

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

夏
号



2021 春のイベント



昨年^{さくねん}に^{つづ}続き、^{たいさく}コロナ^{ためがいしゅつ}対策^{でき}の^さ為^{かくさぎょうしょ}外出^{おこな}は^{さん}出来^{かんそう}る^いだけ^{しょうかい}避^しけた^しイベント^しを^し各^し作業^し所^しで^し行^しいま^しした^し！
参加^{さん}した^{かんそう}メンバー^いさん^しから^し感想^{しょうかい}を^し頂^しき^しました^しので^し紹^し介^ししま^しす

ひかり作業所^{さぎょうしょ} 4月^{がつ} 5日^{にち} (月^{げつ}) お花見^{はなみ} 曾我屋^{そがや}のお弁当会食^{べんとうかいしょく} (ふれんずビル)



今年^{ことし}も^{えいきょう}コロナ^{さぎょうしょ}ウィルス^{べんとう}の影響^たで、^{さくら}作業^{ことし}所^{あた}で^{はや}お^ち弁^{しゃしん}当^{こと}を^{でき}食^{ざんねん}べる^しだけ^しで^した^し。
桜^{さくら}も^{ことし}今年^{あた}は、^{はや}暖^ちか^{しゃしん}くなる^{こと}のが^{でき}早^{ざんねん}か^しつた^しので、^{べんとう}散^{ごう}つて^{なか}しま^{だいまんぞく}い、^{さけ}写^{ひとかん}真^いも^{すこ}と^よる^{きぶん}事^しが、^お出^し来^しず^し残^し念^しで^した^し。
お^{べんとう}弁^{ごう}当^{なか}は、^{さけ}ボ^{ひとかん}リ^いュ^{すこ}ーム^よが^{きぶん}あ^しっ^して、^お豪^し華^しで^しお^し腹^しい^しっ^しぱ^しい^しで^し大^し満^し足^しで^した^し。
お^{さけ}酒^{ひとかん}も^いカ^{すこ}ク^よテル^{きぶん}を、^お一^し缶^し頂^しい^して、^お少^しし^しほ^しろ^し酔^しい^しに^しな^しっ^して^しい^しい^し気^し分^しで^した^し。
カラ^{たの}オ^しケ^しを^しみ^しん^しな^しで^して^し楽^しし^しか^しつ^した^しで^しす^し。
私^{わたし}は、^{がくえん}‘学^し園^し天^し国^し’^{はる}と^{うた}が^よ‘春^し一^し番^し’^しな^しど、^おた^しく^しさ^しん^し歌^しわ^しせ^して^しら^しっ^して^し、^お良^しか^しつ^した^しで^しす^し。
時^じ間^{かん}い^{たの}っ^まぱ^{きつ}い^しっ^しぱ^しい^し楽^しし^しん^しで^し、^お満^し喫^しし^しま^しした^し。
来^{らい}年^{ねん}は、^{さくら}桜^みが^お見^しら^しれ^しる^しと、^おい^しい^しな^しと^し思^しい^しま^しした^し。(各^{かが}務^み 夢^{ゆめ}香^か)



わかづきさぎょうしょ
若椿作業所

がつ にち すい はなみ しよくじかい かがり てい
3月31日(水) お花見 食事会 (蒲刈 かつら亭)

こんかい はなみ か てい しよくじ
今回はお花見も兼ねて、かつら亭で食事をします。

てい み さくら まんかい よ てんき
かつら亭のマイクロバスから見える桜は満開です。それにしても良い天気です。

てい とうちやく かい きやく われわれわかづきさぎょうしょ かい よやくせき おおひろま
かつら亭に到着しました。1階はお客さんがいました。我々若椿作業所は3階です。予約席は大広間です。

