

# こころ

第80号 2012年10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
- ・さがら作業所  
：牧之原市福岡 157 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

## 交流会開催

台風の影響で延期となっていた交流会を来月開催します。

**11月2日(金) 10:30 現地集合(雨天決行)**

《場所》 牧之原市地頭方体育館

《目的》 島田と牧之原の事業所間交流や仲間づくり

《費用》 昼食代 200円

《服装》 動きやすい服装、体育館シューズ

《申込》 10月15日までに各事業所スタッフまで

※ 当日は地活・B型・就労移行は**閉所**です。

詳しくはスタッフにお問い合わせください。



### 概略日程

- 10:30 地頭方体育館集合
- 10:45 交流会
- 11:45 昼食・休憩
- 13:00 交流会
- 14:00 終了・解散



## ハートケアセンターこころ(島田市):地域活動支援センター

9月17日(敬老の日)藤枝市にある静岡県武道館にて、第13回わかふじスポーツ大会・卓球大会がありました。

大会には4名の利用者が参加し、各3試合の熱戦を行いました。利用者によっては優勝候補との対戦もあり苦戦を強いる場面も見られました。しかし応援に来てくれた利用者の熱い声援やフォローがあり、選手自身は試合に集中することができ、普段の練習の成果が発揮することができました。結果、銀1つ・銅2つを獲得することができました。

試合後の感想を利用者に聞いてみると、メダル獲得ができなかった利用者に対し、「初回大会から毎年参加している人は、皆勤賞なるものを贈呈しては？」との声も上がり自分だけのメダルではなくチームワークで獲得できた結果であるとの思いが強かったように感じます。また、「目標通り1勝することができて嬉しかった」「優勝はできなかったが、対戦相手から色々学ぶことができた」等、各々の目標が達成できたことや、他事業所の方との交流ができて楽しく参加できました。

### ※お知らせ：SSTの開催

日時：10月22日(月)13時～ (なお、今後は月1回開催予定)

場所：ハートケアセンターこころ



大会風景



表彰式



参加の利用者とスタッフ

## りなむ(島田市):就労移行支援・就労継続支援B型

### SLフェスタ2012

大井川流域の観光と鉄道の魅力、丸ごと体感！



昨年に引き続き今年も私達「りなむ」はSLフェスタに参加します！！

新金谷会場

10月5.6.7日

- ① オープニングセレモニー
- ② SLふれあい体験
- ③ SL教室
- ④ 鉄道写真展
- ⑤ 飲食コーナー&絶品(山のめぐみ)を味わおう
- ⑥ 特設ステージ
- ⑦ 足湯
- ⑧ 闘茶会

金谷駅前通り会場

10月7日

- ① 坂道イベント
- ② 踊ら舞 パフォーマンスステージ
- ③ お休み処
- ④ キッズコーナー
- ⑤ 青空市
- ⑥ かなや浪漫 なつかしの文化展
- ⑦ 人力車の無料体験
- ⑧ スタンプラリー

「りなむ」は10月6日(土)は新金谷会場で、10月7日(日)は金谷本町にあるベーカリー・うえると金谷南地域交流センターの駐車場で、おなじみの手作りパンやお菓子・アイスクリーム・コーヒーの販売と石けんの体験と販売を行います。

利用者とスタッフが力を合わせて金谷のPRをしていますよ！

皆さん遊びにきてください。

## こむぎ(島田市):就労継続支援B型

9月12日に伊久美のやまゆりでそばの種まきを行いました。種まきは、種を掴み上に投げるといって、投げた種を頭の上からかぶってしまったりしながらも、楽しみながら行いました。種をまいた後は、トンボやくわを使いながら土をかぶせました。中腰の姿勢をずっと続けなければならず大変でしたが、最後まで作業をやり遂げることができました。作業後は、やまゆりでおそばを頂きました。頑張った後のおそばは一段と美味しく、みんなであっという間に食べてしまいました。



そばの種まき

11月には収穫作業が予定されています。「今回まいた種がどれだけ成長するのか」「収穫するのが楽しみ」といった声に参加した利用者からきかれ、今から楽しみにしています。

こむぎでは、アルミ缶・段ボール・古新聞のほかにも「牛乳パック」の回収を始めました。

ご協力、お願い致します。

## ハートケアセンターころ

9月12日にツツジを近所の萩原さんに、ボランティアで刈り込みをしていただきスッキリしました。ありがとうございました。



## はぐるま(牧之原市):地域活動支援センター

9月14日 牧之原市相良総合センターい〜らにて牧之原市福祉施設交流会が開催されさがら作業所と、はぐるまが参加をしました。

この交流会は、施設間の交流、保護者との交流、社協と施設の交流を目的として、毎年、社協と市内の施設が共同で行っています。今年は、8施設と社協の職員が事前に計画をたて、当日はボランティアさんに準備を手伝ってもらい、総勢240名が集まって、楽しい1日を過ごしました。午前は3B体操で体を動かし、昼はグループで昼食、自己紹介、ゲーム、パン食い競争をやり、午後はエレクトーン演奏を聞きました。

