



## ふれあいコンサート 2023.2.20 福祉の森視聴覚室にて

### レガートマンドリンアンサンブル 青木千賀子

私は、今回初めてレガートマンドリンアンサンブルの演奏で参加させていただきました。今回、一番心に残ったことは手話です。歌を通して体験したことで自然に手が動いたと思います。手話は身近な言葉という事に気づきました。帰宅後会場で購入したチョコレートケーキを美味しく頂きながら、皆様と音楽のひとつを過ごせたことを楽しく思

い返しました。参加させていただきました。ありがとうございました。



### CHFK3 小川房子



第2回と言う事で今回は、ほんの少し内容を変えてCHFKのメンバーの中で編成しているマンドリンの仲間を加えて演奏して頂きました。タイムテーブルよりタイムオーバーでしたが、中身は“バツグン”楽しい時間を過ごせたかなと思いました。そして縁の下で陰ながらささえて下さった、スタッフ、家族会の方々、その他関係者の方がいらっしゃるのも倅せなことです。またよろしくお祈りします。



### ハンドベルくらぶ 秋山可奈子



私達は家族会役員9名と会員2名で活動しています。今年で9年目。今回は『エーデルワイス』を演奏しました。いつもあまり練習できませんが、少しずつ慣れてきたせい、今回はたった2回の練習で本番にむかいました。初めの頃に比べると慣れてきたのかな？『エーデルワイス』綺麗な音色で届いたなら嬉しいです。もう1回総会でも演奏します。もう少し練習しなくちゃ…

### 雨甲斐教子先生

「みなさん手話をやりましょう」では、日頃通所生を指導してくださっている、雨甲斐先生に教えていただきました。「見上げてごらん夜の星を」「四季の歌」を先生の手本を見ながら一緒に楽しみました。



### 県南・県西ブロック研修会

#### ～地域において精神障害者・家族が望む相談支援～ 講師 上久保美幸さん -2月8日 牛久市にて-

講師の上久保さんが理事をしているアイネットの活動は筑西と茨城県の推薦で内閣府特命担当大臣表彰となりました。不登校、ひきこもりなど保護者、当事者の支援を通じ自立とより良い親子関係の構築に寄与する事を目的に活動している団体です。

上久保さんご自身が「発達障害」であり、36才の時に「発達障害」の本に出会い、これまで命がけて青少年を支援する仕事をしてきてもうまくいかなかったのは、自分の努力が足りないのではなく脳の仕組みに問題があったのだと分かり本当に救われたとおっしゃっていました。アイネットの浅沼理事長との出会いで自分が何をするのかを気づかせてもらったそうです。

参考になったのは、隣にいる人の良いところを3つ褒め合うというもの。次に自分で自分を褒めます。最後に深呼吸で自律神経を整えて終了。昔の県連役員にも会えて有意義な会合だったと思います。

三浦副理事長

### 会員さん紹介します

#### 法人会員の齋藤正男さん



手打ち蕎麦屋『ふるさと駒』は古河市サッカー場西側。細い道を入れて行くとある懐かしい雰囲気の家です。週に3日の営業ですが、訪問した日は開店すぐに満席になるほど賑わっていました。

齋藤さんは趣味でそば打ちを習い始めて、今はお友達と始めた『ふるさと駒』を毎週日曜日担当しているそうです。私たちが注文したのは、のど越しのよい「もりそば」と「かき揚げ」です。ジュレになった天つゆをかけてサクサクと頂きました。大満足です。これからも美味しいお蕎麦作ってください。ごちそうさまでした。

ふるさと駒

営業日/金・土・日

11:30~15:00



## ふれあい保護者会（三者面談）

1月11日から1か月の間三者面談を実施しました。

保護者の方となかなか直接お話する機会がないため、普段の生活から将来の事など有意義な情報交換ができたと思います。

今回の面談で気付いたことは、グループホームやショートステイの利用を検討する話が多かったという点です。

親御さんが高齢のため将来グループホームに入所したい、親が病気で入院中に心配なので数日間ショートステイを利用したい、一人暮らしをしたいが一人では不安…など。

理由はそれぞれですが、いざという時にすぐ利用できるように受給者証を取得しておくなどの準備をしておくと思いいます。また、最近では多くのグループホームができており特色もそれぞれありますので、自分の希望に沿った所を見学して探しておいた方が安心できるのではないのでしょうか。（羽兼）

## ふれあいコンサート

2月20日視聴覚室にて「ふれあいコンサート」が開催されました。通所生は「さんぽ」「明日があるさ」「いい日旅立ち」の手話歌を披露しました。コロナ過を経て久しぶりにお客様をお招きして開かれた今回は満席の客席を目の前に始終緊張した面持ちでした。

先生のお手本を食い入るように見入る様子は通所生の眼差しから集中する姿を見ることができました。手話歌の練習を続けていく中で発表する機会や成果を褒めてもらえる経験は今後の自信に繋がることと思います。（本多）



## 鬼とお雛様のちぎり絵



3月からほっと cafe は11時間店になります。ご来店お待ちしております

## 3月のランチメニュー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ほっと cafe	きのこのカレー	2	3	4	5	6
営業時間のあいだ	7	8	9	10	11	12
	豆腐ハンバーグ	担々麺		オムライス	アジフライ	日替わりランチ 450円
	14	15	16	17	18	
3月から11時間店です。ランチは11:30-13:00まで。*来店予約は15分前まで。	豚肉と白菜の煮物	ちらし寿司		高野豆腐の焼肉あんかけ	21	
	21	22	23	24	25	
	28	29	30	31		
	担々麺	チキンカレー		かきたまうどん	28	
				茶会席 (祝日のみ)		

## 家族でランチ

普段ふれあいで食べている食事をご家族の方に見ていただくために、ほっと Cafe で一緒にランチを召し上がっていただく企画を行いました。

お忙しい中ご参加いただきましてありがとうございます。

「ランチ美味しかった?」「ふれあいではこんな仕事しているんだよ」など、ご家庭での会話を広げるきっかけとなれば嬉しいです。（羽兼）



## ミュージックケア



昨年4月より毎月第2月曜日、川島先生ご指導のもとミュージックケア

を実施致しました。聞きなれた音楽に合わせて鈴、太鼓やばちなど使って体を動かしました。

残念ながら今年度で終了のため皆で書いた寄せ書きとお花をプレゼントし最後となりました。また音楽に触れる機会が増えると良いですね。（本多）



保護者のコメント

先日家族でランチに行ってきました。ほっとカフェでの接客に少し心配なところがあったのですが、思いのほか落ち着いた接客ぶりに一安心、おいしいランチで素敵なひとときでした。改めてこどもの成長を感じられる一日となりました。



昨年12月26日にクリスマス会を行いました。今回は通所の皆さんにゆっくり楽しんでもらいたくスタッフ作成のバイキングにしました。カレーやオードブル、フルーツ、デザートにケーキと豪華なメニュー。ケーキのデコレーションも年々クオリティがアップしていますね。川田理事やリハビリ体操の小川先生にはゲームにも参加していただき、ありがとうございました。参加した方からは「バイキング良かったねー」「おなかいっぱいだねー」の声が聞こえてきました。（山崎）

