じるようになります。

なや つよ かんが かんが じぶん と もど
悩みが強くなっているときには、「紙とペン」と考えると、ちょっと自分を取り戻すこと
ができます。そのときお じぶん きも かんが かつ かみ か だ すこ
に起きていたり、自分の気持ち、考え方を紙に書き出すと、少しず
つほんらい じぶん と もど げんじつ お れいせい む あ もんだい
本来の自分を取り戻せるようになります。現実に起きていることに冷静に向き合い、問題に
できかく たいしよ
的確に対処できるようになります。

ことし じぶん と もど いっぽまえ で あか たの ねん
今年こそは、自分を取り戻して、一歩前へ出て、明るい楽しい 1 年にしましょう。

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人 ふれんず

りじちよう あけだ かずひさ
理事長 明田 和久





秋の旅行 & 食事会



まいとしこうれい あき りょこう さんかしゃ かんそう
毎年恒例の秋のバス旅行！！ 参加者の感想です☆

わかづきさぎょうしょ がつ にち きん みつひ
若椿作業所 10月26日（金）～三井ガーデンホテルのバイキングとおりづるタワー～

あき りょこう ひろしましな い けんがく
秋の旅行は、広島市内のホテルでビュッフェ&おりづるタワー見学でした。
い けしき よ りょうり
行ったホテルは、とても景色が良く、お料理もおいしかったです。
おりづるタワーには初めて行きました。展望スペースは開けていて気持ち良かったです。
じぶん お かべ どうにゅう ば すこ こわ
自分で折ったおりづるを「おりづるの壁」に投入できて、ガラス張りで少し怖かったです、
よ たの りょこう しょうご
良かったです。とても楽しい旅行でした。 (祥子)



ことし りょこう い みつひ いただ
今年のバス旅行は、クエアラインで行きました。三井ガーデンホテルでバイキングを頂きました。
ビーフシチューやスパゲティーがとても美味しかったです。腹いっぱい食べました。
おりづる うえ けしき よ きもち
折り鶴タワーでは、上からの景色がとてもきれいで、良い気持ちになりました。
おりづる お じゅうぎょういん おし うま お
折り鶴を折るのを従業員さんに教えてもらいました。あまり上手く折れませんでした。
りょこう じゅうじつ まんぞく あらたに たかし
旅行はとても充実して満足できるものでした。 (荒谷 隆)



さぎょうしょ がつ にち ど かまがり てい しょくじかい
ひかり作業所 10月20日（土）～蒲刈・かつら亭で食事会～

あさい
ひかりに朝行って、11：00までビスタイ。
11：30～15：00 20人ぐらいで行き、かつら亭のバスぎりぎりだった。
ひろ にがた とお はし わた ひとはし わた うみ とお
広、仁方を通り橋を渡り、もう一つ橋を渡り、海ぞいを通ってあるていと思ったら、
こんどは山道を登りはじめくねくねと曲がって上り、ほんたい側の海に出た。
こじんまりとした家のかつら亭に着く。
かい おち かい あ
1階かと思ったら2階にエレベーターで上がり、
へや はい
部屋に入るとほりごたつみみたいな部屋だった。
ほそなが すわ うし にく た
細長いところに座り、サシミ、牛の肉などを食べた。
かえ
帰りにみやげものやによった。
すこ たか いけ あか はたちと
そこは少し高く池があり、赤いきんぎよがたくさんいた。 (畑本)



ひさ かまがり い
 久しぶりに蒲刈に行きました。
 かまがり い しゅんかん くらはし ふうけい おも だ おおあめ にしにほんさいがい くらはし
 蒲刈に行った瞬間、「倉橋」の風景を思い出して、大雨の西日本災害で倉橋で
 かげつす おも うか うみ み
 1ヶ月住んだことを思い浮びながら海を見ていました。
 しよくじ ほう かなりようり てん かまがり しお つか りようり
 食事の方では、魚料理で天ぷらや蒲刈のも塩を使ったお料理、
 ちやわんむし、さし身がとてもおいしかったです。
 りょう おお すこ たべ す かん
 量が多かったので、少し食べ過ぎたような感じはしましたが、
 おい いただ よ
 美味しく頂けたので良かったです☆ (^ 0 ^) (岡峯 芹香)