まど み さくら はなみ しよくじ はいりよ
窓から見えるのは、桜です。花見をしながら食事をするように配慮がされているようです。

しよくじ たい さしみ つく ちゃわん む めし
食事のメニューはテンプラと鯛の刺身とサザエの造りと、茶碗蒸しとかま飯です。

とく つく
特においしかったのはサザエの造りです。

さしみ は くさ
刺身はコリコリとして歯ごたえがありましたしハラワタは臭みがなかったからです。

しよくじ ま お
食事はあっという間に終わりました。

かえ いち だまんかい さくら み よ いちにち
帰りのマイクロバスで、もう一度満開の桜を見て良い一日でした。

にしかわ としみつ
(西川 俊光)



さと がつ にち すい さと
ふくろうの里 4月28日(水) テイクアウトデー (ふくろうの里)

さいきん つき かいそと みせ りょうり しよく ひ きょう
最近・・・月1回外の店の料理を食する日が、今日でした。

クレイトンベイホテルの テイクアウト商品の中から・・・ AからSまでの

19品の中から オッチャんは Mを注文しましたです。旨かった!!

めん だいす
オッチャんは麺が大好きです! ヤッター!! (オッチャん)



こんかい たくさん しょうひん なか はい
今回、テイクアウトで クレイトンベイホテルの沢山の商品の中から、ナンが入ったチキンカレーにしました!!

あじ き
そのチキンカレーは、ネパールの味から来てるそうです。

にほん ちが あじ おい いただ
日本のカレーと違った味で美味しく頂きました。

ほか かんこく たいわん いろ くに べんとう しゅるいほうふ しょうじき
他には、ブラジル、ロシア、韓国、台湾・・・色んな国のお弁当が種類豊富で、正直まよいました。

さいこう おかみね せりか
このテイクアウトは最高でした!! (岡峯 芹香)

若椿作業所の取り組みが新聞に掲載されました

わかづばさぎょうしょ と く ひろし みん かだん せ わ
若椿作業所メンバーさんの取り組み『広市民センター チューリップ花壇のお世話』が、
ちゅうごくしんぶん れい わ ねん がつ にち すい ちょうかん けいさい
中国新聞の令和3年4月7日（水）の朝刊に掲載されました。
が ん ば と あ うれ
頑張ってきたことが、このように取り上げてもらえるのって嬉しいですね。
き じ しょうかい らんくだ
記事を紹介します。ご覧下さい。



若椿作業所のメンバーさんに聞きました！



こんかい ちゅうごくしんぶんさま こうい ひろし みん まえ かだん
今回は 中国新聞様のご厚意により、広市民センター前の花壇のチューリップを記事にして頂き嬉しく思います。

き じ いただ うれ おも
若椿作業所の、職員さん及びメンバーさんが一丸と為り、一生懸命に育てた花をより沢山人達に観賞して貰うためにも、毎年頑張って手入れをしていき、記事にいただいた事にも報いて行きたいと思います。

つじ かつとし
(辻 勝利)

去年も咲いたよ♡

知ったク!! ~ 伝言板

・・・新型コロナ ワクチン予防接種・・・

新型コロナのワクチン予防接種を受けられるようになりましたね！

さっそく、予防接種について、流れなどが分かるように説明していきますので、参考にしてみてください！

受付期間

（優先予約期間）

基礎疾患がある方 ※ 60～64 歳の方	7/6（火）～7/19（月）
-------------------------	----------------

（一般予約）

40 歳以上の方	7/20（火）から受付開始予定
39 歳以下の方	8/3（火）から受付開始予定

※基礎疾患に含まれる方

- ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ・自立支援医療（精神通院医療）受給者証をお持ちの方
- ・療育手帳をお持ちの方

（※16歳以上の方の接種券の発送は、6月28日（月）に発送される予定です）

接種までの流れ

※2回目は、1回目の時に予約をしているので、③から行います！！

①

接種券を受け取る

接種を受けるのに必要な「接種券（クーポン）」と「お知らせ」は市町から順番に自宅に郵送されます。この接種券を持参すると、**無料で**接種を受けることができます。届いた「お知らせ」をみて、ご自身が接種できる医療機関や接種会場をご確認ください。

