

がっよていひよ
こころ 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
さがら・はぐるま・あじさい：防災訓練	島田地活：休み	島田地活：サテライト 10:00~14:30	さがら：食推協 はぐるま：ランチミーティング ドレミ：にじいろ市場 島田地活：卓球クラブ 13:00~15:00	島田地活：こむぎ・りなむ・ドレミ：2525 クリーン 大作戦	はぐるま・島田地活：フットサルイノウラカップ ドレミ：旅行	りなむ：コンクール表彰式
8	9	10	11	12	13	14
	島田地活：休み さがら：ミーティング	はぐるま・あじさい：語ろう会11:00~ はぐるま：卓球クラブ 13:00~15:00	島田地活：クラブ運営会議 13:00~13:30 島田地活・こむぎ：いいこと清掃 13:30~14:00 語ろう会14:00~15:00 こむぎ・りなむ：にじいろ市場	あじさい・さがら：ドリームまぎのほら(相良序答) ドレミ：調理	島田地活・こむぎ：もちつき大会準備	もちつき大会 (ハートケアセンターこころ)
15	16	17	18	19	20	21
	島事業所・りなむ：代保 はぐるま：制作部ミーティング11:00~	島田地活：サテライト クリスマス会 10:00~14:30	島田：なないろの会 10:00~11:30 島田地活：卓球クラブ 13:00~15:00 ドレミ：にじいろ市場	はぐるま：ランチに行こう! ドレミ：調理	はぐるま・島田地活：フットサルクラブ 13:00~15:00	島田地活：クリスマス会 家族茶話会
22	23	24	25	26	27	28
島田地活：休み	あじさい：あじさいミーティング	こむぎ・りなむ：にじいろ市場	はぐるま・あじさい：大掃除、食事会 さがら：大掃除、食事会	島田地活・こむぎ：大掃除、食事会 はぐるま・あじさい：12:00閉所 ドレミ：大掃除	島田地活：休み	

年末年始のお知らせ(全事業所)
 12/28(土)~1/5(日) 閉所
 1/6(月) 午前：初詣 午後：閉所
 よろしくお願いします

冬の木枯らし吹くころに
 木枯らし一号が吹き着るものが一枚増えます。バケツには水が張り僕の家にも季節のたよりが届いた。外に出れば粉雪が舞っていた。子どもたちは庭で大騒ぎ。お父さん、お母さんが温かく見守っている。「今日はメニュー変更、豚汁にしよう。」とお父さんが急に言い出した。子どもたちは雪と遊ぶのに夢中だ。お母さんが、勉強よりこっちの方が得意みたいだね。と言った。「どうせ俺たちの子だもん、仕方ないさ」とお父さんが言った。「しよせんカエルの子はカエルだ。このままで」



つぶやきリレー
 みなさん、この時期何を食べますか？
 私は島に来て初めて「いとこ煮」を知りました。
 島地活 坪井

なないろ短歌
 バナナはね 選びすぎると いつのまに
 隣の棚へ 値段3倍



特定非営利活動法人

こころ
 だいごう ねんがっ
第166号 2019年12月
<http://www.hcc-kokoro.jp>

- ハートケアセンターこころ(地活)、こむぎ(就B)、ことのは(自立生活援助)
 島田市島581-14
 TEL0547-46-5561 FAX0547-46-5566
- ワークステップドレミ(就B) 島田市元島田9040
 TEL0547-37-7865 FAX0547-32-9309
- りなむ(就B) 島田市金谷中町2100-1
 TEL0547-46-1687 FAX0547-45-5165
- さがら作業所(就B) 牧之原市菅ヶ谷219-1
 TEL0548-52-7447 FAX0548-28-6622
- はぐるま(地活)・あじさい(就B)
 牧之原市細江701-4
 TEL0548-22-5529 FAX0548-23-9340
- 相談室こころ(島田市、牧之原市、吉田町)

12/14(土)
 うてんけっこう
(雨天決行)
11:00~13:30
ハートケアセンターこころ
 餅・豚汁(1皿目無料)
 もちつき(①11:15~、②12:15~)
 ゲーム、自主製品販売、わたがし農産物等販売、お楽しみ抽選会

もちつき大会
 笑顔で夢もふくらむ もちもふくらむ
 ~令和 こころもちつきスターティン!~
 みなさんのご来場をお待ちしています!
 詳しくは、チラシをご覧ください。

