

ホームページではふれあいでの様子がご覧になれます♪

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

## vol.54

### 地域活動支援センターふれあいの

## 秋の集い

### 虹色ファームでバーベキュー



♪冬瓜のスープ、フルーツ  
ポンチも美味しそう♪



♪ドライバーさんと交流  
一緒にクッキング♪



♪綾部ドライバー  
のご挨拶♪



♪小川理事と海老沼ドラ  
イバーによるミニライブ♪



### 令和2年下半期 ふれあい賞授賞式



晩秋の10月22日(木)、ふれあいではメンバーとドライバーさんの交流会を兼ねた秋の集いを開催しました。また下半期ふれあい賞の授賞式も同時開催しました。

メンバーが準備、料理などを皆で協力して行い、焼きそばやフランクフルト、冬瓜のスープをドライバーさんと一緒につくり、女子はかぼちゃのサラダ、フルーツポンチなどを作りました。

当日はなんとドライバーさんからサプライズとしてお肉のプレゼントが！！とっても美味しかったです。

ドライバーさんありがとうございました。



# 地域活動支援センターふれあい



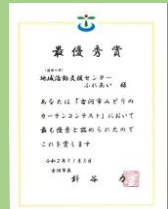
ふれあい みんなの  
おすすめの一冊 (コミック可)

- めっちゃもて委員長 (I)
- はてしない物語 ミハエル・エンデ (O)
- 新選組血風録・燃えよ剣 (K)
- 金田一少年の事件簿・魔法陣グルグル (S)
- すくうるでいず (T)
- 塩狩峠 三浦綾子 (F)
- 凶南の翼 小野不由美 (M)
- 死役所 (I)
- 鬼滅の刃 (N)



## 令和2年「古河市みどりのカーテンコンテスト」最優秀賞受賞

今年も古河市の「緑のカーテンコンテスト」に応募しました。今回で4回目になります。1回目は優秀賞、2回目は最優秀賞、3回目は優秀賞と毎年トップクラスの実績を誇ります。今回はプランターの土を入れ替えて張り切っただけで、その甲斐が有り、7月の長梅雨にもめげず良く育ち見事に葉も茂り実も沢山つけてくれました。通所生が交代で、水やりや草取りを一生懸命やってくれたおかげで最優秀賞を頂く事が出来ました。4連続の快挙です。



### みんなの声



#### ～気づいたこと～

自分は元々ダラダラと過ごしがちで、好きなことに夢中になると生活リズムが乱れる事も度々ありました。支援員さんにも以前から、「睡眠時間の確保が大事なタイプ」、「後で疲れが出てしまう」と言われていました。でも自分自身では睡眠時間の大切さについてあまり実感はともなっていませんでした。

ある時たまたま 10 時頃寝る事が多くあって、そのときに気分や体の調子がなんとなく良く感じました。さらに、その後寝るのが 11 時過ぎる事が続いたら疲れたり眠かったり、早く寝た時との差を実感しました。また、早く寝たりして自身の調子が良い時は、苦手と思っていた事にもチャレンジしやすく、今まで出来ないと思っていた事が出来ることづく事も多かったです。

始めから出来ないかと拒否するよりも、得意でなくとも出来る方が楽で、出来る事が多い方が生きやすいと感じ、その為には生活リズムを整える等チャレンジしやすい状態を作ることが大事なんだと思いました。

睡眠時間の他にも支援員さんの勧めで、血圧や間食の記録を付けたり、趣味のやり過ぎ防止にタイマーをセットしたりして、初めは血圧を測るのが面倒だったりタイマーを忘れていたりしていたけれど慣れると出来るようになってきました。間食の記録では自分がどんな物を食べたか分かるし、「これ食べたら書かない」と思うことでブレーキになることもあります。

初めは自分で実感できなくても、支援者が大事と言う事は確かに大事なんだと改めて感じました。(M)

### 園工の時間

ペーパークラフト



割り箸の額縁

### ほっと cafe



新メニューぞくぞく♪福祉の森会館内。かわいいペンギンとこの文字が見印です♪ぜひ御来店ください。電話予約(11時30分まで)・テイクアウトもOKです

発行日 2020年11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>