



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



### 令和4年を迎えて

理事長 武田建治

新たな年を迎え、ご挨拶いたします。昨年から引き続きコロナ禍で不自由な生活が続いていますが、感染対策をしていただいてふれあいは無事過ごすことができしております。今ひととき自粛をいたしましょう。本年も、ふれあい通所生の皆様においては、お元気で通所願います。また、ご家族、ボランティア、スタッフ、役員の皆様には益々のご支援・ご協力をお願いいたします。



### 虹色ファーム作業 day



虹色ファームでは、昨年11月30日(火)に冬終いの作業が、男女15名程のボランティアさんの参加をいただき行われました。ありがとうございました。なおこの活動は、これから「虹色ファーム作業 day」として季節ごとに、毎週火曜日の活動だけではやれない作業をしていきたいと思っております。どうぞ皆様(特に男性)の参加をお願いします。

今回、3月1日(火)の「虹色ファーム作業 day」では、春に向けて野菜作りの準備の為に畑の畝づくり、草取り、古くなった防草シートの張り替えなどをしました。

2月末までは冬の寒さの為にファームの活動は休止しており、野菜の販売もありませんでしたが、3月になり活動を再開しました。里芋もまだありますのでどうぞお買い求めください。

これからも虹色ファームの活動へのご協力をお願いします。(M)



### 第2回県西家連連絡協議会

令和3年12月7日 筑西市にて

県西家連は、筑西・下妻・坂東・古河の家族会とNPO法人の集まりで、年2回の研修会が行われます。今回の集まりでは、来年度から高校の保健体育のカリキュラムに精神の病気が取り入れられることになると報告があり、早期発見、早期治療が大切だということを知ってもらいたいというのが皆さんの意見でした。

6月には古河福祉の森会館で開催されることになりました。虹色ファームも見学します。(I)

### 精神保健福祉専門講座 災害メンタルヘルスオンライン研修「災害時のメンタルヘルスケア」

～PFA(サイコロジカルファーストエイドを学ぶ)～

令和4年1月30日

PFA(心理的応急措置)とは、多くの人に影響を与える大規模な災害や個人的に影響を与える出来事によって深刻なストレス状況にさらされたばかりの人々にとって、実際に役立つ支援を提供する、専門家でもできる応急処置の事です。事前に状況を把握し、おしつけがましくなく、傾聴し安心させながらニーズや心配ごとの確認をし、実際に役立つケアや公共サービスなどの支援を案内し、社会的支援に繋ぐことが「準備(Prepare)」「見る(Look)」「聞く(Listen)」「つなぐ(Link)」というPFAの活動原則(P+3L)となっています。

なぜこのPFAが役に立つのかと言うと、長期的にみてPTSDなどから回復していく人は、人との繋がりが希望の持てる人、社会的・身体的・心理的に支援が得られている人、自分を助けることによりコントロール感を取り戻した人が多いため、その部分をサポートするための最初の部分がPFAなのです。

そして「自分自身のケアで始まり自分自身のケアで終わる」という程セルフケアおよび同僚へのケアは大切であり、日常的なセルフケアへの配慮は自分にとっても他者にとっても責任ある行動で責任ある支援をするためには不可欠な要素となります。(羽兼)



## ふれあいコンサート 2022.2.24

古河福祉の森会館 視聴覚室



理事長のご挨拶

新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くのイベントが中止されている中で、ふれあいコンサート関係者の皆さんが万全な感染症対策を講じて頂き、開催にこぎ着けた事に感謝いたします。

家族会のハンドベルもなかなか練習が出来ないと言っていましたが、久しぶりに聴いたハンドベルの音色に大変癒されました。次回も是非参加して頂きたいと思えます。

そして通所生の手話歌も、いつも笑顔で楽しくやっているとところが印象的です。とてもいいですね、私も自然と手や体が動いていました。

今回は手話歌の雨甲斐先生の指導の下、参加者全員が私たちの生演奏に合わせて手話歌をやった事に感激しました。これからも生演奏に合わせて手話歌をやっていきましょう。楽しい時間は短いですが、次回も楽しみにしています。 CHFKベース担当 坪井



CHFК演奏



手話歌

雨甲斐先生と一緒に

CHFКによるバンド演奏から始まり、家族会のハンドベル演奏、ふれあいのメンバーも「さんぽ」と「明日があるさ」の2曲を手話歌で披露しました。練習日は月2回ですが、覚える期間が長かったこともありコンサートの当日は少しの緊張感も相まってとても上手にできていました。観覧の皆様からも大きな拍手をいただきました。

最後は「いい日旅立ち」「見上げてごらん夜の星を」「四季の歌」の演奏をバックに、雨甲斐先生の手話歌の見本を見ながらみなさん一緒になって手話をし、楽しい時間を過ごす事ができました。

支援員 羽兼

2月24日ふれあいコンサート(交流会)が2年ぶりに行われました。

家族会は去年から用意していた「星の界」(ほしのよ)を演奏しました。コロナの為ずっと練習をしていませんでしたが、急なハンドベルの出番で1年ぶりに思い出しながら音に合わせてみました。演奏してみて思うのは、いつもの事だけど今回も練習不足・・・いつになったら楽譜を見ないで自信をもって演奏できるかな？