市民後見人 体験実習
 市民後見人の体験実習を島地活、こむぎで行いました。実習生が、普段と変わらないランチやこむぎでの作業等の日常を体験し、その時間を共有しました。今後、私たちの希望する生活を応援してくれる人が増えることを願っています。

人生の1ページソング
 「♪そんな時代があったねと いつか話せる日が来るわ あんな時代もあったねと きっと笑って話せるわ」のように音楽を聴くと、その時の思い出が鮮明によみがえってくることはありませんか？
 これまでこころ通信では、人や食、本等を通して、心動く瞬間や個性、人とのつながりを紹介してきました。
 今回は、「人生の1ページソング」と題し、その歌の思い出を語ります。
 (引用：中島みゆき「時代」)
 裏面につづく →

「キラキラ星をあげる」大場久美子
初めて自分のお小遣いで買ったレコード
嬉しくて何度も聞きました。
こむぎ 横山

「Pleasure'98～人生の快樂～」B'z
社会に出たばかりの自分への応援歌
でした。
しまちか 島地活 落合

「たそがれ」山川豊
入院していた時、病気に負けるなって
思いながら、聞いていた曲。
こむぎ 久保田

「昭和枯れすすき」さくらと一郎
自分はそういう人生を歩んできた。
物心ついてこの曲を聞いた時、自分の
歩んできた人生そのものだと思った。
さがら 堀内正一

「ぼくの好きな先生」
忌野清志郎
よく聞く1曲!!
さがら 長野昭夫



「今夜はドラマチック」純烈
今は亡き友とよく聞いてた何曲かの中の
1曲(泣)この曲を聴くたび思い出され
ます。
こむぎ 星の子チョビン

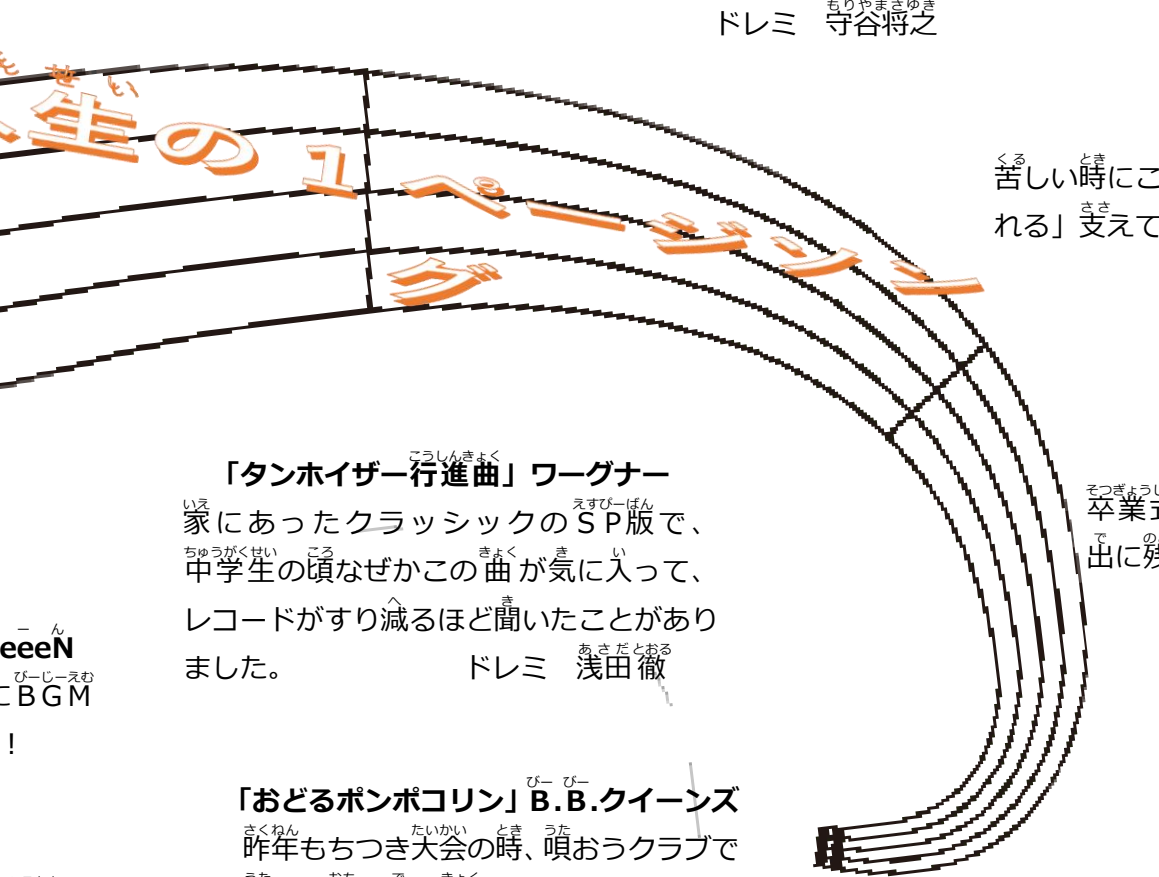
「ふれあい」中村雅俊
手術前で不安があり、ラジオにリ
クエストして励まされた1曲です。
さがら ベリーシャイ

