

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 春のイベント



まいとしこうれい はなみ ことし い
毎年恒例のお花見に今年も行ってきました！

ふくろうの里は大空山、若椿作業所は二河川河畔、ひかり作業所は中央公園での開催となりました。参加したメンバーさんから感想をいただきましたので紹介します☆

てんき よく たの じかん す
天気も良く、とても楽しい時間を過ごすことができました。

やきにく た あつ
焼肉の食べすぎと、暑くてしんどかったです(笑)

さくら ち はな ま
桜は散りかけでしたが、花びらが舞っていて、キレイでした。

みなで、ワイワイと過ごす時間は、すごく良いことだと感じました。

いじょう ますだ あつし
以上 (舩田 厚)



てんき よ はな び
とても天気が良くお花み日よりでした。

さくらが咲いていてとてもきれいでした。

さくらの木の下で食べる弁当はおいしかったです。

らいねん げんき い
来年も元気でいきたいです。

おもだ ひろし
(重田 広志)

ひさしぶりに花見に参加しました

焼肉をいっぱい食べて、大満足です(へ〇へ)

(かずくん)

ちょうど良い暖かさともれびの中、多くの家族のにぎわうようと満開の桜が

マッチしてすばらしいお花見でした。桜の下で食べる弁当もたいへんおいしく満足でした。

お花見をしている人々と私達はいつまでもこの時間が止まっていれば良いと思いました。

にしかわ としみつ
(西川 俊光)



花見の下で美人がいたので本当の花見になって弁当がおいしくて楽しかった

でもカラオケで失敗して 100%は楽しくなかった (港 一也)

今年は天気が良好で雨ではなく桜が満開の中、広々とした敷物を置いて、楽しいお花見が出来て良かったです。

あの頃、体調不良で気分がのれなかったが、中島みゆきの「地上の星」を歌えたので良かった(*へ〇へ*)

山崎屋のお弁当も美味しく頂きました！とうもろこしとおむすび“まいう〜”です

おかみね せりか
(岡峯 芹香)

がつ にち きん わかつばさぎさぎょうしょ まつえじょう ほりかわ
5月18日(金) 若椿作業所 松江城、堀川めぐり

その日は朝から泣き出しそうな曇天模様の天気でした。

島根県までは余りも遠くて、疲れが残るか不安でした。

朝11:30分に松江のホテルに到着して、バイキング料理が待っていました。

肉料理とカレーライスがおいしかったです。皆いつもよりよく食べていました。

次は松江城めぐりです。城の中はカラッと乾いてとても快適でした。

最後は堀川めぐりです。雨が降りだしやがり大雨になり、船の中まで雨水が入りました。

堀川めぐりは寒かったけれども、周囲の自然が綺麗でした。

たいへん勉強になった一日でした。

にしかわ としみつ
(西川 俊光)



5月18日に皆で、春のバス旅行にでかけました。

2年ぶりに、松江に行って、楽しかったです。

とくに、堀川めぐりが、楽しかったです。

また、行きたいです。

うえやま まいこ
(上山 麻衣子)

松江城の天守閣は階段がとても急でした。

昔の人は、和装で重たい服だったと思うので、

私たちよりもっと上るのが大変だったのではないかと思います。

堀川めぐりは、雨の中でしたが楽しかったです。

少し離れた所から見る松江城がとてもきれいで、印象に残りました。

ゆったりした時間が流れて、気持ちが良かったです。

作業所の皆さんと一緒に行って良かったです。

しやうこ
(祥子)



がつ にち もく さぎょうしょ くれはんきゆう ごうか
5月24日(木) ひかり作業所 呉阪急ホテルで豪華ランチ

お金はあまり持っていないがメンバー会費から

出してきて料理がすごいおいしかった

またきかいがあったらいきたい

歌もうたえたので楽しかった

いけだ ひろあき
(池田 弘明)



運ばれてくる料理が少しずつなので満腹感が
得られなかった。

ずっと前にあったバイキングは満足した。

さしみとてんぷらとにぎりがおいしかった。

ささき さとる
(佐々木 悟)

