

## 第16回 通常総会 開催 令和6年5月21日(火) 古河福祉の森会館 視聴覚室にて

ご多忙にもかかわらずご出席いただきありがとうございました。

本総会では昨年度のふれあいの活動報告、新年度の新たな運営方針や活動予算をお伝えし、忌憚ないご意見を頂き運営に生かしてまいります。

ふれあいでは、利用者の昼間の居所を提供し、日常生活ができるよう支援・指導を行っております。その中で、次のステップに進みたく、就労継続支援事業所等に移行希望3名の方が準備されております。しっかり利用者を支援するとともに、皆さんの心地よい居所とすることに努力いたします。今般の財政や運営において難しい面がありますが、利用者ファーストを念頭に運営を行ってまいります。

NPO法人として身の丈に合った運営となりますが、会員様のご理解と今一層のご協力をいただきますようお願い致します。

理事長 武田 建治

来賓に茨城県精神福祉会連合会理事 塚本武志様、古河市長 針谷力様をお迎えし、皆様のご協力を頂き無事終了いたしました。



## 令和6年度第1回県西家連連絡協議会

6月4日(火) 県西家連の会合が福祉の森会館で行われました。参加したのは筑西地方家族会・NPO法人つばさの役員と古河地方家族会・NPO法人ふれあいの役員です。

県連からは新任の理事一ツ木さんも見えて全員で虹色ファームを見学し、ほっと cafe でランチメニューのタコライスを食べていただきました。

午後からはNPO法人と家族会の活動状況などを報告し合い、県連に対しては定例会の為の資料の提供や、地域活動支援センターに対する県連の取り組み方など提案があり、活発な話し合いとなりました。

この日虹色ファームではふれあい利用者も参加して夏の作業 day が行われており、お客様のお帰りにはファームで採れた新鮮なびわや野菜などのおみやげがあり喜んでいただきました。楽しくざっくばらんな一日を過ごす事ができ、実りある会合となりました。(M)



## 虹色ファーム



6月4日(火) 雨の為、1週間遅れて初夏の虹色ファーム作業 day が行われました。女性5名男性5名、通所生7名の参加をいただきました。雑草取り、芝刈り等に日頃手薄になっている作業ができて、気持ちの良いファームになりました。休憩時には三浦副理事長お手製のイチゴジャムのパンをいただき、作業後はほっと cafe の美味しいランチをいただき、気持ちの良い時間を過ごしました。

当日は、県西家連連絡協議会が福祉の森会館で行われるため、筑西地方家族会の方々の訪問をいただき、素敵な活動ですと褒めていただきました。(M)

## ほっと cafe



ほっと cafe では、7月から夏の定番「サラダうどん」が登場します。暑い日にピッタリの冷たいうどんです。鰹節とツナがうどんにピッタリです。

夏限定デザートとして「パンナコッタオレンジゼリー」が新登場します。甘いパンナコッタとさっぱりとしたオレンジゼリーは相性ばっちり。是非一度お試しください。7月2日(火) から8月9日(金) の期間限定となります。(Y)

7月の menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★法頭販売のあいらせ★	2	3	4	5	6	
火・水・金 外食販売 火曜日 野菜販売 店内では手配品も販売して います。 お得意の注文も取り寄せ お気軽にほっと cafe に ご連絡ください。	9	10	11	12	13	日曜限定 ランチ 450円
	サラダうどん	ガバオライス	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	
	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30	
	31					
	ガバオライス	サラダうどん	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	

ご予約は ☎48-6719まで

DRINK & SWEET

- ホットコーヒー 100円
- アイスコーヒー 150円
- 紅茶 150円
- アイスティー 150円
- ソフトクリームサンダー 200円
- 【チョコ・ストロベリー】ミニソフトクリーム【ヒトツラ】 150円

※メニューは季節限定となります。詳しくはスタッフまで

## ふれあいの活動 あれこれ

### フィットネスくらぶ



今年度、女性だけのフィットネスから男性も参加になりました。

今までは、柔軟運動中心に筋力アップでしたが、少し動きをプラスした筋力運動が増えました。汗の量も増え、やった感はあると思います。又、皆さん背筋力はしっかりあるので必ず入れるようにしました。腹ばいの姿勢なので、体感をしっかり使い筋肉が喜んでいきます。日常生活の中でも少しでも毎日（手をあげる、足をぶらぶらす他）やって欲しいです。健康は自分の努力で!!

月1回のレッスンですがなにかに役に立ってくれたら嬉しいです。（井上美知江先生）



### スポーツジム（福祉の森会館内）



この施設に通い始めて、すぐ週1回月曜日にジムに通う事を日課にして過ごしてきました。もう7~8年位やっていますが、ダイエット効果や筋トレになっているのか疑問なのが現状です。でも、運動はやらないよりやった方がいいので続けています。エアロバイクやトレッドミル、筋トレマシン、腹筋、ストレッチ、リカンベントバイクを大体1時間半くらいやっています。今後も頑張りたいと思います。(S)

最初のうちは、面倒くさそうだけどなという気持ちだったけれども、体重も落ちて、同じジムに通っている人からもだんだんと声をかけられるようになって、ますます楽しくなって良かったです。(Y)

今はいろんな鍛えるものがあると思う。自転車こぎは頑張ってもなかなか速く出来なくて、マラソンの機械も頑張ってもなかなか速く出来なくて…もう年ですかね…

ふれあいに来なかったらジムなんて行けないのでいい経験になっていると思う。(T)

### 新しいスタッフ紹介します

今年5月より「ふれあい」でお手伝いさせて頂いている、支援員の櫻井です。

スタッフの方々、通所生の皆さんと仲良く頑張っていきたいと思っております。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



### ハンドベル

去年の4月から、ふれあいのみなさんとハンドベルの練習を始めました、家族会会長の秋山です。ハンドベルは家族会でも10年近く活動し年に2回演奏しています。

ふれあいのみなさんは初めてのハンドベルなので、まず音の出し方やリズム練習から始めました。月に1回の練習ですが、みんな頑張っていてふれあいコンサートでは「きらきらぼし」をみごとに演奏し「良かったよ～」という声をたくさんいただきました。次のふれあいコンサートに向けて今は「ドレミのうた」を練習しています。みんな真剣にきれいな音を出せるよう頑張っています。これからは笑顔もプラスしてもっともっと楽しんでくれたらなと思います。私としてはハンドベルの日が「待ち遠しいな」と思ってもらえるように、無理せず少しずつ進んでいきたいと思っています。次回のふれあいコンサートぜひ聴きに来てくださいね。お待ちしております。（秋山可奈子先生）



### シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は昨年度まで地域活動支援センター内で全員を対象に月に1度行っていました。今年度より、福祉の森会館で第2、第4金曜日に行っている講座に希望した2名が参加しております。通所生2名も最初は慣れませんでした。2ヶ月ほど経ち今では支援員の付添いなしで参加できるようになりました。(O 支援員)

#### 参加者の感想

- ・楽しいひと時でしたが、少々踊りが私の知っているのと違いがありました。体操そのものは、少し物足りなかったですが、良いひと時でした。(H)
- ・運動不足にいいと思います。気晴らしにもなって楽しいです。(I)

