

メンバー紹介

ふれんず交流編集部に
新しいメンバーが加わりましたので紹介します。

新しく、参加させていただきます、ニックネーム“ムーミン”です。

趣味は、美味しい物を、たべることで、その為、若い頃は、仕事を終えたその足で
新幹線に乗って、関西方面はもちろん、関東方面にも行ってました。
微力ながら、頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。



この度、ひだまり編集部に参加させていただくことになった“甘栗”です。
好きなことは、道の駅めぐりのドライブ、食べること、読書です。
どうぞよろしくお祈いします。

この度、編集部メンバーに入りました“はな子”です。
最近は行けてないのですが、映画や舞台を観に行くのが好きです。
食べる事も好きで、美味しい物を食べている時間が幸せです。
面白くてタメになる記事が書けたら良いなと思っています。
これから、よろしくお祈いします。



編集後記 \ (^o^) /
今年もあつという間に年度替わりの時期がやってきましたね！桜も場所によってはちょうどピークかな？あちこちで咲いてますね。コロナで不安だらけの1年間でしたが、変化が苦手なメンバーさんも少しずつ新しい生活スタイルに慣れてきたかなと思います。

みなさん、大変でしたが本当にお疲れさまでした！

そして私事ですが、この3月末でふれんずを卒業することになりました。
就職して12年、ふれんずの皆さんと一緒に笑って泣いてまた笑って、あつという間の楽しくて充実した時間でした。
皆さんとご縁があったことに感謝の気持ちでいっぱいです。
私も、皆さんの人生の1ページの隅っこに登場人物として記憶してもらえたら嬉しいです。
今までありがとうございました！これからもふれんずを応援してます！（ばっしー）

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



新年会



各作業所新年会が行われました！

ひかり作業所 1月7日（木） 新年会（ふれんずビル）



新年会でセブンイレブンのお弁当を食べました。
今年はコロナの影響で作業所内でした。

とてもおいしかったです。
午後からいつもなら亀山神社のお参りに行くのだが、
今年は団体でのお参りは中止しようということで中止になった。

そのかわり、リモートでカラオケをした。
わいわい楽しかった。（福島 真介）



若樫作業所 1月21日（木） 新年会（若樫作業所）

今年の新年会のご存じの事ですがコロナウィルスの影響が長びいて、各作業所でそれぞれ、もよおしが違うという事でした。
我、若樫作業所は木曜日に弁当を全員で食べる事で、作業所の一体感を深めようとした事です。
弁当は笹兵衛で注文しました。こん立ては鳥肉のから揚げ、野菜類のおひたし等とお味そ汁がついていました。
自分としてはお味そ汁がおいしかったです。わかめとだしのミックスがびみょうに良かったと思います。

みんなでわいわい言いながら食べる弁当は格別おいしく食べる調味料だと思います。

来年の新年会はどういう風なものになるかわかりませんが、

今年の新年会は大変良かったと思いました。

（西川 俊光）



年末の行事

かくさぎょうしょ ぼうねんかい いろいろ おこな
各作業所で忘年会など、色々なイベントを行いました！

さぎょうしょ がつ にち ど ぼうねんかい
ひかり作業所 12月26日(土) 忘年会(ふれんずビル)

ことし か ほんきゆう ぼうねんかい こんかい さ
今年は、コロナ禍で、いつもは阪急ホテルで忘年会をするのですが、今回は、ひかり作
業所で行われました。3Fで密にならないようにカラオケを何曲か熱唱しました。
2Fから、曲が流れてきて、利用者さんが歌っていたので楽しめました。
たまには、こういうのでも、良いなあ〜と思いました。(岡峯 芹香)



福笑い

あそ び
も、やって遊びました！

はつちょうせん ひと
初挑戦の人も、やったことがある
人も、いろいろな顔ができて
おも わら で
思わず笑いも出ていました。



わかたばさぎょうしょ がつ にち すい にち もく ぼうねんかい おおもり
若樫作業所 12月9日(水)・10日(木) 忘年会(大盛)