「22才の別れ」嵐
小学生の頃、近所のお姉さんの
所に遊びに行くと、流れていた今
でも大好きな曲。
しむ 岡野

「ioioio」COBRA
中学生の頃、バンドに夢中にな
り、パンクロックバンドを組んだ
時に初めてコピーした1曲です。
ドレミ 守谷将之

「風になりたい」THE BOOM
自分の結婚式でピアノを弾いて、参列者
とみんなで歌った曲。「あなたに会えた
幸せ」を感じたはずでしたが…
相談室こころ 匿名

「I Love you SAYONARA」
チェッカーズ
15歳の頃に聞いていた曲
こむぎ 若味



「You Raise Me Up」Celtic Woman
苦しい時にこの曲を聴いて頑張れた歌です。「あなたがいるから強くな
れる」支えてくれたすべての人達に捧げたい歌です。
りなむ 柳川久子

「tomorrow」岡本真夜
落ち込んだ時に、何回も聞いてこころが助け
られた曲です。
ドレミ 服部裕二

「恋文～ラブレター～」GReeeeN
教会でプロポーズしたときにBGM
として使った思い出の曲です!
さがら 高森

「タンホイザー行進曲」ワーグナー
家にあったクラシックのSP版で、
中学生の頃なぜかこの曲が気に入って、
レコードがすり減るほど聞いたことがあり
ました。
ドレミ 浅田徹

「道」EXLIE
卒業式に歌った歌で思い
出に残っています。
りなむ 牧田

「Quiet Life」JAPAN
思春期の私はこのバンドに会い、
性差に左右されず多様に生きてい
いんだ!」と思えました。
りしちょう 菅原

「宝島」和泉宏隆
高校時代の吹奏楽部の思い出の曲!
聴くと友達の顔を思い出します。
はぐるま としちゃん

「おどるポンポコリン」B.B.クイーンズ
昨年もちつき大会の時、唄おうクラブで
歌った思い出の曲です。
こむぎ 橋本

「Summer」久石譲
ピアノで沢山練習した曲。弾くと
気持ちがホッと私のアロマ曲。
あじさい 原

「小さな恋のうた」MONGOL800
この曲のおかげで学校が楽しく
なった。
りなむ 池上

「Vivala Revolution」Dragon Ash
青春時代に聞いた彼女との思い出
の曲。
こむぎ 坂本陽平

「I LOVE YOU」尾崎豊
結婚式で夫が私の為に歌って
くれた心に残る1曲です。
さがら 大関

「夢」THE BLUE HEARTS
歌詞が今の自分の気持ちとリンク
していてテンションが上がります。
ドレミ 斎藤有子



ちが
それぞれ違った
軌跡だからこそ、
ひとであ
人との出会いは
おもしろいんだよね

「哀戦士」井上大輔
中学の頃、学校生活に悩んだ時
勇気をくれたガンダムの曲。
はぐるま 幡真宏

「JOY」YUKI
いつか死ぬと怖くなった時に、「今が
楽しければそれでいいや」と思わせて
くれる曲。
しまちか 島地活 細田

「月光」ベートーベン
中学生の頃の荒れていた自分への応援ソング
こむぎ 松野

「テクノポリス」イエローマジック・オーケストラ
髪型をテクノカットしたり、ファッションや映像にのめり込んだりと、
青春の1曲です。
あじさい 榎林勝之

「どんな時も」槇原敬之
平成3年に仕事をやっている時、ラジカセで
聴いてやる気が出た。
あじさい 鈴木

「SEASONS」浜崎あゆみ
病気になったばかりで、絶不調の時に聴き、
号泣しました…2番最高☆
ピアスタッフ 古橋晶枝