

# 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



## ふれんず合同新年会 しんねんかい

2018年2月25日(木)、ビューポートくれ3Fホールで2018年ふれんず合同新年会が盛大に開催され、メンバー52名、ボランティア1名、職員12名の、計65名が参加しました。

午前中は初めに「表彰式」があり、表彰されたメンバーさんが金一封をもらい「1年間の努力が積み重なって良かったのでは」と思いました。

「書き初めの発表」ではそれぞれの個性が出ていて、おもしろかったです。今年のチーム対抗戦のゲームは“いぬ年”にちなんで「もっと食べたいワン! ドッグフードキャッチゲーム」という的入れでした。周囲の応援やチームワークで勝利を勝ち取ったチームもあり、一発逆転もありそうな迫力あるゲームでした。

出し物での実行委員による「ブルゾンちえみ」は最高で、女装しているメンバーさんもいて、「地球上には男は何人いると思っているの?」「35億」の演技をやっていたので最高にうけてしまいました。みんな演技がとてもうまかったです。今年のいい思い出になりました。

実行委員の皆さん、  
本当にお疲れさまでした。  
参加したメンバーさんの  
感想を紹介します。



今年の新年会のゲームは、ようするに玉入れでしたが以外と難しく一番大きな箱に入れるのがやっとでしたが楽しかったです。ビンゴゲームではリーチが3つ程でただけでした。出し物のブルゾンちえみのやつは男性が女装していたので、面白く見ることができました。  
来年も楽しみにしています。(北川 豊秋)

ビューポートで 10:00 からあった、少し遅れた。  
 はじ あけだしちょう つぎ か じぶん かく  
 始めに明田所長のしょうじょうのじゅよ、次にはんしに書いた自分のねがいを各じがはっぴょう。  
 な てん てん てん てん い はこ  
 ゲームのボール投げは 3点、2点、1点があって、3点はゴミ入れみたいな箱。  
 ちゅう はい  
 昼しょくは、おむすび 3ヶ、サラダ、ナスが入ったはるまきがよかった。  
 いぬ なまえ しゅるい うた ひと うた おど ひと おど  
 ビンゴゲームは犬の名前（しゅるい）のビンゴで、さいごに歌いたい人が歌って、踊りたい人が踊った。  
 おお したの はたもと かずまさ  
 およそ 14:00 に終わって、楽しかった。（畑本 一正）

わたし たの な  
 私は、楽しかったのは、ボール投げゲームでした。  
 な かい とくてん はい  
 ボールを投げて 3 回とも、得点が入ったのはうれしかったです。  
 とし いぬ なまえ ひといき  
 ビンゴゲームの時、犬の名前はあと一息でビンゴになるところでし  
 ざんねん うえき やすみつ  
 たが、はずれたのが残念でした。（植木 保光）

まいかいおな  
 ビンゴゲームは毎回同じであきました。  
 ねが  
 ちがうゲームをお願いします。  
 べんとう びみ  
 弁当がとっても美味でした。  
 ぜんぶたの  
 あとは全部楽しかったです。  
 いじょう  
 以上 (H.Y)

じっこういん さんか じぜん じゅんび せいこう たっせいかん かん  
 実行委員として参加しました。事前に準備してきたかいてあって、成功したり達成感を感じました。  
 いちばんがんぼ たの はつ じょうそう ていこう  
 一番頑張ったり楽しかったのは、ブルゾンちえみです。初の女装もあって抵抗がありましたが、  
 やく は おんな ふ ま よ けいけん  
 役にはまることで恥ずかしさもなくなって、女として振る舞えました。良い経験をさせていただきました。  
 (S.H)



た もの み じぶん かつ  
 ブルゾンちえみの出し物見てくれたでしょうか？自分はおかまの格こうをしていました。  
 かいじょう こえ き は  
 会場のみんなからは「だれ」といった声が聞こえたのは恥ずかしかったです。  
 だ もの み おも  
 もっとパーフェクトな出し物であったほうがみんなが見てよかったかなと思いました。  
 おも  
 ふれんずグループでこれだけあつまったので、もっとあつまることがあればいいなと思いました。  
 せいしんか つういん で き い おも  
 精神科に通院しながらこれだけのことが出来たので、みんながんばって行かなくてはいけないなと思いました。  
 さいご じぶん わる べんきょう  
 最後に自分ごとで悪いのですがいい勉強させていただきました。  
 ほんとう よしな まさのり  
 本当にありがとうございました。（吉名 正徳）



はじ ごうどうしんねんかい さんか  
 初めてのふれんず合同新年会に参加して、  
 じっこういん か ぞ しんこう  
 実行委員で書き初めとビンゴゲームの進行をしました。  
 みな たの たの いちにち  
 皆さん楽しんでおられました。とても楽しい一日でした。  
 うえやま まいこ  
 (上山 麻衣子)