さと がつ にち きん あき りよこう さんぞく やまぐち
 ふくろうの里 11月9日(金)～秋のバス旅行(山賊(山口))～

しゅっぱつ としき む としき は
 出発した時ははくもりだったけど向こうについた時晴れたのでよかったです。
 しよくじ たの やの しげこ
 食事もおいしかったです。楽しかったです。(矢野 繁子)



がつ にち さんぞく い
 11月9日に山賊へ行きました。
 ひ は さんぞくやき おお た たの しん
 その日は晴れて、山賊焼や大きなおむすびを食べて楽しかったです。(真ちゃん)



第24回ふれあいコンサート in 呉

がつ にち ど し じ くれしぶんか だい かい くれ かいさい
 12月8日(土)10時～12時、呉市文化ホールにて「第24回ふれあいコンサート in 呉」が開催
 しな い じぎょうしょ あつ せいだい ようす かんそう しょうかい
 され、市内の事業所が集まり盛大なコンサートになりました。その様子のレポートと感想を紹介します。

さんか もり ごういち
 ふれあいコンサートに参加して (森 浩一)

だいこ えんそう まく あ ひごろ れんしゅう じゅうぶん はつき おも
 「いくせい太鼓」の演奏でステージの幕を開けた「ふれあいコンサート」は日頃の練習を十分に発揮していたように思った。
 かいじょう じぎょうしょ ぼしよ かくほ うた ひろう はっぴょう みまも
 会場には「11の事業所」がそれぞれ場所を確保して、ステージで歌やダンスを披露したりその発表を見守っていた。
 こんかい じぶん べつ よてい とちゅう さんか くれこんせいがつしょうだん がつしょう
 今回、自分は別の予定があったので途中からの参加になったが、呉混声合唱団の合唱やミュージカル、ダンス、ふれコンの
 きよく がつしょう いろいろ じぶん とうちやく かいじょう はい さいご きよく はい
 オリジナル曲の合唱など色々なプログラムがあった。自分も到着して会場に入ると、最後の曲、「ら、ら、ら」に入っていて、
 じょう も あ かん
 ステージ上がにぎわっていたので盛り上がりを感じられた。





もちつき



ふくろうの里は12月8日(土)に蒲刈の餅つき大会へ参加しました。

朝、9名が大きな車と普通乗用車で出発して、途中他のメンバーを拾って12名で蒲刈会館へ到着しました。

いつも通り、きれいな生花の会場があり、入り口にうすと杵があり、男性5名がかわりばんこにつきました！

うん！！上手い！！長老さんも笑顔で迎えてくれて、楽しい餅つきのイベントでした！！

連続して、かかさず行ってます！！次回も宜しくお願い致します！！

(オッチャン)



ついたお餅はお雑煮ときなご餅にして
みなさんで食べたそうです。
写真だけでもおいしそう～！

～参加したメンバーより～
きねでついた餅はとってもおいしかったです。

新米を食べる会 2018



in ふれんずビル



いつもひかり作業所とふれんずを応援して下さい
小武家さんからおいしい新米をご寄付いただいたので、
11月10日(土)に新米を食べる会を行いました！
当日は小武家さんもお参加下さり、炊きたての新米と
さんま、手作りの豚汁で、秋の味覚を味わいました。

