

# こころ

第104号 2014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  
TEL0547-46-5561 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 157 番地 1  
TEL・FAX 0548-52-7447
- ・地活はぐるま・あじさい : 牧之原市勝俣 1926 番地 1  
TEL・FAX 0548-22-5529

## WRAP 紹介クラスを開催します



**WRAPを知って元気になろう!**  
**全員集合!!**

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) とは...  
元氣回復行動プランと書われています

今、全国各地で注目の元氣回復法=WRAPに参加してませんか?

りなむに大切な5つの考え方のもとに成り立っています。

WRAPは6つのプランから成り立っています。

プランを作るにあたり、まず最初に「元氣に役立つ道具」を作ります。これは元気になれるか、元氣になるためにやってきたこと、できたかもしれないことのリストです。

1. 日常生活プラン
2. 引き金になる出来事に対応するプラン
3. 注意サインに対応するプラン
4. 調子が悪くなっている時のプラン
5. 緊急状況への対応
6. 緊急状況を脱した時のプラン

このチラシを見て参加したいと思った方、参加をお待ちしています!

日 時 平成26年10月5日(日)  
午後13時30分~16時30分(受付13時15分~)

会 場 島田市立六合公民館ロクティ

参加費 1,000円

先着20名

お問い合わせ: NPO法人こころ (井上・岡野)

TEL: 0547-46-5561  
FAX: 0547-46-5566  
メール: [tikatu@hcc-kokoro.jp](mailto:tikatu@hcc-kokoro.jp)

申込方法: 氏名・住所・電話番号をご記入の上、Eメールまたは電話、FAXでご連絡ください。

日時: 平成26年10月5日(日)  
午後13時30分~16時30分(受付13時15分~)  
会場: 島田市立六合公民館ロクティ(六合駅南口下車10分)  
(島田市道悦5-13-3 TEL0547-37-3087)

参加費: 1,000円  
主催: Coco♡WRAP  
共催: 特定非営利活動法人こころ  
問い合わせ: NPO法人こころ  
(井上・岡野)



TEL: 0547-46-5561  
FAX: 0547-46-5566  
メール: [tikatu@hcc-kokoro.jp](mailto:tikatu@hcc-kokoro.jp)

申込方法: 氏名・住所・電話番号をご記入の上、Eメールまたは電話、FAXでご連絡ください。

## 今年もやります!! 事業所交流会

**【日時】 11月14日(金) 10:30~(雨天決行)**

【場所】 牧之原市海浜体育館

【目的】 島田と牧之原の事業所間交流や仲間づくり

【服装】 動きやすい服装・体育館シューズ

法人内のメンバーと一緒に  
笑顔で1日過ごしましょう!

実行委員より

昨年に引き続き、各事業所が集まって、交流会を開催します!!

レクリエーションやゲームを通して仲間たちとの交流を深める場にしていきたいと思ひます。

優勝チームには、『豪華景品??』、そして参加したメンバーの方々にも

『ちょっぴり嬉しい参加賞??』を準備する予定でいますので、ぜひご参加下さい。



# わかふじ卓球大会に参加



9月15日敬老の日に藤枝市の静岡県武道館にて第15回静岡県障害者スポーツ大会卓球プログラムが開催されました。

現在ところにも卓球クラブがあり、この大会を目指しているメンバーも多く、毎年多数のメンバーが参加しています。

今年はころ・はぐるまメンバー3名が出場し日頃の練習の成果を発揮し金メダル2枚、銀メダル1枚を獲得しました。当日は参加メンバー以外にも2名が応援メンバーとして駆けつけてくれて、点を入れるたびに拍手をしたり、声掛けをしている姿にころメンバーのチームワークの良さを感じました。

参加したメンバーからは「不戦勝の試合があったので金メダルを取れるチャンスがあったのに負けてしまいました。悔しかったです。銀メダルをもらえたので嬉しかったです。」「金メダルを取れて良かった。一敗したけど不戦勝も入れて3勝したので嬉しかったです。負けた相手は強かったです。」といった感想が聞かれました。

## わかふじスポーツ大会



# ソフトバレーボール県大会



9月28日(日)わかふじスポーツ大会ソフトバレーボール県大会が行われました。ころも中部地区の代表として参加しました。結果は惜しくも一回戦敗退でしたが、得るものも多かった大会になったのではないのでしょうか。大会後の振り返りの中では「楽しかった」「悔しかった」「ボールが繋がる回数が増えてきて嬉しかった」等の感想に加え、「このまま続けていけばいつか一勝出来る!」と前向きな声もありました。応援に来てくれた方からは「感激した!」という声を掛けてもらうことが出来ました。今後のバレークラブの活動にも繋がる大きな一日になりました。

皆さん、本当におつかれさまでした。

今大会に向けてボランティアの方々にも協力していただきました。ありがとうございました。





# 自主製品の紹介 Vo.1～こむぎ～



## せんべい

こむぎでは、新しくせんべい焼き機を購入し、商品作りに取り組みました。使用錯誤を繰り返し、ようやく商品化をしました。今ある種類は、たまごせんべいのようなやさしい味の“スウィートミルクせんべい”と抹茶を使った“スウィートグリーンティーせんべい”です。ぜひ、一度ご賞味ください。