肉料理は少し少なかったのでもう少し大きい方がいい。

初めの品出しが少なかった。

アルコールが無いので全然物足らなかった。

料理の味はうまかった。

にぎり寿しとさしみはうまかった。

にぎり寿しの個数は少なかった。

みなと かずや
(港 一也)



今回はコースランチで、きれいに盛り付けられた料理をゆっく

り味わって食べることができて、リッチな気分になりました。

普段の食事でももう少し味わって食べてみようかな(^^)

(ばっしー)

ひだまりアンケートの集計結果



みなさま 皆様には、ふれんず交流編集部発行の通信『ひだまり』のアンケートにご協力いただきましてありがとうございます。ご意見を参考に、『ひだまり』をよりおもしろい・興味あるものにしていきたく思います。集計結果は次の様になりました。

(1) ひだまりは読んでいますか？



- 読む
- たまに読む
- あまり読まない
- まったく読まない



ひだまりを、まだ知らないひともあるんだなあ!!

もっと知ってもらえるように工夫しないとイケないねっ。



(2) ひだまりを読んでいる方に、読みやすさについて聞きます。

ページ数はどうですか？



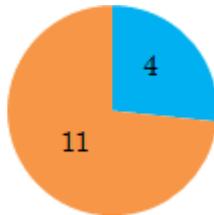
文字の大きさはどうですか？



写真はどうですか？



文字の量はどうですか？

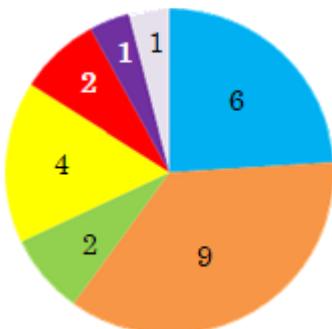


- 読みやすい
- ふつう
- 読みにくい

これからも読みやすく作るぞ!!



(3) 好きなコーナーや記事はありますか？



(4) 役に立った情報はありますか？



- 各作業所の紹介
- 行事の紹介
- 新しい制度や資源の紹介
- ひだまりスポット
- クイズ
- 予定表
- 編集後記

ひだまりスポット、各作業所の紹介、行事の紹介が人気があるわねっ。

(5) ひだまりスポットで紹介した場所に、読んでから行ったことがありますか？

ある：1 ない：14

(6) クイズの難しさはどうですか？

簡単すぎる：2 ちょうどいい：7 難しい：4



ひだまりスポットで、お店の紹介などをこれからもつづけてみよう！
利用してみよう。

(7) (1) で「まったく読まない」の方に聞きます。まったく読まない理由を教えてください。

新聞などを読まない：2 内容に興味が無い、おもしろくない：0 ひだまりがあるのを知らない：2
読みたいけど、いつ・どこでもらえるか分からない：2 その他：0

(8) 今後、記事にして欲しいことはありますか？あればお書き下さい。

- ・カーブ
- ・世界での主な情報を載せて欲しい。(映画、文化、スポーツ 等)
- ・ふれんずの内を知りたい。何をしているのか。編集部は誰？
- ・社会の時事についてのコメント
- ・サラリーマン川柳
- ・取材苦労話
- ・もう少し分かりやすいほうがよい
- ・メンバーに関するお得情報

このような結果となりました。皆さんからご意見をいただき、『ひだまり』が“いつ” “どこで” 発行・配布されているか分からない方が多いなと思いました。『ひだまり』を発行したら、声かけをしてみたりするなど配布の仕方を工夫してみます。
ありがとうございました。これからもご意見等有りましたら聞かせてください。『ひだまり』をよろしくお祈いします。

スタッフ 退任&新任のお知らせ

施設外就労先の虹村公園で、長年ご指導くださった藤本指導員が退任されました。

長い間、ありがとうございました！

また、後任には、新たに北野指導員が入られました。これからよろしくお祈いします！

梅雨時期に入りお天気に左右される施設外作業ですが、虹村公園チームのメンバーは市民の皆さんが気持ちよく利用できる様、野球場と公園の維持管理に汗を流しています。



北野 勝彦です。
よろしくお祈いします。



知っトク!! ~ 伝言板



みなさんに世の中の新しい情報を紹介して、制度やお得な情報について知ってもらおう！という
ことで今月号からの新コーナー、知って得する「知っトク!!～伝言版」です！
今回は、平成30年4月から変わった「国民健康保険制度」の内容をご紹介します。

