



2022年7月発行

## 県西家連協議会

6月21日(水)福祉の森会館にて、11名の参加を持って行われました。11時から虹色ファームを見学、いろいろな野菜など作られていると喜んで見てもらいました。

午後から2021年度みんなねっと東京大会のビデオ鑑賞、その後、各家族会の活動報告など、特に感じた事は、栃木県ではNPO・家族会・保健所・市などが協力し、グループホーム入所者が一般企業に理解してもらい、1日2～3時間働けるようになった話など、私たち子供もそうなることを願っています。

大変参考になりました。

Y・I

## 県連総会・会長会議

総会の後の会長会議で、茨城県は、全国で精神障がいに対するサポートが最下位だという事に、驚きました。

会議では、精神障がい者の保健福祉充実に関する陳情書についての熱い意見が飛び交い、皆さんの思いを感じました。

K・A

## 「旬なものを食べる」

朝早く掘りたての筍をいただき、すぐに皮をはぎ根元の突起を残すとえぐみになると取りのぞき、半分に切り水から大きい鍋で茹でました。ぬかを入れアク抜きする、時間をかけてやり、そのまま一晩おき洗って切り水につけておく、植物繊維、カリウム豊富、優れた野菜だ。10日間ほどであの竹まで成長すると、土から出るか出ないで掘り起こし成長が早いにかかわらず、食べられる期間がほんの一瞬、竹の寿命は100年以上とも、不思議ですね！旬の野菜や魚、免疫力を高めたり、抵抗力をつけ丈夫な体づくり。

「初物を食べると寿命が75日のびるという」

K・M

## 「押し花くらぶ」楽しみました

5月27日、どしゃぶりの雨の中参加しました。7人で和気あいあいおしゃべりしながら、色とりどりの花びらを丁寧にはがし、並べて、花びらのジュータンのように、ピンク・むらさき・白黄色、とても綺麗で、並べ終わると、心まで癒されるようでした。その花びらを、厚い雑誌などにそーっと挟んで、今回は終わりました。

目まぐるしい日々を送っている私には、夢のようなひとときでした。9月の押し花くらぶがとても楽しみです。みなさんも一緒に楽しみませんか？

コロナ禍の中、役員の方々、押し花くらぶをひらいて下さってありがとうございました。

K・U

## 遂に！



引きこもり気味だった22才の娘「コロナワクチンを打って外出するぞ！」と言っていたのが8か月前、何とワクチン3回接種を終え、数年ぶりと言っても大袈裟ではないくらい超久しぶりに一緒に買い物に行きました。元々出不精な私は、日々の買い物も近所のスーパーで済ませていました。でも、外出できる気持ちを復活させた娘は“モラージュ菖蒲、240店舗も入る大型ショッピングモールへ行ってみようと言いつつ、娘が望むならと、いざ出陣！その大きさに2人驚きながらも、全店舗前を歩き見学しました。それだけでクタクタで、今度は映画を観に来ようねと話し、ゴンチャで買ったタピオカミルクティーを飲み帰宅。1人では出歩かない私と、1人では出歩けない娘、仲良しコンビで楽しめた1日でした。

E・K

問い合わせ/連絡先：茨城県古河市新久田 271-1

福祉の森会館(特定非営利活動法人ふれあい内)

☎/fax : 0280-48-5878 e-mail : info@fureai-net.org