

こころ

第108号 2015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
Tel0547-46-5561 FAX 0547-46-5566
- ・りなむ : 島田市金谷本町 2173 番地の 2
Tel0547-46-1687 FAX0547-45-5165
- ・さから作業所 : 牧之原市福岡 157 番地 1
Tel0548-52-7447 FAX0548-28-6622
- ・地活はぐるま・あじさい : 牧之原市勝俣 1926 番地 1
Tel0548-22-5529 FAX0548-23-9340

2015 こころの健康づくり講演会

「人間は、誰も同じ誰も違う」

あなたも私も地域で安心して暮らせるために

この地球に 1 回の生命を与えられた私たち、性別や障害の有無に関係なく、明るく精一杯、自分らしく生きたいものです。一人ひとりを大事にする事の大切さを学びましょう。

日 時：平成 27 年 3 月 14 日（土）

場 所：牧之原市坂部区民センター（牧之原市坂部 508-1）

入場無料、申し込み不要

開 場：13 時

第 1 部：13 時 30 分～14 時 30 分

こころ 4 事業所の魅力発信+いいこと発表会

第 2 部：14 時 45 分～16 時 00 分

講演会

講師：角替 弘志先生

現 静岡県人権啓発センター センター長

静岡大学名誉教授、常葉学園大学名誉教授

地図



フットサルが盛り上がっています

始まりは「フットサルをやりたい」というメンバーの声からでした。ポスター等を通し募集をしてみると、多くのメンバーが賛同し集まりました。そこで昨年、第 1 回エスパルスハートフルカップに見学・参加をしてきました。その後、フットサルの話題や、ボールを蹴る姿などが多く見られるようになりました。

12 月 17 日、待ちに待ったフットサルの練習会を静波体育館にて行いました。さから作業所から 3 人、はぐるま・あじさいから 4 人、島田こころ・こむぎから 9 人、計 16 人という年齢層も幅広く、大人数で盛り上がりました。初めは「寒い。寒い。」と言っていたメンバーも、試合後には「まだやりたい。やり足りない。」という声もあがり、汗をかいて良い表情をしていました。

さらに今年に入り 1 月 28 日、2 回目の練習会を行いました。前回の振り返りでルールを知りたいという声があり、ルール説明も合間に入れ参加者全員で確認しました。

今現在、メンバーの希望もあり、毎月 1 回合同で活動しています。活動日以外でもフットサルの話題は頻繁にあがり、「チームが出来て大会に出れたらいいな」「次の活動はいつにしよう」という声も上がっています。

今後については、どのように活動していくか、スタッフ・メンバー共に話し合いながらフットサルに取り組んでいきたいと考えています。ぜひ一緒にフットサルやりましょう。

旅行の計画中です♪

島田地活とこむぎでは 3 名の実行委員を中心に旅行の計画を立てています。今日はその実行委員のメンバーの山本さんにインタビューをしました！



●実行委員になってみてどうですか？

難航していますが、頑張っています。4月から実はこの旅行の話は出ていました。でもそれがなかなか実現にいたりませんでした。9月頃アンケートを取り始め、その後日程調整にも時間がかかってしまいましたが、ようやく話がまとまってきているのかな？という感じです。

●実行委員をやった良かったと今感じていることはありますか？

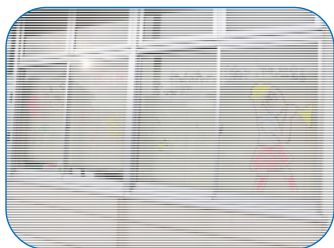
利用者だけでやっていくのは不安でした。スタッフのフォローがあって助かっています。利用者、スタッフが一緒になって取り組んでいるのが良いと感じています。

●大変なことも多いように見えますが、それでも頑張っているのは何故ですか？

個人的な事情もあり実行委員を辞めようと思ったこともあります。それでも一緒に頑張ってくれる仲間がいること、メンバーの「行きたい！」という声を実現させたいという思いがあるからです。「1 抜けた」は簡単ですよね。大変な事を乗り越えてみようと思いはしました。やれるところまでやってみようと思っています。

●最後にメッセージ

みんなで楽しく行きましょう♪ ☆**みんなでひとつのことやり遂げる大切さ、大変さを感じています**☆
こむぎでは、段ボール・古紙・アルミ缶の回収を行っています



この活動をもっと多くの人たちに知っていただこうと思い、こむぎ作業室の道路側のガラス窓にメンバーたちが協力し合いPRの絵や文字を書きました。

足を止め見てくださる方がいたり「ここで回収してくれるの？」と声をかけていただくようになりました。

こころ玄関前の回収BOXに入れて下さる方々も増えとても嬉しく思います。

こころへ運ぶことが大変な方は、車で回収に伺います。お電話下さい。

☎0547-46-5568 (こむぎ)

