

# こころ

第78号 2012年8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

## 第8回 地域ふれあいイベント

# 夏祭り

笑顔でつなげようこころのハーモニー



《日時》8月25日(土) 11:00~15:00

《会場》ハートケアセンターこころ(島田市夢づくり会館西100m)

《スケジュール》

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 11:00 オープニング   | 毎年恒例手打ちそば!       |
| 11:10 模擬店      | 大人気!!うえるのシフォンケーキ |
| 12:00 お楽しみコーナー | ステージでのコーラス発表!    |
| 13:00 ステージ     | バザーもあるよ~         |
| 15:00 エンディング   | その他内容盛りだくさん      |

お祭りだよ~



皆さんお誘い合わせの上ぜひ遊び  
に来てください♪

## カフェ・きいちごオープン

就労移行支援事業(りなむ)の出張所として8月5日に島田駅北口の複合ビル「おびりあ」4階の「こども館」内に「カフェ・きいちご」をオープンします。

【営業日：火曜日～日曜日(月曜休み) 10時～16時】

ベーカリー・うえるの手作りお惣菜パンや菓子パン、日替わりのパンプレートはサラダとスープが付いて500円、コーヒー、紅茶、ハーブティー、アイスクリーム、清涼飲料水とこころの自主製品(手作り化粧石けん、シュシュ、アイピロー、ソックモンキー等)を販売します。



パンプレート

## こむぎ(島田市):就労継続支援B型

こむぎでは、シーズンということもあり、花火の袋詰め作業がとても忙しいです。黄・緑・紫・金など、色とりどりの花火を不良品がないか確認しながら、袋にいれ、テープを貼り、大袋に入れていきます。今は、長い棒状の花火が終わり、丸い形の煙玉を袋に入れる作業を行っています。煙玉は、指定された向きで色の位置を間違えないように袋にいれなければならないので少し大変です。

また、ボランティアの方にアルミ缶置き場に棚付きの屋根をつくって頂きました。屋根ができたことで、アルミ缶が雨や風から守られ、とても助かっています。

こむぎでは、アルミ缶回収を行っているので、家庭にあるアルミ缶を持ってきていただければと思います。



花火作業

## 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

梅雨も明け、強い日差しで毎日暑い日が続いていますが、7月14日(土)に七夕・花火大会を行いました。

来所時、色鮮やかな短冊に各々が願い事を書き、理事より準備して戴いた天井まで届くような立派な笹の木に短冊をくくりつけます。「願いが叶うといいな」「飾りが上手く出来てキレイ」等の声があり完成した笹の木を見て歓声が上がっていました。

その後は夕食づくりです。事前の投票で『なすカレー』を作ることになり、担当分けをした後、数名のメンバーと材料の買い物に行きました。係分担をした後、20人分を大鍋を使って作りました。季節のなすは素揚げをしたからか、食感もよく夏らしいカレーに仕上がり多量に作ったものの、皆でペロリと食べてしまいました。とても美味しいカレーで大絶賛でした。

序々に外も暗くなりはじめ、花火大会のスタートです。皆、童心に還り花火を楽しむ光景が見られました。打ち上げ花火は無かったものの、定番の手持ち花火や線香花火に夏の風情を感じます。「もっと派手にやりたかったなあ」等の声もありましたが、楽しいひと時でした。



七夕飾り付け



好評だったナスカレー

## はぐるま(牧之原市):地域活動支援センター

はぐるまでは隔月一度、総合健康福祉センターさざんかで、食推協の方たちと一緒に調理実習を行っています。メンバーさんが、自分でも料理ができるように調理の手順や器具の使い方、食事や栄養を取る大切さをみんなで考える機会となっています。

今月のメニューは、「貝たくさんおそうめん・さっぱり☆さわやかグレープフルーツゼリー」でした。一人でもできるような簡単で栄養のあるメニューを栄養士さんが提案してくれます。貝たくさんおそうめんは、野菜と鶏肉を煮てそうめんにかけて食べるので、のど越しがよく栄養も満点。ゼリーも短時間で固まるか心配でしたが、グレープフルーツの皮を器にして、きれいに固まり、夏にぴったりのさわやかメニューでした。

メンバーさん、食推協の方々、スタッフが混ざって3、4人で1グループになり、調理をします。食推協の方が、やさしく、ていねいに教えてくれるので、ふだん、調理をしないメンバーも上手に野菜を切ったり、味付けをしたり一生懸命です。みんなで協力して作った料理を、お皿の盛付も工夫して、みんなで食べるのは、とても楽しくておいしいです。食後は片づけ掃除までやって疲れてしまいましたが、お腹は大満足です!!