でも、ハンドベルのきれいな音色は聴いてくれた皆さんに届いたかも？

家族会 秋山



ハンドベル

癒しの音色



### みなさんの感想

- ・通所生の手話歌、たくさん練習したのでしょね。とても元気よく上手にできていました。
- ・CHFКさんの演奏を初めて聴かせていただきました。穏やかでとても心が落ち着きました。
- ・CHFКの演奏と手話歌の雨甲斐先生のコラボレーションが今までにない感じで良かったです。
- ・音楽を楽しみ、手話にも触れられ、とても良い時間を過ごせました。





12/23 クリスマス会



リース作り



ケーキデコレーション



ボーリング大会



ボーリング大会表彰式



手芸部の皆さんにご指導を受けながら、巾着作りに挑戦しました。みんな熱心に集中して作業していました。みんなの感想を紹介します。



- ◆ 巾着を作りたいへん勉強になった (O・H)
- ◆ 返し縫いや玉むずびがよく出来ませんでした。また教えてください (S・M)
- ◆ 糸通しが少なく糸通しが難しかったです。出来てよかった (T・A)
- ◆ 手芸部の皆さんが優しく丁寧に教えてくださったので難しく考えずにできました。(N・K)
- ◆ 布ありがとうございました。うれしかったです (I・T)
- ◆ むずかしかったけど楽しかったです (Y・I)
- ◆ 返し縫いの意味が分からなかった。糸が針からすぐぬけたり指に針が刺さったりして痛かった。最終的には巾着が出来たので良かった (S・H)
- ◆ 手芸の人たちに教えてもらって、結構よく出来ました。針に糸をさすのも難しかったです (N・M)
- ◆ ガラがよかった。けいたい電話いれによさそう (I・E)

2/17 巾着づく

あんなこと・こんなこと



バレーボール大会  
(マスポーツ教室)



20人分のカレー作りに挑戦



タイトル：満開  
(koga インクルーシブ)

たくさんの寄付を  
いたがきました



モール描画  
(図工の時間)





## ほっと cafe の新メニューを紹介します

### 【親子丼】



割下でよく煮込んだ玉ねぎと味が染みた鶏もも肉を卵でとじ、優しい味に仕上げました。加熱した玉ねぎは、生活習慣病を予防し、胃の粘膜を守る働きもあっていわれています。煮汁を含んだご飯も、美味しい定番メニューです！

### 【照り焼きチキン丼】



甘辛い照り焼きチキンをどんぶりにしました。甘辛い味付けでご飯が進む一品です。鶏もも肉には、鉄分やビタミンAなどの、栄養素が含まれているといわれています。ビタミンAは、皮膚を保護する働きもあるそうです。乾燥している今、オススメのメニューです！

### 【マーボー豆腐】



絹豆腐を使い、舌触りの良いマーボー豆腐です。ピリっとした辛さでご飯が進むメニューです。マーボー豆腐には、意外にも免疫力アップや疲労回復効果があるといわれています。風邪予防にもオススメのメニューです！

### 【スンドゥブチゲ】



あさりの出汁がおいしい、うま辛のスンドゥブチゲです。舌触りの良い絹豆腐と、あさりを使いスンドゥブチゲ鍋風に仕上げました。スンドゥブチゲは、女性に嬉しい美容効果がたっぷりです。高タンパク、低カロリーの豆腐。新陳代謝を高める唐辛子のカプサイシン。美肌効果のある、あさりのコラーゲン。さらに、あさりには、ビタミンB12やカリウム、カルシウム、鉄分などの栄養素が多く含まれています。まだまだ寒い日が多いこの時期、スンドゥブチゲで体を暖めてみてはいかがでしょうか？

テイクアウトも対応しています。4つの新メニューを、よろしくお願ひします！（横山）



### スタッフ 紹介

去年12月から調理補助として働かせていただいております、小倉です。私は元々、通所生という立場でしたが、この度スタッフの一員となりました。働ける機会をいただけて、とても嬉しくありがたいと思います。私が働けるようになったのも「ふれあい」に通い、いろんな方々に助けていただいたおかげです。

働き始めて2ヶ月以上経ちますが、まだまだ力不足を実感しております。一緒に働いている先輩方に助けていただきながらの毎日で、まだまだ未熟で課題も山積みです。1日でも早く上達できるよう、もっともっと頑張りたいと思っております！どうかよろしくお願ひいたします（小倉）



今回古河ケーブルテレビ株式会社の番組「う・ら・ら」の取材を受けました。放送日は3/28~4/3です。お楽しみに。

ほっと cafe ではスタッフをはじめ、ボランティアの方々や通所生がみなさまにリーズナブルな価格で美味しい料理を提供出来るように日々頑張っています。お弁当販売も行っていますのでこれからも応援をよろしくお願ひします。



去る2月25日に福祉の森会館の屋内から火災が発生したことを想定した避難訓練が行われました。コロナ禍の為、各部門から人数を制限しての訓練と成りました。私たちふれあいも精鋭5名で参加致しました。防火シャッターが下ろされており脇のドアを開けて避難を行いました。正面玄関から最終的には北側の芝生広場に全員が集合し、福祉課の防火管理者に避難者の点呼を報告し終了致しました。日頃からこのような訓練が必要なことを痛感いたしました。（小川）



NPO 法人ふれあい・地域活動支援センターふれあいは、茨城県ひきこもり者支援団体として県より認定されています



発行日 2022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](mailto:info@fureai-net.org) <http://fureai-net.org>