<国民健康保険制度って？>

病院にかかった時に、医療費の一部を行政が負担する社会保険のことです。

○加入の対象者…勤務先の健康保険に入っている人以外

→ 自営業、農家、主婦、非正規雇用の方、無職の方、未成年など

ふれんずの利用者さんも、多くの方が加入しています。

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成30年**月**日 番号 12345678
氏名 ふれんず 花子	生年月日 平成10年 3月31日 性別 女
資格取得年月日 平成**年**月**日	交付年月日 平成**年**月**日
世帯主氏名 ふれんず 花子	被保険者住所 ○○市△△町□□番◇◇号
被保険者番号	保険者名 吳市

この保険証をお持ちの方です

<何が変わったの？>

これまでは市町村が個別で運営・管理をしていましたが、
より安定した財政運営のため、都道府県が責任主体となって協力して運営することになりました。

<私たちへの影響は？>

- ①被保険者証に「広島県」という記載が追加されます。
- ②70歳以上の人に交付される「高齢受給者証」が被保険者証と一体化して、1枚になります。
- ③更新日が8月1日になり、新しい被保険者証が届きます。
- ④手続き場所はこれまでと同じで、「保険年金課」（呉市役所3階）です。
- ⑤保険料（税）は、これまで通り各市町が保険料を決定します。

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成30年**月**日 番号 12345678
氏名 ふれんず 花子	生年月日 平成10年 3月31日 性別 女
資格取得年月日 平成**年**月**日	交付年月日 平成**年**月**日
世帯主氏名 ふれんず 花子	被保険者住所 ○○市△△町□□番◇◇号
被保険者番号	保険者名 吳市

病院の受診方法は今まで通りで、今年の保険料が増える or 減るということはないようです。
ちなみに、保険料は毎年4月にその年度の金額が決まり、9期（9回）に分けて納付します。
なので、来年の4月までは今と同じ金額です。

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9弾！！

こんかい う ねだん くら
今回は、スーパーマーケットで売っているものの値段を比べてみました！！

みんながよく利用するスーパーマーケット！同じものを売ってるけどどこでも値段は一緒なの！？ 違うんだらど何が
やすいんだろ？今回はそんな気になる値段を調べるべく、呉市内のスーパーマーケット数店舗を回ってよく買う物をチョイス
して調べてみました。

コロッケ koro-kke

- | | | |
|------|---------------|--------|
| No.1 | 万惣（警固屋、広店） | 2個 59円 |
| No.2 | ナイスムラカミ（呉店） | 1個 35円 |
| No.3 | エブリイ（警固屋、焼山店） | 1個 40円 |



ねだん いっしょ
値段なんてどこも一緒でしょ。
かわらないじゃないかしらあ〜？

から揚げ kara-age



100グラムの値段

- | | | |
|------|-----------------------|------|
| No.1 | ディオ（呉清水店） | 98円 |
| No.2 | 万惣（警固屋、広店） | 106円 |
| No.3 | エブリイ
（警固屋、呉海岸、焼山店） | 128円 |



いがい ちが
意外と違いあるぞ！！

たまご ta-mago



10個1パックの値段

- | | | |
|------|-----------|------|
| No.1 | ディオ（呉清水店） | 138円 |
| | エブリイ（焼山店） | 138円 |
| No.2 | 万惣（警固屋店） | 139円 |
| No.3 | フレスタ（呉店） | 158円 |

お弁当 o-bento



- | | | |
|------|---------------|------|
| No.1 | ディオ（呉清水店） | 198円 |
| No.2 | ザ・ビッグ（焼山店） | 297円 |
| | マックスバリュー（広東店） | 297円 |

ドリンク do-rinku



午後の紅茶(500ml)