おおもり
大盛にて
12月大盛に行った感そうを書きます
お店はとて古くさい感じでした
しかし料理とてもよかったです
天ぷらもよかったし、にぎりもよかったです
お肉もとてもやわらかかったし、自分で焼いて食べれるのがとてもよかった
またりピーターでいってみたいと思いましたが、残念なことにお店が店じまいをし
てしまっていけなくなったのが心のこりです (一発太郎)



さと がつ にち すい ぼうねんかい さと
ふくろうの里 12月23日(水) 忘年会(ふくろうの里)



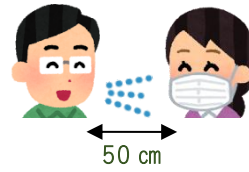
ケーキを作ったおもちにキレイに作れて、楽しかったです。
味も美味しかったです。
スポンジがフワフワでクリームは甘すぎずちょーどいい甘さで美味しかったです。
(森 香名美)



マスクの効果 (飛沫の予防効果)

ドアノブやボタンの押し方

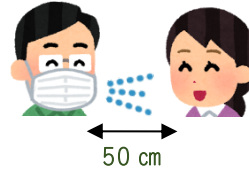
① 聞き手だけがマスク着用



布マスク
17% 予防

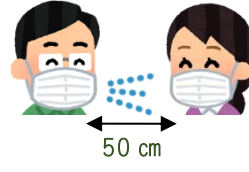
不織布マスク
47% 予防

② 話し手だけがマスク着用



布マスクまたは
不織布マスク
70%以上 予防

③ 両方がマスク着用



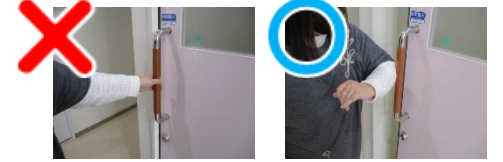
両方が布マスク
70% 予防

両方が不織布マスク
75% 予防



ドアのボタンやドアノブは指の腹で押さず肘などを使いましょう。

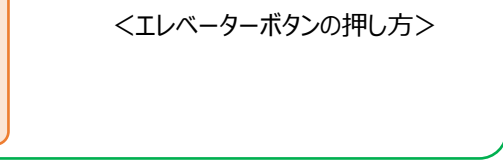
フクチンの接種をしても
予防は大切です。
心がけましょう！



<ドアの開き方>



<自動ドアボタンの押し方>



<エレベーターボタンの押し方>

★布マスクよりも
不織布のマスクの方の効果が高い!!

★マスクは聞き手がするよりも
話し手がしている方が効果あり

みんながマスクを
することが大切!

《4~6月の予定》

月	日にち	行事(作業所)	場所
4月	未定	お花見(ひかり)	ひかり作業所
	17日(水)	お花見(若樫)	未定
	22日(木)	お楽しみ会(若樫)	未定
	28日(水)	テイクアウトデー(ふくろう)	ふくろうの里
5月	未定	お楽しみ会(ひかり)	ひかり作業所
	20日(木)	お楽しみ会(若樫)	未定
	26日(水)	テイクアウトデー(ふくろう)	ふくろうの里
6月	未定	お楽しみ会(ひかり)	ひかり作業所
	未定	バス旅行(若樫)	未定
	17日(木)	お楽しみ会(若樫)	未定
	30日(水)	テイクアウトデー(ふくろう)	ふくろうの里

<その他の毎月の定例行事>

*ひかり…音楽くらぶ(未定)

*ふくろう…カラオケ(月1回)

*若樫…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(4/9、5/14、6/11、主に第2金曜日)

*ふれんずくらぶ…音楽くらぶ(再開は未定)、筋力アップクラス・ダンスクラス(再開は未定)

知っトク!! ~ 伝言板



新型コロナ対策最新情報

新型コロナウィルスが発生して一年が経とうとしています。発生当初とは違い、今では色々な対処方法が聞かれています。情報が多いので、作業所での生活における対処方法をまとめてみました。また、マスクの種類による効果も調べてみました。

