

こころ

第84号 2013年2月

特定非営利活動法人こころ

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

- ・ハートケアセンターこころ・こむぎ
〒428-0007 島田市島 581 番地の 14
Tel 0547-46-5561 FAX 0547-46-5566
- ・りなむ : 島田市金谷本町 2173 番地の 2
Tel・FAX 0547-46-1687
- ・さから作業所 : 牧之原市福岡 1 5 7 番地 1
Tel・FAX 0548-52-7447
- ・地活はぐるま : 牧之原市勝俣 1926 番地 1
Tel・FAX 0548-22-5529

2013 こころと福祉のセミナー



日時：3月23日（土）13時～

場所：夢づくり会館 学習の間

今回のセミナーは、第1部：「いいこと発表会」と題し、当法人の各事業所が社会貢献の一環として1年間行った取り組みを発表します。第2部：高森信子氏(NPO法人地域精神保健福祉機構・コンボ 理事)による講演会では、当事者、ご家族、そして支援者がどんな視点でそれぞれにある自らの力に気づき、伸ばしていったら良いのか、来られた人たちが元気になって帰ることができるお話をさせていただきます。(ちなみに、これを「高森マジック」と言うそうです) ぜひ、多くの方のご来場をお待ちしています。

FM島田広報誌「いぶき」2013冬号にこころが掲載されました！！

(株)FM 島田の情報誌「いぶき」にこころの紹介が掲載され島田市内の全戸に配布されました



相談支援事業

島田市役所内にある相談窓口に通5日出向いています。相談窓口ができて2年目となり、関係機関からの紹介で相談にいらっしゃる方も増えてきています。また、来年度から始まる計画相談の準備をしています。

ハートケアセンターころろ (島田市):地域活動支援センター

2013 年を迎えました。今年もサロンをよろしくお願ひします。今月は毎日サロンで行っているランチについて紹介します。夏祭り・もちつき大会での事業所紹介でも、「とても 200 円とは思えないほどです！！」とメンバーが絶賛していたランチです。

サロンでは毎日、希望者が午前中ランチ作りをしています。希望の人は当日 10 時 30 分までに申し込み、「今日のメニューはどうでしょうか?」「買い物の担当は誰にしようか?」といった内容を 10 分程度でまとめます。その日の体調も考慮しながら、自分のできる役割に携わります。その後ランチ作り開始。全員が協力して行うため最近では 12 時前に完成することもよくあり、休憩を挟んだりしながらも、時間に余裕ができてきました。ランチ終了後には、毎回振り返りも行っています。ランチ参加者からは「平日の参加メンバーが増えるといいな」「週 1 回参加し、皆と協力して美味しいものが食べられてとても良い」「色んなメニューを覚えたい」などの感想があがっています。サロン利用の皆さん是非参加してみませんか！！



～調理風景～



1/23 メニュー
鮭の甘酢あんかけ
ミネストローネ

～ランチ風景～



りなむ:就労移行支援、就労継続支援B型



増田明日香さん作

新年が始まり 1 ヶ月がすぎました。

少し風邪気味のメンバーも何人かいましたがマスクをしたりうがいをするしながらも休まずに仕事に通う姿勢は立派でした。

1 月中旬、島田市子ども会連合会様からドッチボール大会用に「ベーカリー・うえる」のメロンパン 380 個のご注文をいただきました。メロンパンの上に乗っている甘い黄色い生地はクッキーをつくる材料でできています。パンの生地の上に乗せるためにひとつひとつ計ってお団子のように丸める作業を利用者さんが一生懸命やりました。380 人のお子さんと家族のところにその手づくりのぬくもりが届きました。

それからもうひとつ！！「おびりあ 4 階」にある島田市こども館内の「カフェ・きいちご」でいよいよカレーの登場です。利用者さんが細かく刻んだ野菜がたっぷり入った特性「キーマカレー」で、黄色いターメリックライスがおしゃれです。また、期間限定、今なら「おしるこ」もありますよ。2・3 階にある島田市立図書館の帰りにコーヒーを飲んでいかれる方も増えてきましたのでどうぞお気軽にお立ち寄りください。

～カフェ・きいちご～



～うえるのメロンパン～



～きいちごのキーマカレー～

こむぎ:就労継続支援B型

新しい年を迎えました。「こむぎ」では、新年になってから新しい仕事が増え、毎日忙しく仕事をしています。そのうち、メンバーより「もっと時間を増やしたい」と言う人も出てきました。今は時間を調節して、いつもより長い時間仕事を行う日もあります。