# 年末年始の行事

あつという間に2017年度が終わり、2018年度がスタートしました！

昨年度の振り返りということで、年末年始の行事の様子を紹介します。



## 2017年 忘年会

2017年12月に各作業所で忘年会を行いました。ひかり作業所は呉阪急ホテルのランチとゲーム&カラオケ、若樺作業所は焼き肉、ふくろうの里はすき焼きパーティを行い、それぞれが1年を楽しく締めくくりました。



## 新年芋煮会 改め 豚汁会

2018年1月5日（金）ふれんずビルにて新年豚汁会を行いました。大盛況で参加者は昨年を上回り、メンバー31名、職員4名、ボランティア1名の計36名が集まり、カラオケを楽しんだり、豚汁・フランクフルト・お餅をみんなでおいしく食べながら新年を過ごしました！



# シビックマーケット広

まいしゅうすいようび くれし やくしよ かい ひら  
毎週水曜日に呉市役所1階で開かれている“シビックマーケット”、もう行かれましたか？  
こうひょう ひろ あら ひろ ひら  
好評につき、このたび広でも新たに“シビックマーケット広”が開かれることになりました！



ばしよ しんひろえき ちか ひろしみん かい まいつきだい きんようび  
場所は新広駅すぐ近くの広市民センター 1階ロビーで、毎月第2・4金曜日に  
しな い じぎょうしよ こうたい しゅってん えいぎようじかん じ ふん じ ふん  
市内の12事業所が交代で出店します。営業時間は10時30分～14時00分です。  
わかつばさぎようしよ ひろ も あ くれしやくしよ はんぱい しゅうりよう  
若椿作業所もシビックマーケット広を盛り上げるべく、呉市役所での販売を終了して

だい きんようび しゅってん  
こちらへ第2金曜日に出店することになりました。  
わかつばさ しゅげいひん もと かた  
若椿のクッキーや手芸品をお求めの方、  
ちか こ かた よ  
またお近くにお越しの方はぜひお寄せください。



しんぶん じもとらん しょうかい  
新聞の地元欄でも紹介され、  
わかつばさぎようしよ しゃしん けいさい  
若椿作業所の写真が掲載されました 📷👉

## ふれんずくらぶ

しゃかい ふくしほうじん ちいき こうえきてき とりくみ いっかん  
ふれんずでは社会福祉法人の「地域における公益的な取組」の一環として、  
まいしゅうどうようび かい かいほう  
毎週土曜日にふれんずビル3階を開放し、「ふれんずくらぶ」をスタートしました！  
こんかい ないよう しょうかい  
今回はその内容をご紹介します。

おんがく  
**【音楽クラス】**  
だい どのう  
・第2・4土曜 13:00～14:00  
こうし ほんそう あ さんかしや うた  
・講師のピアノ伴奏に合わせて参加者で歌い  
おんがく とお こうりゆう はか  
ながら、音楽を通じた交流を図ります。

**【ダンスクラス】**  
だい どのう  
・第1・3土曜 14:45～15:30  
じへいししよう かた たいししよう おんがく あ  
・自閉症の方を対象に、音楽に合わせて  
たの じゅんびうらんど おこな  
楽しく準備運動やダンスを行います。



きんりよく  
**【筋力アップクラス】**  
だい どのう  
・第1・3土曜 13:30～14:30  
こうれいしや たいししよう すわ おこな  
・ご高齢者を対象に、座って行うストレッチや  
き そたいりよく はか  
トレーニングで基礎体力アップを図ります。

さん かひ かい えん おんがく わりよう  
参加費は1回100円（音楽は無料）です。  
くわ ないよう  
詳しい内容はふれんずサポートセンターまで  
といあわ くだ  
お問い合わせ下さい。（☎ 23-8679）



★ ~ メンバーさんのキラリを紹介します ~ ★



ねんど あたら いろどり はじ  
2018年度から、新しく『彩（いろどり）』というコーナーが始まります！

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。記念すべき第1号はこの方！

たかたに だいし わかつばきさぎょうしょ  
高谷 大史さん（若椿作業所メンバー）

### <キラリポイント>

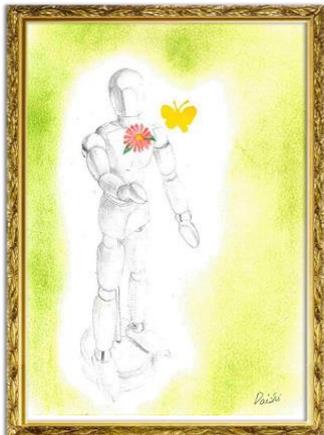
けんない しょうがいしゃ さくひんてん くれしびじゅつこうぼてん なんど じゅしゅう だいひょう  
県内の障害者のアート作品展や呉市美術公募展などで何度も受賞されている、ふれんずを代表するアーティストです。