食事の時



- ① 食事の前後に手洗いをします。
- ② 食事の直前にマスクを外す。
- ③ 食事中は会話をしない。
- ④ 外したマスクは直にテーブルに置かず、ティッシュを敷き、マスクの内側を上にして置く。又はマスクケースに入れる。ずらしてあごに置かない。

トイレの時

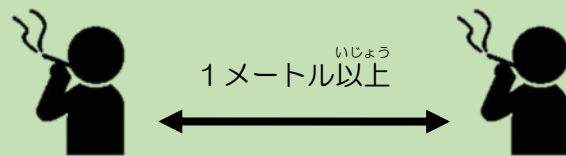


- ① ドアノブを手のひらで触らない。
- ② トイレの水を流す時は、便座のふたを閉める。
- ③ 水洗ボタンを指の腹で押さない。
- ④ トイレを済ませたら、石けんなどで十分に手を洗う。最後に蛇口も石けんで洗ってきれいにする。
- ⑤ 便器やドアノブなどは、こまめにアルコール消毒する。
- ⑥ トイレの中は換気ファンを常に回す。または、窓を開けておく

場面ごとの コロナ対策

- ① 自動ドアのボタン、ドアノブを指の腹で押さず肘などを使う。
(次ページ「ドアノブやボタンの押し方」の写真参照)
- ② 掃除終了後に、ほうきやちり取りを消毒する。
- ③ 掃除の後は手洗いをします。
- ④ ドアは出来るかぎり開放しておく。
- ⑤ 消毒液やゴミ箱は、足踏み式に変更する。

- ① マスクを外している時は会話をしない。
- ② 向き合って吸わない。
- ③ 隣の人との距離を1メートル以上は取る。
- ④ 戻ってきた時には手を消毒する。



タバコを吸う時



共有のものを使う時

※ 作業所毎に対策が異なる場合もあります。職員の指示に従ってください。

こもれびの紹介



ひかり作業所では、“こもれび”という当事者活動をしています。休日の水曜日に行き場を求めたメンバーさんが、自分達で企画・運営をして、毎月1回（今は、コロナの為2カ月に1回）活動しています。今回は、こもれびでどのような活動をしているか、まとめ役の街道さんにインタビューしてみました。

Q1 最近、どんな活動をしましたか？

両城の200階段と北塩屋公園へのウォーキング、DVD鑑賞、美術館へ行ったりしました。



Q2 前回のこもれび（12月）で、両城の200階段へ行ったきっかけは？

ウォーキングに行く事が決まって、メンバーさんから色々なコースの提案があって、その中で行った事が無かったのが、200階段だったので決めました。急な階段でも、手すりがあって良かったです。北塩屋公園は、キレイに掃除されていて、ゆっくりできたのが良かったです。



【参加した三藤さんから一言】
階段を上るのがしんどかったです。でも、近くの公園で乗ったブランコは楽しかった。

暑い夏は屋内で出来る事、気候が良くなってきたらウォーキングという感じで、計画しているそうですよ。

Q3 今までに行った中で、印象に残っている所はどこですか？

広島城は、歴史好きな人が多かったので楽しんでもらえました。後、阿賀のマリノ大橋は、景色がキレイでした。でも、風が強くて帽子が飛ばされそうになって大変でした。

Q4 今までの活動の中で、ハプニングとかはありますか？

二河狭へウォーキングに行った時、崖みたいな所があって、ちょっと危なかったです。

Q5 活動費用はどうしているのですか？

会費を繰り越しているのと寄付をもらったがあるので、それを使っています。前は、カラオケの会費を貰わないといけなかったけど、今はふれんずの3階で無料で出来るので良いです。あと、マックスバリュの黄色いレシートキャンペーンで飲み物やお菓子を買えるので、それも助かっています。

Q6 こもれびで、これからしたい事とかはありますか？

コロナが落ち着いたら、1カ月に1回のペースに戻りたいと思っています。それから、クリアラインで広島方面に行きたいです。（電車は運賃が半額にならないので…）後、4月のこもれびは、虹村にあるゴミ処理場の見学を提案しようと思っています。