はぐるま・あじさいで“いいこと活動”をしました

はぐるま・あじさいでは、今年度の「いいことしよう」で、地域の清掃を計画して9月に静波海岸のゴミ拾い、11月に秋葉公園の落ち葉拾いを行いました。

メンバーから「秋葉公園の掃除は1回では足りない」と意見が上がったため、ミーティングを開き、「寒いけどもう1回やろう！」と決めました。1月21日、7名が参加して、駐車場や入口付近の落ち葉や枯れ木を拾いました。自分で掃除する場所を選び、側溝の落ち葉は手ですくい出し、枝や木は段ボールに入れるなど、とても活動的に熱心に20分間の清掃を行いました。「この位やればいい！」「風邪を引かない内に終わろう」と、きれいになった公園を見てみんな満足感のある清々しい笑顔でした。



すべらず地蔵合格祈願際に参加しました

旧東海道金谷坂の石畳は平成3年「町民一人一石運動」によって約430メートルを復元しました。石畳の中腹の六角堂には「すべらず地蔵尊」が祀られており、石畳が「すべらない山石」を用いていることにちなんで1年に1度合格祈願祭が行われています。

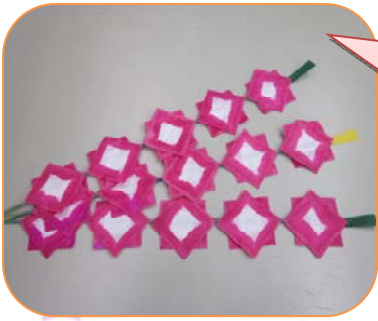


今年は1月18日で、りなむでは合格祈願クッキーの販売を行いました。島田観光協会からのお誘いで昨年参加させていただいています。今年もJR東海のさわやかウォーキングの方々が大勢石畳を通り思いがけない甘酒のサービスを喜ばれていました。



合格祈願クッキー

自主製品の紹介 Vo.2 ～さがら作業所～



～軒花～

祭典時に軒先に飾るお花を1本1本丁寧に手作りしこづつみ・第2こづつみ作業所さんと協力して、製造販売しています。お祭りに町内が軒花でいっぱいになる光景は見事なものです。

1本：60円

～トイレットペーパー～

リサイクル紙を利用したエコ商品です。利用者さんの書いた絵の包装紙で包んでいます。包装紙は水に流せ、トイレットペーパー芯もないので廃棄物が出ません。肌触りがとても良いです。ぜひ、一度お試しください。

シングル(130m)・ダブル(65m)：各80円



～乾燥系こんにやく～

18年前から販売していて、リピーターの多い商品です。景品やお年賀に使う方もいらっしゃいます。1年以上日持ちし、手軽に使えるところが魅力です。鍋やサラダに使うと美味しいですよ。

1袋(10ヶ入)：540円

～焼菓子～

10種類以上の焼き菓子があります。ぜひお好みのお菓子を見つけてみてはいかがでしょうか。注文も承っています。また現在、新作のお菓子を試作中ですのでお楽しみに！



～喫茶～

牧之原市総合健康福祉センターさざんか内にて、喫茶店「ル・ヴェール」を営業しています。自慢の焼き菓子、豆にこだわったコーヒーや栄養管理の行き届いたヘルシーで美味しいお弁当を1日5食限定で販売しています。ぜひ、お立ち寄り下さい。

これらの商品は、さがら作業所、ル・ヴェール、イベント等で販売しています

こころの2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	島田地活: 休み	島田地活 サテライト 9:00~12:00 	島田地活: 卓球クラブ 13:30~15:00 さがら: 食推協	さがら: 工賃・ミーティング 島田地活: ランチミーティング 13:00~		島田地活: WRAP 受付: 12:00~ 開始: 12:30~ いなむ: 開所日 島田市福祉大会
8	9	10	11	12	13	14
	島田地活: 休み はぐるま・あじさい: 語ろう会	こむぎ: 茶話会	建国記念の日	島田地活: 唄おうクラブ 13:00~14:30 こむぎ・いなむ: にじいろ市場	はぐるま・あじさい: フットサル 13:00~15:00	島田地活: バレンタインチョコ作り 13:00~ 
15	16	17	18	19	20	21
いなむ: 開所日 ふれあいバザー	島田地活: 休み さがら: 作業ボランティアさん来所		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	いなむ: 職員会議のため 13:00 開所	はぐるま・あじさい: 川崎小来所	島田地活: 家族学習会 13:30~16:30
22	23	24	25	26	27	28
	島田地活: 休み さがら: 誕生会 はぐるま・あじさい: 語ろう会	島田地活 サテライト 9:00~14:00	島田地活: ソフトバレー 13:30~15:30 こむぎ・いなむ: にじいろ市場		いなむ: 茶話会 はぐるま・あじさい: サロン清掃	島田地活: 映画上映会 13:00~

送迎車の購入

送迎車が不足しておりましたが「こころ」応援者より送迎車購入等の一部に使用して下さいと年末にご寄付がありました。先日、早速購入させて頂きました。ありがとうございました。

車種：トヨタウィッシュ、 乗員：7人



～はぐるまでひとやすみ～



六月は秋葉山公園であじさいを見て雨にうたれよう!



五月は東光寺の藤の花をみて、お茶でも飲んで花を見物しよう!



三月の卒業式、四月の入学式の頃、桜を楽しみます。今年の桜はどう味くかな?



二月は富士山が一番キレイに見える季節です! 静波海岸から見るととても美しいです。

～はぐるま制作～

桜の見頃になる3月にまたお便りします!