メンバーからは、「新しいし仕事が増えて良かった」「通所する日数が増えて良かった」「気分が浮き沈みがあるけれど、その波がないようにしていきたい」という声が聞かれ、それぞれの目標に向かい今年もがんばっていきたいです。

はぐるま:地域活動支援センター

“はぐるま”の近くの川崎小学校の生徒さん達が、アルミ缶を集めたお金を寄付してくださいました。1月10日、福祉委員の皆さんが「はぐるま」に来て贈呈式を行いました。アルミ缶回収は2年前より始めて、1年目は学校に車イスを買い、2年目の今年は、地域の人達に役立てたいと学区内の施設に寄付されたそうです。

代表の方から「はぐるまの人達が明るい感じがした」「母からはぐるまは作業をしている所と聞いて知っていました。」と話しがあると、メンバーの1人が率先してトイレットペーパー巻をみんなに見せていました。メンバーからは「川崎小学校の心のこもった気持ちがとても嬉しいです。」と、感想があり、小学生のみなさんとの交流がとても嬉しかったようで、みんなが自然と優しい笑顔になっていました。

川崎小学校の皆さんの善意のお気持ちと、はぐるまに来ていただいた事に感謝して、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



～福祉委員の皆さんとはぐるまメンバー～



～贈呈式～



～贈呈目録～

さがら作業所:就労継続支援B型

1月10日(木)に静岡・浅間神社、島田・日限地蔵尊へ初詣に行って来ました。皆、それぞれの目標をもって、新たな気持ちで新年を迎えお参りをしました。

新東名の静岡サービスエリアで昼食をとりました。たくさんのメニューの中から、自分が食べたい物を選んでベルがなったら取りに行き好きな場所で美味しく頂きました。

食事後は、おみやげを選んだり楽しい時間を過ごしました。

帰る途中には、ハートケアセンターところに立ち寄り新年の挨拶をして、さがら作業所の2013年をスタートしました。



～浅間神社にて初詣～

こころの2月予定表



島田地活利用者の作品

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						島田地活:意方巻&節分 11:00~ 島田地活:紅白歌合戦 13:00~
3	4	5	6	7	8	9
		島田地活:休み	島田地活:ソフトバレー 13:30~ 島田地活:クラブ運営会議 15:30~ さがら:食推協		さがら:お誕生日会	島田地活:バンドクラブ 13:00~ いなむ:福祉大会参加
10	11 休み 建国記念の日	12	13	14	15	16
		島田地活:休み はぐるま:語ろう会 11:00~	島田地活:語ろう会 13:30~		はぐるま:さがら何かしごとしよう会 藤枝カラオケランド 13:00~15:00	島田地活:家族茶話会 13:00~
17	18	19	20	21	22	23
		島田地活:休み	島田地活:卓球クラブ 13:30~	島田地活:唄おうクラブ 13:30~	さがら:日帰り旅行	島田地活:WRAP 13:30~
24	25	26	27	28		
	はぐるま:SST 13:30~	島田地活:休み	島田地活:ソフトバレー 13:30~			

＜利用者より＞

＜今年の目標＞

☆去年は、曜日と例えると日曜日という感じで、次の日の月曜日に備えての準備期間という気分だった。今年は、月曜日という感じで1週間のスタートするという前向きな気持ちで頑張りたい。

(さがら作業所 Y・Mさん)

☆こむぎは楽しいです。こむぎに通い、精神力・忍耐力をつけて就職したいです。

(こむぎ K・Tさん)

☆工賃アップのためにみんな頑張っています。

(こむぎ S・Hさん)

☆頑張ってやっていきたいです。

(こむぎ W・Yさん)

☆サロンに寒くても、暑くても休まないで通いたいです。

(こころ A・Sさん)

＜お役立ち情報:地震の備え1＞



- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。
- ・けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておく。

＜WRAP連続クラス開催＞

・日時 2月23日(土)

受付:13:00~、開始 :13:30~

・場所 ハートケアセンター「こころ」

WRAPとは:Wellness Recovery Action Planの頭文字をとったもので、「自分が元気であるために、自分自身が作るプラン」です。日本語では「元気回復行動プラン」といいます。