



ホームページではふれあいでの様子をご覧になれます♪

<http://fureai-net.org> 又は特定非営利活動法人ふれあい検索

新年のご挨拶

理事長 武田 建治

令和3年を迎えました。ちょうど1年前から新型コロナウイルス感染が発生いたしました。今までにない感染対策対応で、生活自体制約を強いられております。そんなコロナ禍の中、感染予防を徹底し「ふれあい」もおおよそ、通常通りの活動ができ、利用者およびスタッフの皆様へ感謝いたします。従来の会館施設の利用が満足にできない状況ですが、工夫して活動いたしましょう。

私事ですが、毎年新年参拝している長谷観音のおみくじは中吉と出ております。現状の緊急事態体制も緩和され、今年の半ばにはコロナも解消にむかい、通常の生活に戻れると思っております。ここしばらく、感染予防を徹底して乗り越えましょう。

「ふれあい」を利用者皆様に、より満足していただけるようにステップアップをいたします。

茨城県精神保健福祉会連合会 会長会議の報告

12月16日

・県連の兼清会長の報告

コロナ禍の中、県連の行事がすべてキャンセルになっています。そこで県内を10ブロックに分けて勉強会を行いたいと思ひ資料を用意しました。

・各地の要望

県連のホームページを作って欲しいとの意見がありました。

・各地の報告

どの家族会もコロナ禍と高齢化で活動は大変のようですが、とても参考になる進んだ活動をしているところもありました。筑西ではこころの健康講座のチラシを全世帯に配ったら50名の申し込みがあり、また龍ヶ崎では毎週会合を持ち、定例会、婦人茶話会、コミュ研、役員会をそれぞれ月に一回ずつ行い、活発に活動しているそうです。

今後県西地区（筑西・古河・下妻）では、県西家連を設立して勉強会を行う予定です。まずは県西で集まりを持ち、勉強会の準備をすることから始まります。（三浦副理事長）

こんにちは、お元気ですか？古河地方家族会です！

私たち古河地方家族会（すずらん会）は、ふれあい利用者のみなさんが家族だけではなく、色々な人とかかわりを持って社会生活を送れるようサポートしてくれる「ふれあい」に通っているように、障害のある家族を持っているお家のみなさんが、ひとりで悩んだり、家族だけで抱え込んだりせず、同じ悩みを持つ者同士おしゃべりしたり、色々な情報を聞いたりして、少しでもこころもからだも元気になるように、定例会や交流会・ちよっとピンポン・ちよっとバスでおでかけ・虹色ファームでイベントなどをやっています。

月に1度「ほっとcafe」でランチを食べたりコーヒーを飲みながら、情報交換や相談などもあります。今はコロナでできませんが、2階の事務所でお話できますよ。

ぜひ家族会に参加してみてください。少しでも気分を変えてみましょう！

古河地方家族会会長 秋山可奈子

家族会について詳しく知りたい方や興味のある方は、ふれあい事務局（☎0280-48-5878）までお問い合わせください。



「ひきこもりの居場所づくり」普及推進事業オンライン研修に参加

認定 NPO 法人 茨城 NPO センター・コモンズ 主催

昨年度「ひきこもり居場所づくり普及推進事業研修」の一日目の研修に参加したが、心待ちにしていた二日目の研修は新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となった。今年度の二日目の研修は現在「居場所」として使われているかつての旅館からの ZOOM での参加となった。

基調講演ではひきこもり総合相談センター「ポラリスとちぎ」センター長、中野先生のお話を拝聴した。

内閣府の調査では 15～39 歳のひきこもりが 54 万 1000 人に対し、30 代まで就労していた 40～64 歳の中老年のひきこもりは 61 万 3000 人とある。イギリスでは成人すると家を出るので表面化し易いが、自宅に居られる環境にある日本では表面化しにくい問題があるという。

表面化するひとつに 8050 問題がある。高齢化する家族の介護や経済的困窮など複合的な課題から問題が発生し、顕在化する。当事者を社会的孤立にさせないためにはまず「家族支援」が重要となる。家族が子どもとどう向き合うか対話方法を学ぶ。家庭の中で「安心・安全」が確保されれば当事者は次の段階に進むことが出来る。新たな縁を作り個々の可能性を広げることが出来る。当事者が家族以外の人と関わるのはとても重要なことである。

そもそも「居場所」とはなんだろう？ その人が心を休める事が出来、ありのままにいられる場所。そして活躍できる環境とある。また福祉課題を抱える人々が集い悩みを共有し、一歩でも前を向ける「当事者性」の高い助け合いの場でもある。

義務教育を経て高校・大学を卒業し 1 日 8 時間、週に 5 日働く人は全体の 4 割にしかすぎないという。支援者としてその人の特性を活かし、活躍できる場を考え、創り出す。スタートは一緒でもゴールは個々で違うように、その人にあった段階にゆっくりと伴走していきたい。

映画「グレイテスト・ショーマン」の主題歌「This is Me」の歌詞にこうある。

《私をゴミ扱いさせないわ、居場所があることを知っているもの》

《勇気がある傷もあるありのままにこの私が私》

(山崎記)