- | | | |
|------|---------------|-----|
| No.1 | ザ・ビッグ（焼山店） | 77円 |
| No.2 | ディオ（清水店） | 78円 |
| No.3 | マックスバリュー（広東店） | 78円 |

コカ・コーラ(500ml)

- | | | |
|------|---------------|-----|
| No.1 | ザ・ビッグ（焼山店） | 77円 |
| No.2 | ディオ（呉清水店） | 78円 |
| | マックスバリュー（広東店） | 78円 |

午後の紅茶(1.5リットル)

- | | | |
|------|------------|------|
| No.1 | ザ・ビッグ（焼山店） | 137円 |
| No.2 | ディオ（呉清水店） | 145円 |
| | 万惣（呉警固屋店） | 149円 |

コカ・コーラ(1.5リットル)

- | | | |
|------|------------|------|
| No.1 | エブリイ（焼山店） | 128円 |
| No.2 | エブリイ（警固屋店） | 138円 |
| | 藤三（光町店） | 138円 |



おな みせ てんぼ
同じ店でも店舗が
かわると、値段も
かわることがあるん
だね！！

ちなみに、万惣（広店）はコカ・コーラはありませんでしたが、ペプシコーラの500mlが69円で売られていました。

※記載価格は調査当時のものです。日により異なる事がありますのでご了承ください。

ほか お すく みせ しょうかい
 その他、惜しくもランクインしなかった or 少なかったお店のアピールポイントを紹介しします ☆

<フस्ता>

ねだん すこ たか しょくざい しんせん
 値段は少し高めだけど食材が新鮮♪
 くれん えき ちか べんり ひろしらいてん
 呉店は駅が近くて便利で、広白石店
 は焼き立てパンを売ってます。

<ゆめタウン呉>

しなぞろ ほうふ
 とにかく品揃えが豊富！
 そうざい しゅるいほうふ
 総菜コーナーには、種類豊富
 なサラダバイキングがあります。

<ナイスムラカミ>

べんとう えん すこ たか
 お弁当がおすすめです！450円と少し高
 めですが、おかずが色々入っていておいし
 いです。他にも焼き立てパンがあったり、
 よる じ あ べんり
 夜の12時まで開いていて便利です。

<笹兵衛>

さかな しんせん
 魚が新鮮でおいしい！
 そうざい か そうざい
 総菜もおすすめです、変わった総菜が
 あったり、揚げ物がおいしいですよ。

<マックスバリュ- (広東店) >

ひろひがしてん
 呉市でおそらく唯一の24時間営業
 のスーパーです。
 や た う
 焼き立てパンを売ってます。

<生協ひろしま コ-プ焼山>

せいきょう やげやま
 生協の商品が買えます。また、焼
 き立てパンを売ってます。

しら ねだん ちが ひんしつ こうつう べんり かんけい わ
 調べてみて、値段の違いには品質や交通の便利さも関係していることが分かりました。

よ さんこう とく か もの
 良かったら参考にしてお得に買い物してね(^^)!



<調査店舗>

イオン (広店)、エプリー (呉海岸店、焼山店、警固屋)、ザ・ビッグ (焼山店)、笹兵衛 (4丁目店)、ディオ (呉清水店)、
 ナイスムラカミ (呉店)、パセット (呉中通店)、藤三 (光町、新広店、阿賀店)、フस्ता (警固屋店、広白石店、呉駅ビル店)、
 マックスバリュ- (広東店)、万惣 (呉広店、警固屋店、呉東中央店)、ゆめタウン (呉店)、生協ひろしまコ-プ焼山

