

令和5年度 第15回通常総会 —5月24日(木)福祉の森会館 視聴覚室にて—

第15回通常総会が、来賓に茨城県精神保健福祉会連合会、古河市、境町をお迎えし行なわれました。議案はすべて承認され、皆様のご協力を頂き無事終了いたしました。

令和5年度のふれあいの事業計画をお伝えいたします。

1. 地域活動支援事業

作業訓練、生活訓練、文化活動およびレクリエーション等をさらに充実させる。

2. 研修事業

他の事業者などが運営する福祉施設を訪問し交流をはかる。新型コロナ感染防止のため、ここ3年実施できませんでしたが、今年実現したいと思います。

3. 福祉サービス

- ・家族会と合同で実施する。今年は、7月20日にカルピスの工場を見学する。
- ・従来行ってきた虹色ファーム de バザール、ふれあいコンサートを行う。
- ・ほっと cafe を有効活用して近隣の方々が集える地域のコミュニティサロンの設立を計画する。昨今子ども食堂などの地域に根ざした活動が行われています。市から提供されている厨房などを有効活用し地域への貢献を行いたいと思います。

理事長 武田 建治



丹羽明良新監事 ご挨拶

過日、開催されたNPO法人ふれあい総会にて、監事に選任されました丹羽明良です。微力ではありますが、ふれあいの目的をよく理解して、その責務を全うしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

虹色ファーム夏の作業 day

6月13日(火)この日は梅雨の晴れ間で、気温が上昇し蒸し暑い中、ボランティアさんや通所生を含め13名で虹色ファームの整備などを行いました。伸びた雑草や木々の枝を切ったり、作物の手入れやじゃがが芋掘りなど、皆さんそれぞれに作業に取り組んでくださいました。ありがとうございました。



令和5年度茨城県精神保健福祉会連合会総会に参加して

令和5年5月30日(木)茨城県精神保健センターで行われた茨城県精神保健福祉会連合会の総会に参加してきました。総会は形式通り進み、その後家族会の意見交換内が行われました。現在懸案に成っているマル福の問題や、精神保健者にも地域包括支援が適用されるよう働きかける、にも法案等問題が山積されていきました。また、相談窓口が無いとの意見も出されて、今年度から連合会に相談窓口が開設された旨の説明が有りました。

その他、この会合にNPOが参加しているが、恩恵が無い、入る必要があるのかという意見がだされたが、もともとNPOは家族会が発展していったものなので切り離せないのでは??との結論になりました。

感想：地域活動支援については家族会が中心に動いているが、NPOも積極的に参加して情報を収集していく必要性を感じた。茨城県精神保健福祉会連合会は家族会の総会ではないので、NPO以外の施設も入って一緒に活動するのが本筋の様な気がする。

小川理事

今回のふれあい通信は通所生の皆さんの声の特集しました。ふれあいの中だけにとどまらず、いろいろな方々と交流するし社会参加しています
イラストはバザールでも冬瓜のイラストを描いてくださった通所生のNさん作です♪



6月13日のファームの作業デーでじゃがいも掘りをやりました。
家から長ぐつを準備して、スタッフと他の通所生3名といっしょにみんなで芋ほりをやりました。
土を掘ると中からたくさんじゃがいもが出てきました。自分にとって初めての経験でした。その後理事長さんとドライバーさんが木の枝の片付けをやっていたので自分もそちらの仕事に移りました。
この日は大変疲れたので次の日は休んでしまいました。情けなかったと思います。今後も自分の悪い癖が出てしまうかもしれないけれど、なるべく努力してふれあいで活動を進んでいきたいと思っています (Y)



VOICE



メンタルケアにおいても重要な運動ですが、ふれあいではジムに通っているかたもたくさんいます。生活習慣病が改善された、痩せた、健康診断の結果が改善されたなどうれしい報告がいっぱい。利用している皆さんの声を聞いてみました。



運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。(厚生労働省こころと体のセルフケアより)