②

予約

接種券を受け取ったあと、個別接種の医療機関へは直接、集団接種は Web またはコールセンターのいずれかで予約をしてください。2回目は、自動的に3週間後に予約されています。**集団接種の会場は、呉では西保健センター（すこやかセンターくれ）または東保健センター（広市民センター）で、大規模接種（呉市運営）は、クレイトンベイホテルになります。**

③

接種会場へ

集団接種の会場では、まず受付で自治体から届く接種券を見せます。ワクチン接種を受ける時は、接種券（クーポン）、予診票、障害者手帳や運転免許証や保険証などの本人確認ができる書類を持参してください。

④

問診票、医師による予診、接種

次に健康状態や、これまでにかった病気などを問診票に記入し、接種が可能かどうかを判断する医師による「予診」があります。ここまで問題がなければワクチンの接種を受けられます。

⑤

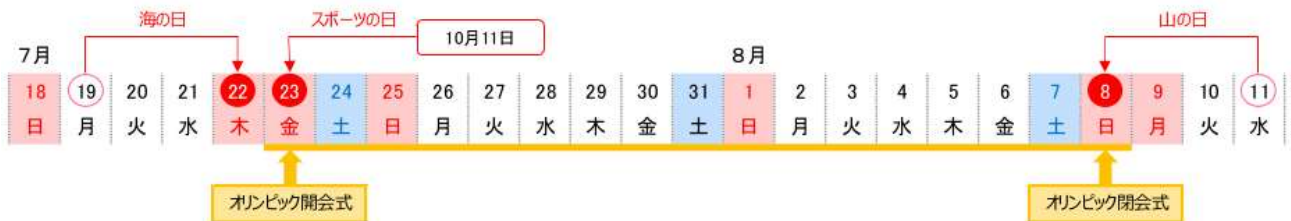
経過観察

注意が必要なのは、接種が終わってもすぐに帰宅できるわけではないということです。厚生労働省は、接種後、30分以上、その場で経過観察を行うよう求めている、接種を終えた人たちは、会場に設けられた専用のスペースで待機することになっています。

東京オリンピック・パラリンピック 2020

とうきょう ねん なつ ねん なつ えん き
東京2020 オリンピック・パラリンピック。2020年の夏から 2021年の夏に延期されましたが、いよいよ
はじ あらた にってい かくにん さくねんみな いただ きょうみ
よ始まりますね。改めて日程を確認しました。また、昨年皆さんから頂いたアンケートで、興味がある
かいとういただ きょうぎ とうきょうたいかい あら さいよう きょうぎ と あ しら
とご回答頂いた競技と東京大会で新たに採用された競技を取り上げて調べてみました。

◆オリンピック日程



◆パラリンピック日程



◆2021年の祝日移動について

とうきょう かいさい ともな
東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、
さくねんどうよう ことし しゅくじつ いどう
昨年同様 今年も祝日が移動されます。
がつ にち ふりかえきゅうじつ
8月9日は振替休日です。

祝日名	例年	2021年の特例処置
海の日	7月の第3日曜日	7月22日（木曜日） オリンピック開会式の前日
スポーツの日	10月の第2日曜日	7月23日（金曜日） オリンピック開会式当日
山の日	8月11日	8月8日（日曜日） オリンピック閉会式当日

みんなの

興味のある競技

(ひだまり20号
オリンピックのアンケートより)

野球

ねん べきん いらい かいさい やきゅう とうきょうかいさい
2008年北京オリンピック以来の開催となる野球。東京開催であり、
ぜんたいかい い かくとく かな きん きたい
前大会では4位とメダルの獲得が叶わなかったことから、金メダルが期待されます。
とうきょう たいかい やきゅう こく さんか
東京2020大会の野球には6カ国が参加します。
にっぽん かんこく しゅつじょう すで けつてい のこ わく めぐ あらそ
日本、韓国、イスラエル、メキシコの出場は既に決定、残り2枠を巡って争われています。
かつこく ふわ ぜん しあい おこな
各国はグループAとグループBに振り分けられ、オープニングラウンド全6試合が行われ、
い いじょう しんしゅつ
3位以上でノックアウトステージに進出します。