はぐるまの利用者は、3B体操は少し苦手で動けませんでした。エレクトーン演奏はリズムに乗り手拍子をしてノリノリで楽しみました。

いつも喫煙の多い利用者も、この日は席を立つ事がなく見ていました。それだけ楽しかったのでしょうか・・・ 普段なかなか会えない施設の利用者、保護者、職員が集まり、情報交換をして親睦を深め、体操や音楽で気分転換になり、リフレッシュした有意義な1日でした。ボランティアさんにお礼状を書き、みんなで感謝の気持ちを伝えられたのも良かったです。

このような機会を大切に、今後も他施設、地域の方達との交流を広げて行きたいと思っています。



牧之原市福祉施設交流会



ボランティアの協力ではぐるま入口に看板を設置



休日に牧之原市役所の課長さんに今年2回目の草刈をしていただきました。ありがとうございました。

## さがら作業所(牧之原市):就労継続支援B型

### 《今月の作業所紹介：トイレ清掃》

3年程前から、牧之原市よりお仕事をいただき、週に1回相良小学校正門前にある牧之原市のトイレの清掃を行っています。ゴム手袋にエプロン、長靴をはいて作業します。トイレは屋外にあるので、夏場の暑い日は汗をびしょりかきながら、冬場は寒さを我慢しながら水を使って作業するので大変ですが、トイレがきれいになると気持ち良いです。

また、施設外作業の中では、比較的作業時間が短く工賃も良いので、長時間の作業は苦手な利用者にも人気です。

### 《JAハイナン様より新米とお茶の寄贈》

さがら作業所と地域活動支援センターはぐるまにJAハイナン様より新米とお茶を寄贈していただくことになり9月21日の寄贈式に利用者と職員が出席しました。この企画は、平成17年の合併によりJAハイナンになってから新米をいち早く味わってもらおうと、この時期に毎年続けている福祉支援事業のひとつだそうです。組合様よりは「牧之原市勝間田で収穫された新米を食べ、健康に過ごしてください。頑張ってください。」とエールを送って頂きました。

お米は事業所内のランチに、お茶は休憩時間等で使用させていただきます。ありがとうございました。



トイレ清掃(1)



トイレ清掃(2)



お米とお茶の寄贈式

# こころの10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	はぐるま:SST	島田地活:休み	島田地活:卓球クラブ 13:30~ さがら:食推協		島田地活:みんなで 唄おうクラブ 13:00~	いなむ:SLフェスタ 島田地活:ハンドクラブ 13:00~
7 休み	8 休み	9	10	11	12	13
いなむ: SLフェスタ はぐるま、さ がら:牧之原 ふれあい広場	体育の日	島田地活:休み いなむ:休み はぐるま:語ろう会	いなむ:休み 職員研修: 全事業所午後閉所		いなむ:家族茶話会 17:00~	島田地活: クラブ運営委員会 12:30~ WRAP (島にて) 13:00~
14 休み	15	16	17	18	19	20
こむぎ・地活 島田:島田ふ れあい広場		島田地活:休み	島田地活:語ろう 会 13:30~	はぐるま、さがら: ドリームまきのほら		こころ家族茶話会: 島にて 13:00~  さがら:合同運動会
21 休み	22	23	24	25	26	27
	島田地活: SST 13時~ さがら:休み	島田地活:休み	島田地活:バレークラ ブ 13:30~		はぐるま、さがら: グラウンドゴルフ	島田地活:ハンドクラブ 13:00~
28 休み	29	30	31	11/1	11/2	
		島田地活:休み	いなむ:利用者茶話会 島田地活:卓球クラ ブ 13:30~		こころ利用者交流 会:地頭方体育館 10:30~	

## <こころの健康づくり講演会開催>

日 時 平成 24 年 11 月 28 日(水) 19 時~

場 所 夢づくり会館 島田市島 550-2

題 目 大切な命を守るために  
~ゲートキーパーの役割~

講 師 菅原小夜子(当法人施設長)

受講料 無料

詳細はチラシ、こころ通信 11 月号を参照ください。

## <2013こころと福祉のセミナーの延期>

1 月 26 日に予定していました「2013 こころと福祉のセミナー」は都合により 3 月 23 日(土)に延期します。詳細は決定次第こころ通信等で連絡します。

## <利用者より>

朝、早く起きることができた時は、センターに来るようにしています。一人での過ごし方が解らないとき、利用できる場があって感謝しています。

早起したらセンターへ GO! (笑)

地活島田 (N・T)

## <お役立ち情報2>

精神保健福祉手帳所持者の交通機関割引

1.私鉄：静岡鉄道

普通運賃、定期券、パスルカード：5 割引

(2、3 級：本人のみ、1 級：付添 1 名含)

2.私鉄乗合バス(静岡鉄道、大井川鉄道、他)

普通運賃：5 割引、定期券：3 割引

※ 手帳所持以外でも各市町独自の交通機関割引があります、市町に問い合わせてください。

## <WRAP連続クラス開催>

・日 時 10 月 13 日(土)

受付開始:13:00~、クラス :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。