終わってからは音楽療法でしっかり歌ってカロリー消費♪
今年の秋もまた一つ、良い思い出ができました♪



知っトク!! ~ 伝言板



災害への備え②



みなさん、前回の「知っトク伝言板」は見ていただけましたか？

災害に備えて、水など準備しておくの良いものを紹介しました。

今回はパート2ということで、それ以外に備えておく、より安心なことについて紹介します。

○ 普段から気をつけること ~ 万が一の時に、あわてないために ~

①薬はわかる場所に置いておく

急いで非難する時にいつも飲む薬を忘れないよう、わかりやすい場所に置いたり、普段から余分に持ち歩くようにしましょう。

②防災カードなどのメモを持っておく

災害の時は混乱して、自分が出来ないことや助けて欲しいことを伝えるのが難しくなります。

この時、助けて欲しいことなどをメモしたカードがあると安心です。

内容の例：名前、住所、生年月日、血液型、病名・障害名、飲んでいる薬、

かかりつけの病院、助けて欲しいこと など

カードには、防災カード、ヘルプカードなど、色々な種類があります。詳しくは職員にお問い合わせ下さい。

③相談できる人や場所を見つけておく

普段から相談できる人（所）を持っておきましょう。また、日ごろから近所の人とのつながりを持って、自分のことを知っておいてもらうと安心です。



○ 緊急時に気をつけること ~ 落ち着いて行動するために ~

①混乱しそうな時は、まずは気持ちを落ち着かせる

どうしたら良いかわからず混乱しそうな時は、深呼吸をしてみずは気持ちを落ち着かせてから、周りの人に助けを求めましょう。

②できるだけ知っている人と一緒に行動する

家族がいない場合は、近所の知っている人と一緒にいると安心です。



これを参考にして、できる準備をしておき、いざという時にあわてず対応できるようにしましょう！



～ メンバーさんのキラリを紹介します ～

このコーナーでは、メンバーさん、職員さん、ボランティアさんなどなど、ふれんずに関わる方の、「キラッ」と光る活動や一面を紹介していきます。

街道 厚さん (ひかり作業所メンバー)

<キラリポイント>

ひかり作業所メンバーで行っている活動、「こもれび」の担当として、毎月1回してメンバーの楽しみの場を企画してくれています。

1. こもれびの担当はいつから始めたのですか？

ひかりに作業所に通い始めた頃は参加するだけで担当は別の人でしたが、その内手伝うようになり、担当を引き継ぐことになりました。

座右の銘 (大切にしている言葉)

「要領よく」

2. 記憶に残っている活動や、苦労したことはありますか？

大空山ウォーキングや夏のプールです。大空山は毎年恒例になっていて、歩くのにはちょうどいい高さです。

あんまり高いと登れないですから (笑)

プールは、今年は広島のファミリープールに行きました。

ソフトボールをする時には、前月に練兵場 (入船山公園 多目的広場) を予約しなければいけないんですが、前にグラウンドを別の方が間違えて使用していたことがあって、予約した証明書があったので問題にならなくてよかった、ということがありました。

こういう予約や、ちらし作りなどの準備、またマックスバリューさんから「黄色いレシート」という取り組みを通して活動の援助をしてもらっているのが、活動報告を行うのが大変です。

得能 亮さん (ひかり作業所メンバー)

<キラリポイント>

ひかり作業所に通い始めて、なんと1年間連続1日も休むことなく、皆勤賞を受賞し続けています。

1. 初めから皆勤賞を取ろうと思ってましたか？

皆勤賞を目指すということじゃなく、ペースを守ることを意識しています。

作業所の帰り道でも、いつも通る道を少し変えたり、どこかに寄りたりして、新しい発見をしようと思ったり、お店の商品を見て「どうしてこんなに多く置いてあるのだろう？」と考えてみます。休みの日も遠くへ行ったりしています。それが自分にとって毎日通う楽しみになっています。

風邪を引いたこともあったけど、自分のペースを守ってたら悪化せず、休まずに通えました。

2. どんな思いで皆勤賞を目指していますか？

また、苦労したことはありますか？

「休まない」、「行動する」、「作業する」、「結果を出す」です。

結果を出さずに休んでしまうと、給料にも影響します。なので、作業所に来ることを通常のこととして頑張ってます。

給料が入ると言うことが、それまでの活動のまとめになるんです。

皆勤賞をとるためには、つまらないことを考えない様になっています。

3. 活動内容はどうやって決めていますか？

心がけていることはありますか？

自分が提案したり、みんなに聞いたりしてます。
 カラオケが人気かな、今はふれんずで出来るのでお金が掛からなくていいです。
 なるべくお金が掛からず、気軽に参加できるようにと思ってます。
 また、ケガ人が出ないように、何か起きた際にはすぐに対応できるように気を配ってます。



