

ココロ

第120号 2016年2月

特定非営利活動法人ココロ
URL <http://www.hcc-kokoro.jp/>

FAX 専用No.
にありました

- ・ハートケアセンターこころ（地活）
こむぎ（就B）
島田市島581番地の14
Tel0547-46-5561 FAX 0547-46-5566
- ・りなむ（就B）：島田市金谷中町2100番地1
Tel0547-46-1687 FAX0547-45-5165
- ・さがら作業所（就B）：牧之原市菅ヶ谷219番地1
Tel0548-52-7447 FAX0548-28-6622
- ・はぐるま（地活）・あじさい（就B）
牧之原市勝俣1926番地1
Tel0548-22-5529 FAX0548-23-9340
- ・相談室こころ（島田、牧之原、川根本町）

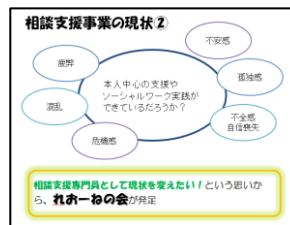


いいこと活動も今年で**4年目**を迎えました！

発表の模様をお伝えします



第1部 地域づくりへの挑戦



こころの活動の経過や具体的な取り組みの紹介、さらなる挑戦について発表しました。

“障害という言葉を使う必要もないフラットな社会”を目指しています！

第1部 CoCo WRAP 発表



いつもと少しだけ意識を変えてみると、元気な自分に出会える?! “ここ（居場所）”の意を込めた CoCo WRAP 誕生秘話を交えて、WRAP の良さを紹介しました。

WRAP : Wellness Recovery Action Plan
「元気回復行動プラン」の略

第2部 いいこと発表会

私たちが良いこと活動に
今年費やした時間

1,200分

巖室神社

昔の思い出の場所
なので
キレイな状態に
しておきたい

毎年、清掃活動をするので
自分たちのことを地域の方にも
知ってもらえるのではないかと

その結果...

作業所にて計量 今年は何と

200kg 減量しました！

ポリオワクチン100人分 BCGは285人分になります

こむぎ・ココロ

“夢づくり会館の清掃”と“エコキャップの回収”は継続！今年は活動の幅を広げようと“ベルマークの回収”にも挑戦!!地域とのつながりについて、とことん、とことん、とことん話し合ってきました。

りなむ

「金谷駅前通り活性化プロジェクトりなむ編」

シャッター街を活性化させようという動きに賛同しています。

ごみ拾いや清掃等、いろいろな場面でそのパワーを発揮しています。

はぐるま・あじさい

「みんなスマイル大作戦！」

いいこと活動を通して、私たちも地域の方もみんなスマイルになりました。今回の交流で終わらずに、この繋がりを広げていきたいと思えます。

さがら

継続している“エコキャップ集め”に加え、新たに近所の団地の“草取り”と“ゴミ拾い”を開始！4月に移転をし、新たな場所でも今までと変わらず、地域の方との繋がりを大事に活動中！！

おには～そと

めざせ パン屋 No1

いいこと活動

継続中!



いいこと活動の一環として
巖室神社の清掃を行いました。
慣れない竹ぼうきに悪戦苦闘
しながら落ち葉や枯葉を集め
ました。神社の清掃はなんだか
いいことありそう?一生懸命体を動かし、
体も心もポッカポカ!いい運動になった
ようです。

(りなむ)

2月7日(日)藤枝駅南通りに
て行われる、
シダバズ～春のパンマルシェ～に
参加します。
志太地区のパン屋さん約30店舗
が出店します。
おいしいスープも販売予定です。
ぜひ遊びにきてください。
(りなむ)



バス旅行に行ってきました♪

昨年12月16日(水)旅行に行ってき
ました。行き先は東海大学海洋科学博物館、
県立美術館、お昼は日本平です。

昨年の春から行き先についての話し合い
を始め、実行委員を中心に下調べと下見を
し、当日はスムーズに行ってくることがで
きました。「何事もなく無事に行けて良か
った。みんなも楽しく過ごせたようで実行
委員としてもよかった。」という感想が
述べられました。

(さがら)



響け 島田の 美声♪

2月6日(土)島田市社会福祉大会
が行われます。島田市内の就労支援
事業所の製品販売があり、
こころも参加します。

今年初めて声をかけていただき、
式典のオープニングとして「島田市
歌」「ハナミズキ」を歌わせていた
だきます♪

(こむぎ)



2月3日は節分の日

節分とは、季節の分かれ目を指す言葉で、
昔は春夏秋冬節分があったと言われています。
豆まきは、豆の霊力で邪気を払い、福を呼び込むと考えが
込められていて、自分の数えの年齢の数だけ食べます。
それってなんで?

