

2022年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
りなむ				12時閉所		休み
ドレミ				11:30閉所		休み
さがら						休み
あじさい						休み
はぐるま						休み
こむぎ					14:30閉所	
島田地活				13:10~カラオケミーティング	13:10~フットサルミーティング	PM シネマクラブ
4	5	6	7	8	9	10
りなむ	午後、にこにこクリーン					休み
ドレミ	にこにこクリーン			市役所販売	15:30閉所	休み
さがら				午後閉所		休み
あじさい						AM 開所
はぐるま						休み
こむぎ	にこにこクリーン			14:30閉所		休み
島田地活	開所	10:00~14:30サテライト	15:00閉所			休み
11	12	13	14	15	16	17
りなむ		14:00閉所				休み
ドレミ		15:30閉所				休み
さがら		14:15閉所			ドリームまきのほら販売	休み
あじさい		11:00 ~ 語ろう会			ドリームまきのほら販売 (相良庁舎)	休み
はぐるま						休み
こむぎ		14:30閉所			14:30閉所	
島田地活	休み	15:00閉所	13:10 ~ 語ろう会	市役所販売/14:30閉所		13:00~15:00家族茶話会
18	19	20	21	22	23	24
りなむ						休み
ドレミ				市役所販売		休み
さがら						休み
あじさい					あじさいミーティング	休み
はぐるま						休み
こむぎ				14:30閉所		
島田地活	休み	10:00~14:30サテライト	15:00閉所			
25	26	27	28	29	30	31
りなむ			大掃除			
ドレミ			大掃除			
さがら			大掃除			
あじさい		大掃除				
はぐるま		大掃除				
こむぎ						
島田地活	休み		大掃除			

年末年始のお知らせ
 12/29 (木) ~ 1/3 (火) 休み
 1/4 (水) ~ 開所

SDGs with KOKORO
 Leave no one behind
 ~さがら作業所~

さがら作業所の最高傑作!!【米粉と梅の和パウンド】
 梅の季節になると、みんなで梅狩りに出かけます。
 地元の梅を使うことで、運搬で排出されるCO2の削減、地域の活性化にもつながります。
 地産地消! もっと地域を盛り上げられる自主製品を開発出来たらいいな~

12/5(月)
 障害者週間に合わせて、
 地域のみなさんと清掃活動
 をします。りなむ・ドレミ・
 島事業所が参加します。

つぶやきりレー
 今年もあと1ヶ月。
 早いなー。
 ガンバルゾー
 島田の色男

特定非営利活動法人
ココロ
 だいご 第202号 ねん 2022年 がつ 12月
<http://www.hcc-kokoro.jp>

- ・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) ・メデル (基幹相談支援センター) 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)

初めての「ココロマルシェ」大成功
ココマル 11月26日(土) 島事業所
 ハートケアセンターこころ・こむぎ・相談室こころ・ことのは・法人本部

島事業所の地域イベントと言えば、「もちつき大会」でしたが、今年はコロナ禍の新しいイベントとして、自主製品の販売を主としたココマルを開催しました。形は変わってもメンバーとスタッフが一緒にイベントを創り上げるプロセスを大切にすることは変わりません。イベント名や各ブースのミーティングを通したコロナ禍でも楽しめる工夫や密にならないレイアウトを考え、みんなで準備をしました。また、今回はみんなで考えたイメージキャラクターも誕生! 3年ぶりのイベントでしたが、地域の方が大勢来ていただきました。メンバーもスタッフもイベントを楽しみつつ、地域とのつながりの大切さを再確認しました。

フォトスポット
 射的
 自主製品販売
 次回は2月25日(土) お楽しみに!

今年も 島田市立看護専門学校の学生が実習にきました

ハートケアセンターこころとこむぎでは 35名の看護学生の実習を受け入れました。この実習は『精神看護学指定障害福祉サービス事業所実習』といい、自立支援・地域生活支援の場を通し、看護の役割と連携の必要性を学ぶことを目的としています。こころの理念やこれまでの歩みを伝え、「事業所の役割」や「ノーマライゼーション」、さらには「地域で自分らしく生活するための支援」等についても一緒に考えました。ふりかえりの中で、看護の視点から感じたことを聴かせていただき、私たちが大切にしている支援の在り方を再確認する機会になりました。

コミュニケーションをとることで信頼関係が構築されていました。また、作業しやすい環境づくりをしていてスタッフの方々のかかわりにより、利用者さんが気軽に相談したり、安心して過ごせていると感じました。実習ありがとうございました。

本脇さん 増田さん 山本さん

大発見！！

私ってこんな可能性があるんだ！

今年1年をふりかえり、新たな自分の可能性に気づいたエピソードを紹介します。

これって ストレングス！



人の心や物事の僅かな変化に敏感すぎる私。病気を発症し、年齢とともにさらに強まった生きづらいアンテナ。しかし、今、そのアンテナを以ってピア(仲間)と共に支え合う日々。障害も時には夢に変えられるのかな。