4. これからの目標は？

自分の体調の心配もあるので、無理をせず現状を維持することを目標にしていきたいです。

3. 皆勤賞をもらった時の気持ちは？

やった！！という気持ちで笑顔が出て、自分の結果が皆勤に導いてくれたと思って感謝の気持ちが湧きます。

座右の銘（大切にしている言葉）

「勇気」「健康」「笑い」



4. これからの目標は？

ひかり作業所にいる限りは、これからも努力をどんどん続けることです。

《1～3月の予定》

月	日にち	行事（作業所）	場所
1月	5日（土）	芋煮会（ふれんず）	ふれんずビル
	7日（月）	ひかり作業所初詣（ひかり）	亀山神社
	〃	ぜんざい会（若椿）	若椿作業所
	24日（木）	ふれんず合同新年会（ふれんず）	ビューポートくれ
2月	未定	食事会（ひかり）	未定
	未定	FST（ふれんずサポートセンター）	ふれんずビル
3月	14日（木）	避難訓練（ひかり）	ふれんずビル

<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）、シビックマーケット広（1/11、2/8（調整中）、3/8）
- * 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！

こんかい すう ちょうせん
今回は数トレに挑戦！！

つぎ 次の(1)～(3)の数式が成り立つようにしよう！！

○△□にはそれぞれ何が入るかな？

(例) を参考にして考えてね

(例)	$\triangle + \bigcirc = 3$	答え	\bigcirc	\triangle
	$\triangle - \bigcirc = 1$		1	2

(1)	$\triangle + \bigcirc = 5$	答え	\bigcirc	\triangle
	$\triangle - \bigcirc = 1$			

(2)	$\bigcirc + \triangle = 14$	答え	\bigcirc	\triangle
	$\triangle - \bigcirc = 4$			

(3)	$\square + \square + \bigcirc = 10$	答え	\bigcirc	\triangle	\square
	$\triangle + \triangle + \square = 6$				
	$\square - \bigcirc - \triangle = 1$				

頑張って
問題を解こう！



解けたぞ！



よし！
分かったぞ！

クイズの答えは 1月15日頃に各作業所に掲示します！

編集後記 \(\^o^\)/

あけましておめでとうございます！昨年(さくねん)は新(しん)コーナー「彩(いろどり)」のスタートや、豪雨(ごうう)災害(さいがい)を教訓(きょうくん)に災害(さいがい)への備(そな)えを特集(とくしゅう)し編集(へんしゅう)活動(かつどう)を行(おこな)って来ました。今年(ことし)は平成(へいせい)から新年(しんねん)号(ごう)への改元(かいはん)や消費(しょうひ)税(ぜい)の増税(ぞうぜい)など色々(いろいろ)な出来事(できごと)がありそう(ありそう)ですから、皆(みな)さん『ひだまり』を要(よう)チェック(チェック)です！では、1年(ねん)のスタート(スタート)ということで、編集(へんしゅう)部(ぶ)メンバ(メンバ)ーより新年(しんねん)の抱負(ほうふ)を張り切(は)り切(き)ってどうぞ～！

【(ばっしー)】…何か(なに)気軽(きがる)にできる(できる)ことを新(あたら)しく始(はじめ)めたい(たい)なあ～♪オスス(おし)メがあつたら(たら)教(おし)えて下(くだ)さい。

【こうちゃん】…今年(ことし)の目(もく)標(ひょう)は、落(お)ち着(ち)いて活(かつ)動(どう)する(する)よう(よう)に心(こころ)がけ(がけ)、その中(なか)で冷(れい)静(せい)な判(はん)断(だん)がで(お)きれば(れば)いい(いい)と思(おも)っています。

【しげお】…ひだまり通(つう)信(しん)の編(へん)集(じゅう)作(さく)業(ぎょう)を通(つう)じ、新(あら)たな発(はつ)見(けん)をで(で)きたら(たら)いい(いい)なっ！ がんば(がんば)ろっ♪

【とーこ】…心(こころ)はま(ま)るく、気(き)は長(なが)く、笑(えが)顔(が)いっ(い)ぱい(い)の一年(いちねん)にす(す)るぞー！



2019年(ねん)も、『ひだまり』とふれんず交(こう)流(りゅう)編(へん)集(じゅう)部(ぶ)をよ(よ)ろしくお願(ねが)いします☆ (ばっしー)