△ 身体が丈夫になり、風邪をひかないように器用



福は〜うち



第3回

法人内研修!!!

1月23日、障害者権利条約と障害者差別解消法の研修を行いました。

研修を通して、1人1人の価値や感覚を大切にしていきたいと思いました。また、隠れた差別意識に気づききっかけになりました。



自分のペースで使えます
お茶を飲みながら、ゆっくり
おしゃべりもできます

全員集合!

ほっこいサロンがはじまるよ ~仲間が待ってるにい~



日時：2月27日(土) 13:00~15:30
場所：牧之原市文化センター 2階和室
利用料：100円(申し込み不要)
対象：精神障害のある方(牧之原市、吉田町在中)
主催：牧之原市自立支援ネットワーク
問合せ先：牧之原市福祉課
地域活動支援センターはぐるま

研修会参加しました

【ニューロングステイの予防とロングステイの解消のため医療と福祉と行政の連携をつくる研修会 1/20~21】

地域での生活を送るには、誰もが暮らしやすい地域づくりが必要です。そのためには、医療と福祉と行政の連携が不可欠です。

昨年度作成をした圏域で地域移行について取り組むためのロードマップについてのモニタリングを行い、来年度取り組む事項についてロードマップを新たに作成をしました。私達も日々、気持ちを新たに頑張っていきたいと思います！一日目のパネルディスカッションにも参加させていただきました。(相談)

安達さんでーす!!



みんな

マイナンバーカード

持ってる?

手帳や自立支援医療、
福祉サービスの更新時等、
マイナンバーが
必要です!!!

詳しくは、各市町村まで



こころの2月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	島田地活: 休み		島田地活: ソフトバレークラブ 13:30~15:00 いなむ・こむぎ: にじいろ市場 はぐるま・あじさい: 食推協 さがら: 昼食作り	島田地活: 恵方巻き 9:30~13:00 はぐるま・あじさい: 家族説明会	島田地活・こむぎ・いなむ: 2525★しまだクリーン大作戦! はぐるま・あじさい: フットサルクラブ 13:00~15:00 さがら: 工賃・ミーティング	こむぎ・唄おうクラブ: 島田市社会福祉大会参加 島田地活: WRAP 受付 12:30~ 開始 13:00~	
7	8	9	10	11	12	13	
いなむ: 春のパンマルシェ	島田地活: 休み いなむ: 振替休日 こむぎ: 茶話会 はぐるま・あじさい: 語ろう会	島田地活: サテライト 9:00~12:00	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	建国記念日 	島田地活: サロン 12:00 まで ピア研修会 13:30~16:00 (藤枝生涯学習センター)		
14	15	16	17	18	19	20	
いなむ: 地区社協販売、金谷ライフ	島田地活: 休み いなむ: 振替休日		島田地活: 卓球クラブ 13:30~15:00 いなむ・こむぎ: にじいろ市場 さがら: 昼食作り		はぐるま・あじさい: フットサルクラブ 13:00~15:00	島田地活: 家族学習会 13:30~16:00 絵画教室 13:30~ 	
21	22	23	24	25	26	27	
	島田地活: 休み はぐるま・あじさい: 語ろう会		島田地活: ソフトバレークラブ 13:30~15:30	島田地活: サテライト 9:30~14:00	いなむ: 茶話会	島田地活: 映画上映会 13:00~ はぐるま: ほっこりサロン 	
28	29	<p>☆☆つぶやきリレー☆☆</p> <p>最近はどこかに行った記憶もなく、家でまったりしていることが多いので、今年たくさん出かけたり、おいしい物を食べたり飲んだり、自分の時間を作れたらいいなあ</p> <p>相談室こころ 渡瀬奈月</p>					

HAPPY VALENTINE'S DAY

はぐるま制作部



桜ひとひら
卒業して自分を超えてゆく
階段を登り切りすつと飛び超える。
ドアを開けて外の世界へと
飛び出してゆく。プロセスを経る。
桜が乱れ舞い旅立ちの刻、
新しい顔になってゆく
いざ旅立ちの歌がラジオから
流れる 今日は出勤初日。