皆さんに気軽に参加してもらえるように、会費を無料にできるように色々調べようと思います。

休みの日に、みんなで出かけるのも楽しいですよ。
若樫作業所やふくろうの里の皆さんもぜひ活動してみたいかですか？
ひかり作業所の皆さん、参加をお待ちしています♪

呉のひだまりスポット

駅よこ0番地商店街

呉駅からふれんずビルに向かって歩く通りを“駅よこ0番地商店街”と名付けて盛り上げよう取り組まれています！
今回はその中でテイクアウトができるお店のランチの一部をご紹介します～♪



カルビ丼

ガーリック風味のご飯が食欲をそそり、肉とご飯が相性がばつぐん！
肉も柔らかくてボリューム満点です！
(じゅんぺー)



おむすび弁当

三種類の具 おかか・こんぶ・鮭のおむすびで大きさも手頃サイズ
具は、もう一種類 梅もあるそうなので、その時のお楽しみです。
おかずは 煮物系中心 卵焼きはとても美味しかったです、
老若男女好まれる弁当です。
(ムーミン)

ミックス弁当

毎年、合同新年会のお弁当といえば『山崎屋』のお弁当なので、馴染みのある味なのですが、今回食べたミックス弁当は、おかずの種類が豊富で白ご飯が足りなくなる感じでした。洋風なおかずが多くボリュームもあるので、男性でも大満足だと思います。
個人的には、卵焼きとなすの煮びたしが好きです。
(はな子)



大和オムライス

甘めの味付けの昔ながらの喫茶店の味♪
たまごは薄焼きだけどふわとろ食感でおいしいです。
子どもの頃に食べたお子様ランチを思い出す、懐かしの味です。(ぼっしー)

海軍カレー

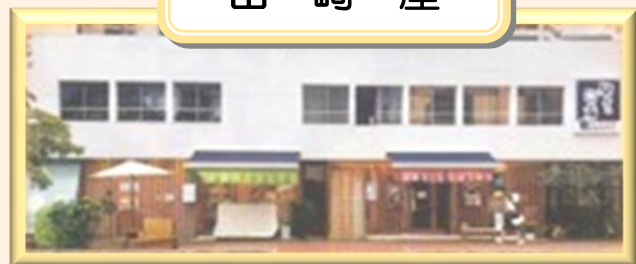
少し辛めで、コクがある味。
じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・豚肉が入っていて、野菜は大きめなので、お腹いっぱいになりました。
店内だと、ミニサラダがついてくるみたいですよ！
(く)



喫茶 レスト



山崎屋



くれ星製麺屋

くれ星製麺

煮干しのだしが効いたしょうゆラーメンで、具はチャーシュー、もやし、メンマ、細麺のストレート。
背脂が入っているが見た目よりあっさり。
テイクアウトでも、スープと具材が分かれた容器に入っているので、麺が伸びてなく美味しかったです。(とーこ)

くれ星冷麺

麺は平打ちでももちもちでピリ辛スープとよく合いました。
トッピングも2種類のチャーシュー、もやし、きゅうり、えびにゆで卵がまるごと1個と盛りだくさんでした。
お好みでお酢をかけてもいいなと思いました。
とても美味しかったです。(甘栗)



トッキー



ローストビーフ丼

肉が多くて満足感がありました。
がっつり食べたいと思う時にピッタリです。
分厚くて食べごたえのあるお肉もありましたよ！
(うどん)



お好み焼き

定番の肉玉そば入り
何と言っても、テイクアウトだと破格の500円
うれしーっ(^o^)



冷めてしまいますが、レンジでチンすればあったか、おいしい。
今回はお店の鉄板で熱々をいただきたいな (しげお)



色々なお店があって、まるでフードコートの気分！何人かで食事する時に、食べたいものを選べるのが嬉しいです。
お店の前には食事ができるスペースもあって、暖かい日にはぴったり♪ (オープンスペースについては、令和3年3月末で終了予定です)
ぜひぜひみなさんもご利用して、駅よこ0番地商店街を盛り上げましょう♪