こむぎ 川本 一徳



晩ごはん作りは、今年始めた挑戦の1つ。買い物に行って「これ使おうかな」とか、安い物探したりとか。やってみると面白くて、「自分もできるんだな」と思えた。母が好きなカレーを作ると、良い顔して食べてくれるから嬉しい。

あじさい 久保 伸之



りなむに来てから、パンやお菓子の製造も行うようになりました。スタッフやメンバーに教えてもらい、ド素人の私でも何とか商品を作ることができています。自分が商品となるパンやお菓子を作っていることにびっくりです！

りなむ 芝田 礼子



1年間続けて頑張ったことは、ダイエットのための筋トレです。毎日休まず続けていると結果が出るので、私はこんなに頑張れるんだと思い、嬉しくなりました。これからも続けていきたいです。

りなむ 仲田 七海



苦手なPCを駆使してタイムカードを作成できた事で(私にとっては超ハイレベル笑)、この歳でも苦手な事にまだチャレンジできる自分を発見！これを機に、気になる事にはチャレンジしてみようと思っています！！

事務 藤岡 あゆみ



コロナの合間に、本当に久しぶりに高校の友達と会いました。みんな悩んだり楽しんだりしながらもそれぞれの人生を歩んでいて、パワーをもらいました。見えなくも日々人との出会いとつながりに支えられていることを再発見です！

相談室こころ 山城 愛



今年の7月に育休から復帰。現在3人の子育て真っ最中！育児と仕事のバランスに悩む毎日。それでも周りの皆さんに支えられ仕事をしています。グラグラしながら仕事と育児に奮闘している事、これが私のストレングス☆

はぐるま 橋本 真央



最初は何となくやっていたランチ作業ですが、サラダ麺の新しいドレッシングに自分が考えたものが採用されました。『美味しかった』と言われたのが嬉しくて、自分は料理が好きなんだと気づき、自炊もよくするようになりました。

さから作業所 宮ノ原 孝太



はぐるまへ来る前は、ひきこもってました。看板製作がきっかけで、はぐるまへ通えるようになりました。仲間が温かく受け入れてくれたので積極的な意見交換ができ、前向きに色々なことを考えられるようになりました。

はぐるま 三浦 加奈子



今年は、生活が一変した年でした。実は…フラメンコを始めたくて行った教室が、実はフラダンスの教室だったー！なんだかんだ楽しくて、今も続けています。いつかステージデビューもあるかも??

相談室こころ 坪井 明白香



今まで人間関係が悪くなると、関係を断ち切るために引きこもってしまう癖がありました(今もあります)が、身近な人が関係を修復する出来事を見て、歩み寄りって大事なだと実感しました。その一歩はとても小さくて良く、私にもできることに気づきました！

ハートケアセンターこころ 和泉 倫子



地元の4年に1回の大祭で、山車を引く仮装行列を行いました。私は写真の仮装をして、自分も楽しみながら周りを楽しませられる新たな自分を発見しました。

こむぎ 中村 剛



縁あって、こころに就職して半年。時間的にも精神的にも余裕ができて、梅ジュースや梅干しなどを作る“梅しごと”に初挑戦しました。お陰で今年の酷暑を梅の恵みで乗り切ることができました。スローライフに自覚めた一年でした。

ハートケアセンターこころ 鈴木 弥生



今年、アラフィフの私が精神保健福祉士の試験に合格できました。たくさんの失敗がありましたが、諦めない自分を発見しました。周りの協力も再発見できて感謝です。

さから作業所 岩橋 三枝



毎年新年の抱負はたくさん歩くことですが、なかなか実行できません。しかし、今年は方歩計アプリのおかげで、達成感を得ながら楽しく歩くことができています。歩くことが楽しいと思える自分を発見できた一年でした。

ワークステップドレミ 平口 聡子



今年、初めて販売を経験した。最初は製品をどう説明していいのかドキドキ緊張したけど、一つ売れるとうれしくなった。自然と言葉が出てきて、意外と自分に向いてるかも～と思えた。

あじさい 茂木 緑



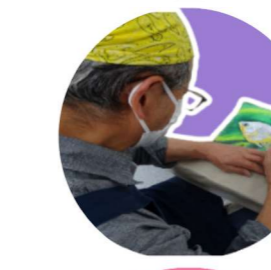
動物の世話をやったことのない私。こころに来て、メダカに触れる機会ができ、実際に飼ってみることに。飼う前に本を読んで勉強したり、水槽の手入れをしたり、案外こまめで世話好きな自分の一面が発見できました。

事務 白井 公一



この1年を振り返って気付いたことは、仲間のサポートによって、頑固な自分から少しずつ脱却していると感じています。

ピアスタッフ 廣瀬 丈士



細かい作業が好き。めだかの看板をドレミで作っていて、メダカの絵を描けるかなーと思って試しに書いてみようとして挑戦してみた。自分でもなんとかやれるんだと感じた。

ワークステップドレミ服部 裕次



今年は仕事も家庭もいろいろあった中、県のピアサポーター養成研修を、基礎・専門研修共に、大きく体調を崩すことなく終えられました。改めて仲間との支え合いを感じつつ、自分の隠れた根性にも気づきました！

ピアスタッフ 古橋 晶枝