柔道

だんじょ かいきゅう こんごう あ しゅもく たたか
男女それぞれ7階級と混合の合わせて15種目で戦います
たいかい にほん だんし きん ふく かいきゅうすべ かくとく
リオデジャネイロ2016大会では、日本の男子は金メダル2つを含む7階級全てでメダルを獲得し、
じょし きん ふく かいきゅう かくとく
女子は金メダル1つを含む5階級でメダル獲得。
じもと おこな とうきょう たいかい にほんじゅうどう きん りょうさん きたい
地元で行われる東京2020大会では、日本柔道の金メダル量産に期待したい。



水泳

競泳、マラソンスイミング（オープンウォータースイミング）、飛び込み、
アーティスティックスイミング、水球の5つの競技があります。



競泳

東京2020大会では、800m自由形（男子）、1500m自由形（女子）、4×100mメドレーリレー（混合）の3種目が新たに加わり、種目数は35となる。

自由形：50m、100m、200m、400m、800m、1500m（各男子／女子）
背泳ぎ：100m、200m 平泳ぎ：100m、200m バタフライ：100m、200m（各男子／女子）
個人メドレー：200m、400m（各男子／女子） リレー：4×100m、4×200m（各男子／女子）
メドレーリレー：4×100m（男子／女子／混合）

アーティスティックスイミング

2017年まではシンクロナイズドスイミングと呼ばれていました。こちらの名称に親しみがある人も多いかな。

マラソン

女子は8月7日（土）7:00 スタート、

男子は翌8日（日）7:00 スタート 会場は札幌大通公園で行われます。

マラソンコースは、札幌大通公園をスタート・フィニッシュとして、
おおよそハーフマラソンの長さに匹敵する大きいループ1周と、
約10キロの小さいループ2周で構成されています。



東京五輪マラソン
札幌コース

東京大会新種目

サーフィン

サーフボードで波を乗りこなし、そのテクニックを競う。

難易度の高さや独創性、スピード感、ダイナミックさなどが採点の基準となる。

スケートボード

スケートボードに乗って、トリック（ジャンプ、空中動作、回転技）を行い、

その技の難易度や高さ、スピード、メイク率（技の成功率）、ルーティーン（技の組み合わせ）、
オリジナリティなどを総合的に評価する採点競技。

スポーツクライミング

同じホールド（突起物）が配置された高さ15mの壁

を2人の選手が同時に登って速さを競う「スピード」、高さ3～5mの壁に設置された複数のコースを、制限時間内にいくつ登りきれるかを競う「ボルダリング」、高さ15m以上の壁を制限時間内どの地点まで登れるかを競う「リード」の3種類のクライミングを行う複合種目。

空手

琉球王国時代の沖縄を発祥とする武道。空手の競技には、「型」と「組手」の2種目があります。

「型」・・・敵がいると想定した際の攻撃と防御の技を組み合わせた演武。

技の正確さや力強さ、スピード、リズム、バランス、極めの出来栄を競う。

「組手」・・・1対1で戦います。自由に攻め合い、相手の決められた部位に対して、

突き・蹴り・打ちの技を、いかに早く正確に力強く決めるかの攻防となります。

パラリンピックには「バドミントン」と「テコンドー」が新規採用されます。



この言葉知ってるかな!?

☆2020年 新語・流行語

3密：新型コロナウイルスの拡大により「密閉、密集、密接」を表した【3密】が大賞をとりました。

鬼滅の刃：週刊少年ジャンプで火がついた漫画

あつ森：任天堂Switchの大ヒットを記録したゲーム
「あつまれどうぶつの森」の略

☆2021年 気になるワードは!?