そのほか、以前ひだまりでも紹介した「ホワイトハウス」さんのメニューブックの挿絵なども描かれたり、このコーナータイトルの毛糸をくわえた鳥のイラストも高谷さんに描いていただきました。周りの方からのコメントもご紹介いたします！

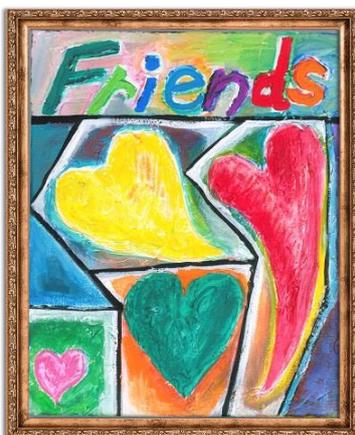
たかたに  
高谷さんは  
しごと げいじゅつてき  
仕事や芸術的なことに  
まえむ  
前向きですね

さくひん ちからづよ  
作品は、ほっこりするものや力強さのあるものなど  
いろいろ  
色々ありますがどれもメッセージ性を感じます

なにごと せいじつ  
何事にも誠実で、  
まか  
任せられたことにはいい仕事を  
ひと  
してくれる人です



たど つ  
「迎り着くまで...」



「フレンズ」



きりゅう  
「気流にのって」

### <高谷さんより一言>

ちい え か す ながねん か じ き え しゅみ か つづ い き  
小さいときから絵を描くのが好きで、長年描かなかった時期もありましたが、絵を趣味として書き続けて行こうと決めたのはここ1年ぐらいです。きっかけは、2016年の広島市ピースアート・ルネッサンスの応募用紙を以前所属していた施設の所長が持ってきてくれたことでしょうか。そのとき私は調子が悪く、家から一步も出られないくらいに神経過敏になっていました。それでも自宅でできることを精一杯試してみようと制作した「続ける」が受賞したことで、外に出ていける意欲を押し広げてくれた、きっかけにもなりました。その後は、苦手なコミュニケーションを克服するべく、作業所や施設外訓練をしながら、描きたい絵を描いています。

たび わたし す と あ いただ こうえい え ひひょう めん ささ  
この度、私の好きなことが、このコーナーで取り上げて頂けてとても光栄です。そして、絵の批評などメンタル面で支えてくれる支援者、ふれんずのメンバーに感謝します。また、絵を描くことの素地を与えてくれた家族に感謝しつつ、一步一步、人生を進んで行きたいです。

いろどり  
『彩（いろどり）』には、「色をつけること、色の配合・配色、おもしろみや風情、華やかさを付け加えること」といった意味があります。ふれんずはメンバーみんなの個性で彩られているんだよ、という思いから、コーナーのタイトルとしました。  
みちか み へんしゅうぶ しょうかい  
みなさんも身近な“キラリ”を見つけたら、編集部メンバーに紹介してくださいね！

# あうち de ひだまり スポット



くれ すてき ばしょ しょうかい だい だん  
 呉の素敵な場所を紹介するコーナー 第8弾！！

こんかい た くら  
 今回は、コンビニ（セブンイレブン）スイーツの食べ比べです！！



だいです みんな大好きなスイーツ！コンビニに行く度目に入ってきて、おいしそうでとっても気になってました。  
 こんかい き なか はる しんはつばい よ た くら  
 今回はそんな気になるスイーツの中から春っぱい（新発売）ものを選びすぐって食べ比べてみました。  
 て かかく か みな た  
 お手ごろな価格で買えるものをチョイスしたので、皆さんもよかつたら食べてみてね。



## ① とろ〜りチーズのいもち…(100円 税込み) (163kcal)

チーズを柔らかいお餅で包んだ揚げ物で、レジ横のホットスナックコーナーにあります。  
 揚げたてはもちもちのお餅ととろとしたチーズがおいしいので、温かいうちに食べるのがおススメ。  
 チーズの塩味が強めで、ビールにも合いそうです。

## ② もちとろさくらみるく…(100円 税込み) (134kcal)

桜の香りのみるくクリームをふわふわの求肥で包んだ、和風スイーツです。  
 クリームがしゅわしゅわと口の中で消えていきます。淡いピンク色が春らしい商品です。



## ③ 濃厚クリーミーフロマージュ…(165円 税込み) (214kcal)

セブンイレブンの不動（と言ってもいいくらい定番だと思ってます）のスイーツで、なめらかな食感のチーズケーキです。  
 酸味が効いていて、チーズケーキ好きの方はぜひどうぞ。