私は昨年6月からジムに通っています。理由はジムに通う以前から自分の容姿にコンプレックスがあり、周りの人々が皆明るくてキレイに見えていたからです。最初のうちは義務的に「やらなきゃ！」という考えが先行していたのですが、段々楽しくなってくる自分があることが分かってきました。

今では4月から毎週日曜日にエアロビ教室にも通うようになりました。たまに「ふれあい」の関係者の方に出会うことがあります。わずかながらですが声をかけられるようにもなりました。これからもジムを通して地域社会へと参加していきたいと思っています。(Y)

月曜日は会館内のジムを利用し、エアロバイク、トレッドミル、筋トレやリカレントバイクなどの運動をやっています。運動をして体を鍛えるのも大事なことだと思うのでやっています。他の通所生と一緒にの時もあり、やりがいのある時間を過ごしています。

休みの日には地域社会の交流参加の一環として、エイブルスポーツ交流センターに通っています。

土曜日はプールを約3時間利用し、日曜日は「体をほぐすストレッチ」というスタジオプログラムに参加しています。しっかりと体をほぐしてリラックスすることも重要だと思っています。(S)

会館内のジムに参加しています。女性指導者は要領よく教えてくれ腹筋と腕・足のストレッチを行いました。徐々に慣れていきたいです。(H)

私は少し前から週に1回程度、エイブルスポーツ交流センターで初心者向けのエアロビのレッスンに参加しています。

他の参加者の方は常連の方が多く、開始前の待ち時間に集まっておしゃべりをしている人たちが多く、初めて参加した時は心細く落ちつかないです。

けれど何回か参加しているうちに段々と落ち着いてきて、ひとりでストレッチしている人もいる事に気づいたり、水筒のおける両脇の場所が人気だと分ったり、先生の近くと遠くどっちがいいかな？などと考えたりする余裕が生まれるようになりました。

さらに最近は、初めて参加するという人に話しかけられるようにもなり、同じプログラムの参加者と世間話をするようになりました。

まだ自分から話しかけるのは難しいですが、少しでも地域社会との交流に慣れていければいいなと思っています。(M)

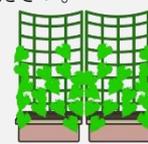
週に1回利用しています。なかなか機械についていけず「遅いです」のお知らせが鳴ってしまいます。私は運動神経が良くないので大変ですが、いろんな機械があるのは楽しいです。

気のせいかもしれませんが少し痩せた気がします。運動不足にならなくていいです。(T)

今年も緑のカーテンコンテストに参加します。

通所生たちでプランターの土の入れ替えを5月初旬に行い5月下旬に市役所からゴーヤの苗を10株頂き、種から育てた苗を含め、プランター13個を使用して約40株の苗をうえつけました。

6月の梅雨を迎えて苗も順調に成長し、現在1メートル以上に成長しています。折が有りましたら中庭を覗いてみてください。(小川)



6/15(木)カラオケに行ってきました。通所生13名と1年ぶりに楽しんでできました。ふれあいにもカラオケはあるの

ですが選曲に悩む場面も多く、きれいな映像を楽しみながら思い切り大きな声で自慢ののどを披露していました。機械操作も難なくこなす方も見受けられ、2時間の短い時間でしたが、「楽しかったね、また行きたいね」と感想を話される方が多かったです。コロナの影響でできない行事も多かったので、今年度は楽しい時間を過ごす機会が多いことを祈るばかりです。

(本多)



毎月1回、黄色いレシートキャンペーンのギフトカードを活用しカレーの日を設けています。

基本的には調理・盛り付け・片付けまで通所生が行い、通所生、支援員、理事、ボランティアの方を交えて会食を行います。会食後は通所生の努力賞授与や誕生月の方にはケーキを振舞うなど、通所生の方が楽しめるよう考えた企画になっています。年末にはクリスマス会を兼ねて、カレーライスに加えて、ケーキやオードブルなど少し豪華なメニューになり特別な一日を演出するよう心掛けています。(本多)