ふれあいのドライバーさん 紹介します それぞれの人柄がわかりますね

私の趣味

O ドライバー

私の趣味は、旅行、ゴルフ、カラオケ、そば打ちです。孫が小さい頃カラオケに連れて行き 2 時間歌い、孫も演歌をおぼえました。

サラリーマンを卒業して 5 年、新たな趣味はそば打ちです。毎週金曜日にそば打ち教室に通っています。食べてくれる人はみんな喜んでくれます。包丁を持ったことすらなかったのに『キューピー 3 分クッキング』を見て、台所を散らかしながら料理もする様になりました。昨年包丁で指を切り 1 か月病院通いをしてしまいました。

学生時代の宝もの

E ドライバー

学生時代にマンドリンクラブに所属し、音楽に明け暮れた毎日でした。就職と同時に物置に追いやられ 40 年間さわりもしませんでした。退職と同時に冷たくしてしまった事を詫言しながら弾き始めましたが、私のマンドリンは全くいうことを聞いてくれません。あの時の様な繊細な音が出ないのです。何年か後には、美しい音色ができるよう今も毎日頑張っています。

私の散歩道

A ドライバー

「今日は、風もなく穏やかな日ですね」後ろから来た散歩中の方から声がします。年は同じくらいの顔見知りの方です。挨拶を交わし、1 日 1 万歩目標にしていると、最近では外出する際はマスクが必要である等、会話が弾みます。散歩中に話ができるのも楽しみの一つです。次の散歩の日、「散歩コースの中でくっきりと筑波山が見える所があって、それも 1 か所だけ。周りは住宅」という話が出たのを思い出し、その道を通ってみました。いつもどこかで見ている筑波山が「よく見えるだろう」と言っているように姿を現していました。楽しみがまた増えました。

ファームボランティア募集

もうすぐ春ですね。虹色ファームも大々的に活動いたします。畑作業に興味の有る方、そうでない方もお手伝い願います。利用者と一緒に畑作業をいたします。採れた野菜は、販売したり「ほっと cafe」のランチや給食の食材になります。

作業は 3/2 (火) より 毎週火曜日 9:30～11:30 草取り、収穫、剪定など



今年の『ふれあい交流会』は

中止となりました。



▶ 個人面談開催

1月12日～1月20日の間、保護者の方との個別面談を行いました。本来、交流会を伴う保護者会の開催も同時に予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

参加は希望制でしたが、多くの保護者の皆様にご参加いただき誠にありがとうございました。ふれあいでの過ごし方をお話ししたり、おうちでの様子をお聞きする事ができました。更に伸ばしたい事や今後の課題として取り組んでいきたい事などもお話しでき、有意義な時間となりました。これからも保護者の皆様と一緒に考えていけるようご支援ご協力の程よろしくお願ひ致します。
(羽兼記)

▶ インクルーシブフェスティバルへ出品

毎年参加していた「Koga 障がい者フォーラム」改め「Koga インクルーシブフェスティバル 2020」ですが、緊急事態宣言が発令されている状況のため開催が中止となりました。そのためステージや模擬店などはありませんが、作品の展示のみ実施となりました。ふれあいからは手作りの額縁に絵手紙を飾った作品を出展しました。
(羽兼記)

【「Koga インクルーシブフェスティバル 2020」2月20日(土) 道の駅まくらがの里こが】

▶ カレーの日 & 努力賞授与



月に1回開催される「カレーの日」では、理事の方にお越しいただき、ふれあいの皆さんと一緒に過ごした後、調理担当の通所生が作ったカレーをみんなで黙食します。誕生月の方にはケーキのプレゼントがあります。食事の後は努力賞の授与式があり、毎月の出席日数上位者に賞が贈られます。



《各月の調理担当に感想をお聞きしました》

- 6月(Mさん) 事前に準備をしておいたのでスムーズにできて良かったです。またやってみたいです
- 7月(Sさん) そんなに難しくなかったです。スタッフさんも一緒にやってくれたので安心してよくできました。家で作った時は弟と一緒に作りました。じゃが芋、ニンジン、玉ねぎの皮剥きをして材料を切りそろえるのが大変でした。煮込むのは弟と相談してやったので楽でした。
- 8月(Kさん) 指示が無くても、次の行動次の行動へとテンポ良く作業が出来たと思います。
- 9月(Oさん) 全部の作業が一人ではできなくて、手伝ってもらった事が多かった。
- 10月(Nさん) 前日に野菜や肉を切ってたので調理も比較的楽でした。
- 11月(Aさん) 量を多く作りすぎた。とろみが付かず片栗粉を入れたが味がいまいちだったので、カレールーできちんと直したかった。私にできるか心配でしたが思ったより大変ではありませんでした。
- 12月(Fさん) 特にこれといった失敗もなく、無事作れて安心しました。大勢のためというのが初めてだったため心配でしたが、皆さん食べて下さりとても嬉しかったです。
- 1月(Oさん) うまくできた。難しくはなかった。