## ④ 苺の生ガトーショコラ…(180円 税込み) (165kcal)

ガトーショコラ（チョコレートケーキ）の上に、いちごのチョコレートクリームがコーティングされたケーキです。その色と味は、まさにお菓子のアポロ！

ようちゅうい  
**要注意**

ガトーショコラが崩れやすく、勢いよく開けるとこうなっちゃいます。気を付けてね (;^ω^)



⑤ 宇治抹茶わらびの生どら…(220円 税込み) (220kcal)

外側は抹茶のパンケーキ風の生地で、わらびもち、黒蜜のソース、抹茶のホイップを挟んであります。  
見た目はどらやきですが、あんこに見えるのは  
黒蜜がかかったわらびもちです。しげおさんは気づかずに食べて  
あんこじゃなかったので、びっくりしました。



⑥ ふわっとろ京風きなこのわらび (黒蜜入り) …(100円 税込み) (135kcal)

きなこのわらびもちを大きくしてふわふわにした感じです。  
中にはきなこクリームと黒蜜ソースが入っている上品なお味です。  
でも、柔らかくて上品に食べるのは一苦労、なのでかぶりつくしかないかな (笑)



⑦ ふわっとろ濃い宇治抹茶わらび (黒蜜入り) …(120円 税込み) (131kcal)

今回の商品の中で、ひだまりメンバー一押しの一品です！  
食感「ふわっとろ京風きなこのわらび」と同じですが、抹茶が濃くて香りが良く、最初の一口で抹茶が広がり、  
まるで抹茶のパウダースノーや！っという感じです。ぜひ一度お試しください！



《4～6月の予定》

月	日にち	行事 (作業所)	場所
4月	4日 (水)	お花見 (ふくろう)	大空山公園
	5日 (木)	お花見 (ひかり)	中央公園
	〃	お花見 (若椿)	二河川河川敷
	12日 (木)	つばき会総会 (ふれんず)	つばき会館
	中旬	お楽しみ会 (若椿)	未定
	21日 (土)	座談会 (ふれんずサポートセンター)	ふれんずビル
5月	中旬	お楽しみ会 (若椿)	未定
	19日 (土)	FST (ふれんずサポートセンター)	ふれんずビル
	下旬	バス旅行 or 食事会 (ひかり)	未定
	下旬	バス旅行 (若椿)	未定
6月	中旬	お楽しみ会 (若椿)	未定
	23日 (土)	座談会 (ふれんずサポートセンター)	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 (4/13、5/11、6/8)
- \* 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)

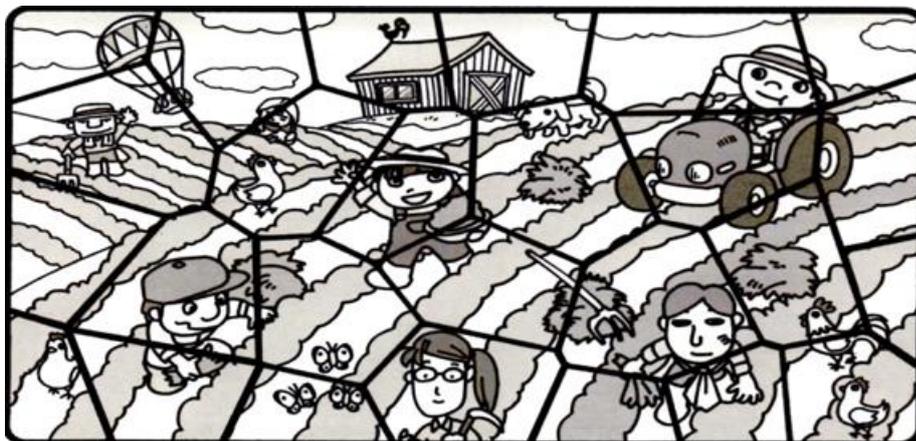
# クイズコーナー！

まちが さが  
「間違い探し」にチャレンジ！

もんだい  
＜問題＞

した なか うえ え つか  
下のA～Hのピース中に、上の絵で使わないものが1つだけあるよ！  
がんばって見つけてね！

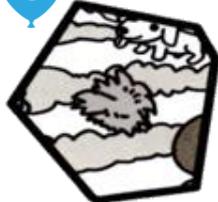
がんばって  
解いて見よう！



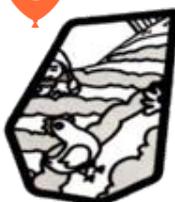
a



b



c



d



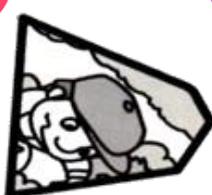
e



f



g



h



解けるかな？



解答欄



集中して  
解こう！

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 4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^ ) /

さむーい 冬があけて春の足音が近づいて来ましたね！新しいシーズン何か始めてみるのもいいですね(^-^)

わたし さんぽ  
私は散歩でもしてリフレッシュしてみようかな((o(^▽^)o))

(とーこ)