SDGs (Sustainable Development Goals) :

エス・ディー・ジーズと読み、日本語では『持続可能な開発目標』です。



皆さんも時々目にすることがあると思いますが、
左の 17色の丸いバッジを付けている人がいます。
これは、**SDG s バッジ**と言います。

【SDGs】とは、国連で決められた国際社会共通の目標です。

日本でも政府を中心に、企業・自治体団体・個人によって取り組みが進められています。SDGs が掲げている **17** の目標を紹介します。

SDGs バッジをつけている人はこれらの目標に取り組んでいるという表明になります。



1	貧困をなくそう
2	飢餓をゼロに
3	すべての人に健康と福祉を
4	質の高い教育をみんなに
5	ジェンダー平等を実現しよう
6	安全な水とトイレを世界中に
7	エネルギーをみんなに そしてクリーンに
8	働きがい、経済成長も
9	産業と技術革新の基盤をつくろう
10	人や国の不平等をなくそう
11	住み続けられるまちづくりを
12	つくる責任 つかう責任
13	気候変動に具体的な対策を
14	海の豊かさを守ろう
15	陸の豊かさを守ろう
16	平和と公正を全る人に
17	パートナーシップで目標を達成しよう

<SDGs17 の目標>

《7～9月の予定》

月	日にち	行事	場所
7月	未定	お楽しみ会	ひかり作業所
	未定	お楽しみ会	若椿作業所
	未定	テイクアウトデー	ふくろうの里
8月	未定	お楽しみ会	ひかり作業所
	未定	お楽しみ会	若椿作業所
	未定	テイクアウトデー	ふくろうの里
9月	未定	お楽しみ会	ひかり作業所
	未定	お楽しみ会	若椿作業所
	未定	テイクアウトデー	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)
- * 若椿…お楽しみ会 (中旬の木曜日)、誕生日会 (月末)、ジビクマーケット広 (7/9、9/10、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)



クイズコーナーだよ！

かんじ
漢字パズルだよ！

すうしき したが もじ く あ かんじ
数式に従って□の文字をうまく組み合わせると、漢字ができるよ。

じゅんばん い か よん もじ じゅくご つく
順番を入れ替えて四文字熟語を作ろう。

問題 1

文字の形に注目してみよう！！

- ① 小 + 享 - 子
- ② 吾 - 口
- ③ 一 × 3 + 1 × 2 + 林 ÷ 2
- ④ 車 + 倫 - イ



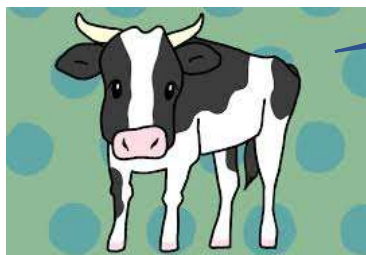
よし気合いを
入れて解こう！

問題 2

- ① 重 + 木 + ノ
- ② 1 + 3 + 方
- ③ 手 - ノ + 立 + (< + ノ + -)
- ④ マ + 了



解けたら下の解答欄に書き込んでね！



解答欄

(ヒント：今号に関する言葉になるよ)

問題 1	
問題 2	

編集後記 (へんしゅうこうき) (へおへ)／

ま ことし はんとし す しんがた かんせん ぼうし がまん せいかつ つづ
あつという間に今年も半年が過ぎました。新型コロナウイルス感染防止のため、我慢する生活が続いていますが、やっとワクチン
せつしゅ すこ せいかつ もど ひ ちか
接種もはじまり少しずつもとの生活に戻れる日が近づいているのではないのでしょうか。

こんかい へんしゅう ぶ い か あたら はじ い けん と い おも
今回から編集部メンバーも入れ替わり新しいコーナーも始まりました。これからもみなさんからのご意見など取り入れていきたいと思
っています。よろしくお願いします。(甘栗)