安心・安全な施設であるために

ふれあい内では

- ◆マスク・手洗い・アルコール消毒・検温の徹底
- ◆不必要な密集を避ける(内職時、食事、お茶の時間も距離をあげ、黙食・黙飲とする)
- ◆免疫力をつけるために適度な運動を実施、栄養価の高い昼食を提供する
- ◆送迎車に乗る際はアルコール消毒をし、不要な会話をしない。降車後はシートやドアを除菌する
- ◆発熱・強い倦怠感などの症状がある方は通所を控えふれあいに連絡する
- ◆メンバー・スタッフは帰宅後や休日等の、不要不急の外出を避ける
- ◆裏口開放や定期的にドアを開け換気を徹底する

ほっと cafe では

- ◆マスク・手洗い・アルコール消毒・検温の徹底
- ◆客席数を減らし、席の距離を離す
- ◆お客様にもアルコール消毒をお願いし、マスクを外しての会話は控えて頂く
- ◆人の手が触れるドア、テーブル、椅子などの消毒の徹底
- ◆販売時にはマスク・フェイスシールドを着用する
- ◆換気を徹底する





毎週火曜日・水曜日・金曜日、AM11時45分頃
からPM1時頃まで、正面玄関前(健康づくり課前)
にて、お弁当・ケーキ・コーヒー・紅茶・ココアな
ど販売いたしております。



これからの季節にピッタリなチーズケーキや、さわやかなレモンケーキもございます。また、うどんなどの麺メニューの日のご注文も承っております。

ご好評いただいております『鶏の甘酢かけ』『ヤンニョムチキン丼』を紹介させていただきます。

『鶏の甘酢かけ』

鶏のから揚げ・パプリカ・にんじん・たまねぎ等の野菜を、ほどよい酸味の甘酢で和えた一品です。『酢』は疲労回復効果やダイエットにも効果があると言われていいます。

『ヤンニョムチキン丼』

コチュジャンベースの甘辛たれに鶏のから揚げを絡め、ゆでたまごやし、千切りキャベツの上にのせたピリ辛のどんぶりです。にんにく、しょうがを使用していますので、体が温かくなります。今の季節にぴったりな一品です。

ぜひ、お召しあがりになってみてください。(横山記)

急募!
調理スタッフを募集しています

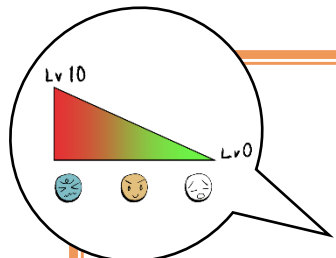
職 種 調理補助
勤務時間 火水金
(ほっとCafe 営業日)
9:00~14:00 定時

◆詳細は面談にて
お電話はこちら!
(0280)48-6719
担当:ヨコヤマ
地域活動支援センターふれあい
古河福祉の森会館内



テイクアウト
できます

ほっと cafe では
調理補助スタッ
フを募集してい
ます。お気軽にご
応募ください



「意識する」

文・通所生 M さん/挿絵・通所生 O さん

正月休みの1月2、3日よりその後の3連休のほうが毎年生活リズム崩れがちなので今年は少し気をつけた。

その話をカウンセリングでした時、自分は「意識する」という言葉に対して「常に考えて身構えている」。という様なイメージがあると気づき、でも実際にはグラデーションの様に色々な段階があると分かった。

例えば、普段ダラダラしている時は意識Lv0で、問題に直面して対処している時は意識Lv10とか。今までは0か10かで生きていたので「何かしなくては」となると10を考えて「大変そう」となっていたし、実際0から10は遠くて大変。

常に10でいるのは無理だし無駄にしんどい。けれど、その中間に居られればもっと生き易い。

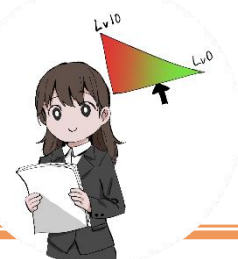
今回「3連休注意しないと」と思った時も、別に四六時中考えて身構えていたわけではない。何となく頭にあって、自然と「早めに寝なきゃ」と思えた。

(たぶん意識Lv1、2とか。)

今後自然と「少し意識する」(Lv3、4とか)事が出来る様になるともっと楽に色々な事が出来て、出来る事自体も増えると思う。



更に考えた事として、例えば「明日の朝楽な様に風呂に入っておく」とかも意識レベルを上げる行動かもしれないと思った。つまり準備。いかに自然に(楽に)準備出来る様になるかという事なのかもしれない。だとすると1つの方法は「習慣化する」事かなと思った。(「風呂に入る」+5ポイント、「早く寝る」+5ポイント→1LvUPみたいなイメージ)



発行日 2021年2月 特定非営利活動法人ふれあい
☎306-0044 茨城県古河市新久田271-1 古河福祉の森会館内
☎/fax0280-48-5878 e-mail info@fureai-net.org <http://fureai-net.org>