



がつよていひょう
こころ 9月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	島田地活:休み	はぐるま・あじさい: 語ろう会 11:00 ~	さがら:ミーティング はぐるま:牧之原卓球ク ラブ 13:00~1 5:00	さがら:ドリーム まきのほら(榛原 庁舎注文販売)	はぐるま・あじさい: 12:00閉所 島田地活: 13:00閉所 (スタッフ研修 のため)	
13	14	15	16	17	18	19
	島田地活:休み ドレミ: ニコニコクリーン メンバーミーティ ング	島田地活:サテライ ト	島田地活:卓球ミー ティング	さがら:ドリーム まきのほら(相良 庁舎注文販売)	はぐるま・島地 活: 12:00閉所 (スタッフ研修の ため)	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日 	秋分の日 	島田地活:休み			
27	28	29	30			
	島田地活:休み	あじさい:ミーティ ング 島田地活:サテライ ト	はぐるま:牧之原卓球ク ラブ 13:00~1 5:00			

【おしらせ】

新型コロナウイルスの影響により、今後スケジュール等が変更になる

可能性があります。ご不明な点は、各事業所にお問い合わせください。

なないろ短歌

全力の3割出せば十分
 さがら
 頑張り過ぎずぼちぼち

【つばやきリレー】

今日もオレは運がイイ。
 いつも楽しんでます。
 あなたにも Good Luck!



秋の別れ
 秋には木の葉と枝とわかれる
 地面に落ちて木はもるはだか
 いちよう並木の葉も落ちて
 しまろう。ちよっぴりイミしい
 いちようの葉が落ちて
 心もさみしくなる
 秋が深まる
 まるはだかになる

はぐるま制作部



特定非営利活動法人

だいごう ねんがつ
 第175号 2020年9月

<http://www.hcc-kokoro.jp>



いま だいいっぱ あたら
今こそ第一歩！新しい“つながりの

「こころ市」誕生

はぐるま・あじさいはH28年に現在の場所に引っ越してきました。地域の人たちに“はぐるま・あじさい”を知ってもらうため、こころの商品を販売するイベント『こころ市』が誕生しました。



- ・ 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
Tel.0547-46-5561 FAX 0547-46-5566
- ・ ワークステップドレミ (就B) 島田市元島田9040
Tel.0547-37-7865 FAX 0547-32-9309
- ・ りなむ (就B) 島田市金谷中町2100-1
Tel.0547-46-1687 FAX 0547-45-5165
- ・ さがら作業所 (就B) 牧之原市菅ヶ谷219-1
Tel.0548-52-7447 FAX 0548-28-6622
- ・ はぐるま (地活)・あじさい (就B) 牧之原市細江701-4
Tel.0548-22-5529 FAX 0548-23-9340
- ・ 相談室こころ (島田市、牧之原市、吉田町)



みんなで創る！

毎回来てくれるご近所さんや子どもたちに楽しんでもらおうと、“はぐるま・あじさい”のみんなで話し合っ準備をしました。

8/20 ミニ販売

新型コロナウイルスと熱中症の対策をしたうえで販売を行いました。今までの大きなイベントとは少し違いますが、安心して楽しんでもらえる新しいイベント開催に一步近づくことができました。



次回へ続く！

どんな状況でも自分らしく生きる！

新型コロナウイルスが流行し、外に出かけづらくなり、大勢の人が集まるイベントができなくなり、これまで当たり前だった日常が変わってしまいました。それでも、私たちは自分らしく生きることはできるはず！日常が変わった今だからこそ、始めたことや夢中になっていること、楽しんでいることを集めました。

家でできること

家で趣味を楽しむ

思うように外に出られないけど、身近な仲間のNくんや世界中の人とオンラインゲームで繋がった。

日光浴を毎日ベランダでできました。

YouTubeで音楽を楽しんでいます。

松本清張のドラマをタバコを吸いながら夢中で見えています。

さがら作業所

健康のために...

感染予防で常にマスク。暑い！さらに熱中症の予防で「もろみ酢」

免疫力を上げるため、料理を工夫しながら楽しんでいます。

断捨離をしました。家の掃除をしています。

自宅で趣味の短歌づくりに励んでいます。「コロナ禍で友を想って ミシン踏む カラフルな布で マスクづくり」

外にさんぽ♪

アイスコーヒーを飲んで一息つくのが楽しい時間。コロナ対策にマスクをして、運動も兼ねて歩いて

汗かく程度の散歩を楽しんでいます。ドレミ HO

自然にいやさされています

今、写真をとることに夢中になっています。とても癒され、自然に触れて自然から元気をもらいます。

家庭菜園を楽しんでいます。

川で魚を捕まえてきて飼いはじめました。ハヤとメダカとエビに毎日エサをあげるの

温泉・イベントに出かける回数が減り、追加で借りた家庭菜園(15坪)の手入れを行っています。出かける時は、3密にならないように

花を植えて楽しんでいます。

マスクで楽しむ！

何十年ぶりにミシンを踏み、マスクをつくりました！が、一回の洗濯でポロポロになってしまいました…しょん

コロナ禍で出かけられず、洋服を買う機会が減りました。そんな中、唯一のファッションの楽しみ方は、さがらの手作りマスクと髪留めのカラーコーディネートです。ちょっと

マスク作りを始めました。こむぎの作業を通じて作り方を覚え、家族や友人に作成し、とても喜ばれています。こむぎ 杉村友里

洋服に合わせて手作りマスクを楽しんでいます。