スウィートミルク…120円 スウィートグリーンティー…130円

## ウッドピンチ

昔なつかしい木の洗濯ばさみに布を貼っておしゃれに変身させました。メモ帳をはさんだり、写真を飾ったり、いろいろな用途に使えとても便利です。いろいろな種類があるので選ぶのも楽しいですよ。



## こねこさん、おさるさん

靴下がかわいくあいくるしい人形に変身しました。ふわふわの抱き心地が気持ちいいです。一匹ずつ、愛嬌のある違う表情をしているので、あなたのお気に入りの子を見つけて可愛がって下さいね。

大…3500円  
小…1500円～2000円

## アクリルたわし

こむぎでは形も色もさまざまなアクリルたわしを作っています。アクリルたわしを使えば水に濡らし手でこすだけで食器やキッチン等の汚れが落ちます。洗剤を使わないので、手荒れの心配もありません。飾ってもかわいいアクリルたわしをお一ついかがですか？

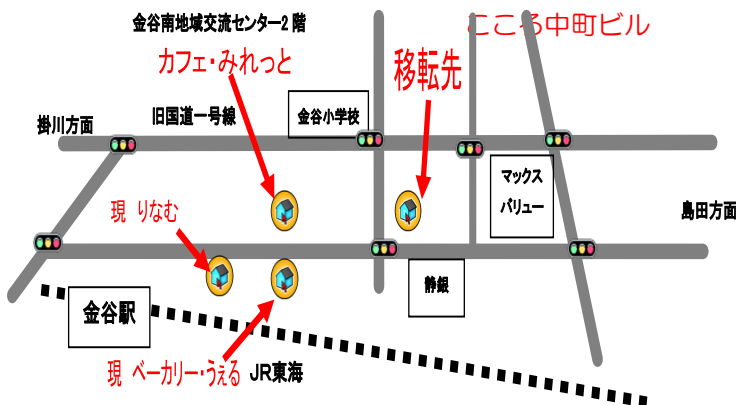


※こむぎでは、現在、こむぎにしかないオリジナル商品開発に向けて取り組んでいます。みなさんに手に取っていただける商品ができるように試行錯誤を繰り返しています。イベント等で見かけましたらぜひご覧ください。

# こころの10月予定表

| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金                                       | 土  |
|---|--|--|--|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">Happy Halloween!</p> |  |  | <b>1</b><br>島田地活:卓球クラブ<br>13:30~15:00<br>こむぎ・いなむ:オールしずおか<br>ベストコミュニティ授産製品コンクール<br>さがら:食推協<br>はぐるま・あじさい:公民館スポーツ | <b>2</b><br>はぐるま・あじさい:サロン清掃                | <b>3</b>                                | <b>4</b><br>島田地活 WRAP<br>受付:12:00~<br>開始:12:30~  |
|   |  |  | <b>5</b><br>WRAPを知って元気になる!<br>六合公民館<br>受付:13:15~<br>開始:13:30~<br>さがら・あじさいふれあい広場                                | <b>6</b><br>島田地活:休み<br>はぐるま・あじさい:語ろう会      | <b>7</b>                                | <b>8</b><br>島田地活:クラブ運営会議<br>13:00~<br>島田地活・こむぎ<br>いいこと清掃 13:30~<br>語ろう会 14:00~<br>はぐるま・あじさい:海岸清掃 |
| <b>12</b><br>いなむ:SLフェスタ                             | <b>13</b><br>体育の日<br>                            | <b>14</b><br>島田地活:休み<br>島田地活:サテライト<br>9:00~12:00 | <b>15</b><br>島田地活:ソフトバレー<br>13:30~15:00<br>こむぎ・いなむ:にしいろ市場  | <b>16</b><br>さがら・あじさい<br>ドリームまきのほら(カネハ千販売) | <b>17</b>                               | <b>18</b><br>島田地活:絵画教室 13:30~<br>島田地活:家族学習会<br>13:30~16:30<br>さがら:3施設合同運動会                       |
| <b>19</b>   | <b>20</b><br>島田地活:休み<br>さがら:代休<br>はぐるま・あじさい:語ろう会 | <b>21</b>  | <b>22</b><br>島田地活:唄おうクラス<br>13:00~14:30  | <b>23</b>                                  | <b>24</b><br>さがら:お誕生日会                  | <b>25</b><br>いなむ: 島田看護学校文化祭出店<br>はぐるま・あじさい:旅行  |
| <b>26</b>   | <b>27</b><br>島田地活:休み<br>はぐるま・あじさい:代休             | <b>28</b><br>島田地活:サテライト<br>9:30~14:00            | <b>29</b><br>島田地活:卓球クラブ<br>13:30~15:30<br>はぐるま:食推協<br>こむぎ・いなむ:にしいろ市場   | <b>30</b>                                  | <b>31</b><br>島田地活:スポーツ交流会<br>9:40~15:30 |  |

りなむ移転：りなむは下図の「こころ中町ビル」に移転します。



- 1階：ベーカリー・うえる  
フリースペース  
カフェ・りなむ
- 2階：訓練・作業室  
石けん工房  
相談室兼多目的室  
事務室等