がつ よてい
 《7~9月の予定》

月	日にち	行事 (作業所)	場所
7月	7日 (土)	お楽しみ会 (若椿)	牛角
	18日 (水)	お弁当みんなで作ろう会 (ひかり&こもれび)	ふれんずビル
	28日 (土)	FST (ふれんずサポートセンター)	ふれんずビル
8月	中旬	バーベキュー (ひかり)	ふれんずビル
	〃	夏のバーベキュー (ふくろう)	大浦崎公園
	〃	カーブ座談会 (ふれんず)	ふれんずビル
	25日	座談会 (ふれんずサポートセンター)	ふれんずビル
	下旬	お楽しみ会 (若椿)	未定
9月	23日 (日)	わいわいふれあい交流会 (ひかり)	つばき会館
	29日 (土)	FST (ふれんずサポートセンター)	ふれんずビル
	下旬	お楽しみ会 (若椿)	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)、シビックマーケット広 (7/13、8/10、9/14)
- * 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)

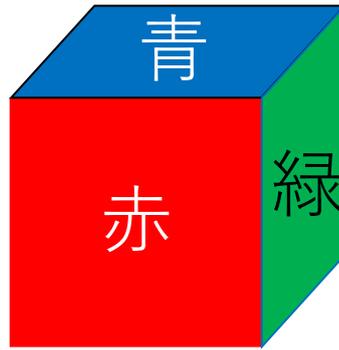
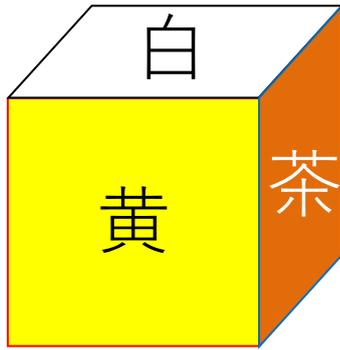
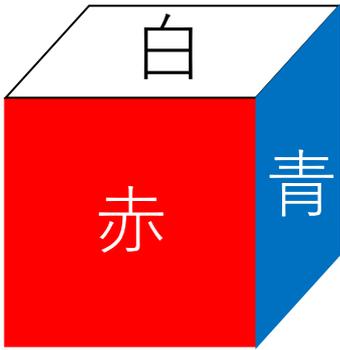
クイズコーナー！

「図形パズル」にチャレンジ！

もんだい
<問題>

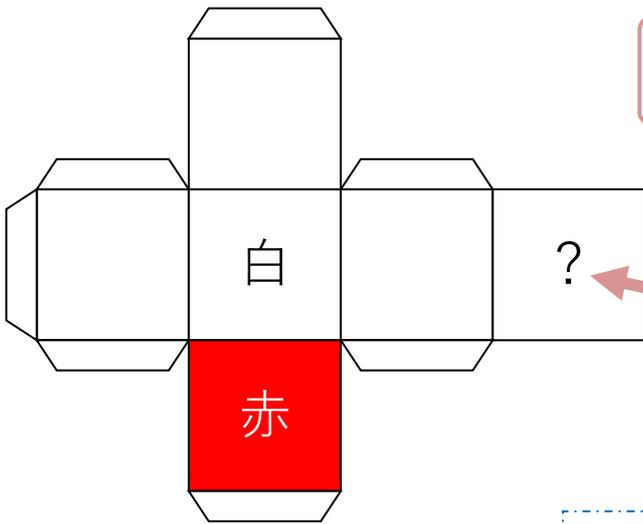
した ず いろ つ かい てん み
 下の図は色の付いた1つのサイコロを回転させて見たものです。
 しる はんたい うら がわ めん なにいろ
 白の反対（裏）側の面は何色でしょうか？

はっそう てんかい
発想の展開を
 きかそうね！



<ヒント>
 サイコロをバラバラにするとこんな感じになるよ
 “色を入れていくと答えがでるよ!!”

じっさい じゅんび
実際のサイコロを準備して
 かんが
考えるのもいいかもね！



この面は
 なにいろ
何色 でしょう?!



解答欄

こた がつ にちころ かくさぎようしょ けいじ
クイズの答えは7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^) /

サッカーのワールドカップが盛り上がってますね～！皆さん見てますか？第1・2戦は、日本チームの勝ちへの強い気持ちで伝わってくる試合でしたね！第3戦は賛否両論ありますが、その分次のベルギー戦で良い試合を見せてくれると期待しています。
 にわかサッカーファンの私ですが、次もテレビの前で応援します！夜中なので寝過ぎませんように！ (ばっしー)