今後もこうした活動を通して地域の方々と交流し、はぐるまについて知ってもらい、地域に開いた施設としていきたいと思ひます。



左 貝たくさんそうめん

右 グレープフルーツ



## りなむ(島田市):就労移行支援・就労継続支援B型

### 【就労継続B型事業報告】

就労継続B型事業では今までパン製造の作業と軽作業を曜日によってローテーションしていましたが今月から1週間同じ作業を続けてやることに挑戦しました。

パンの製造は次々に仕事があるので、気配りをもって自分のやるべきことに気づくことが求められています。また軽作業において1日5時間花火の袋入れをすることは継続した集中力を要求されます。

3人の利用者さんは苦勞しながらも何とか頑張っってやり遂げ以後このスタイルで「継続する力」をつけていくことになりました。

### 【就労移行支援事業報告】

就労移行支援事業の作業でつくった石けんの店頭販売が始まりました。

イオンモール浜松志都呂店の販売スタッフの方が「自分が使ってとてもよかったのでお客様にも薦めとても好評です」とおっしゃってくださいました。静岡松坂屋の販売スタッフの方からは「みかんはちみつの石けんの泡がとても柔らかく気持ちがいい」とのお話をいただきました。また、静岡セノバの販売スタッフの方からは「どの石けんもとても香りがいい」というお褒めの言葉をいただき売れ行きも好調ですよとのことでした。

7月18日には東京から「生活の木」の営業担当の方がみえてくださり今後どんなふうにからだと地球に良い石けんであることを広くお知らせしていくかについてお話をうかがいました。心をこめていい石けんをつくりたくさんの方に良さを実感していただけるように頑張っっていこうと利用者のみなさんと話しています。



イオンモール浜松志都呂店



松坂屋



新静岡セノバ

## さがら作業所(牧之原市):就労継続支援B型

暑い夏が始まりました。さがら作業所の利用者さんたちは、暑くて夜眠れない方が多くて皆さん疲れ気味のように思います。「無理しないように」が合言葉になっています。この季節、生活のリズムを整えること(夜、気持ちよく睡眠をとること)が課題になります。皆さん、何かいい方法ありませんか？！

そんな中、ネクスコ中日本の東名高架下の清掃作業がありました。これは、年2回、市内の4事業所共同で請け負っている除草と、清掃作業です。

草刈は、シルバー人材センターに依頼して、作業所では刈り取った草やごみなどの片付けです。東名を走っている車から空き缶や、その他落下物もあるので、ヘルメット着用で行います。今年は、利用者6人、職員1人で参加、ちょうど運良く曇り空となりましたが、それでも汗を流しての大変な作業でした。指示されるのを待つのではなく、草を手際よく片付けていく姿は頼もしいものでした。

### 永年勤続功労賞を受賞

さがら作業所管理者の高塚むつ代さんが第50回静岡県精神保健福祉協会総会(6月27日開催)にて永年勤続功労賞を受賞いたしました事を報告いたします。おめでとうございます。



清掃作業風景



永年勤続功労表彰

# こころの8月予定表



利用者の作品

夏本番！！皆さんは海派？川派？

それともプール派？

日	月	火	水	木	金	土
			1 島田地活: AM Gステップ 見学1 島田地活: 語ろう会 13:00~	2 島田地活: AM Gステップ 見学2	3	4 WRAP 13:00~
5休み	6 いなむ: カフェ・きいち ご開店	7 島田地活:休み はぐるま:語ろう会	8 第3回夏祭り実行 委員会 13:30~	9 さから:大掃除	10 島田地活:みんなで 唄おうクラブ 13:00~	11 島田地活:クラブ運営 委員会 13:00~ 島田地活:バンドクラブ 13:00~
12休み	13 いなむ:休み	14 島田地活:休み	15 島田地活:卓球ク ラブ 13:30~	16	17 島田地活:みんなで 唄おうクラブ 13:00~	18 家族茶話会 13:00~ 島田地活:バンドクラブ 13:00~
19休み	20 さから: 中央公民館 まつり出店	21 島田地活:休み	22 島田地活:卓球ク ラブ 13:30~ はぐるま:SST	23 島田地活:みんなで 唄おうクラブ 13:00~	24	25 夏祭り 11:00~ 
26休み	27	28 島田地活:休み	29 島田地活:バドミント ンクラブ 13:30~	30	31	

## <WRAP連続クラス開催>

- ・日 時・・・8月4日(土)、9月9日(日)  
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。

## <利用者の詩>

私は頭で考えて  
理屈を口から発します  
でも本心はこころの声として  
詩にしています  
本当は本心の方を  
みんなに知って欲しいのです

いのち  
私は頭で考えて  
理屈を口から発します  
でも本心はこころの声として  
詩にしています  
本当は本心の方を  
みんなに知って欲しいのです  
2017.7.27



## <学生の實習日程>

- ☆ 静岡福祉大学 1名(男性)  
8月10日~8月24日 12日間
- ☆ 静岡福祉大学 1名(女性)  
8月27日~9月11日 12日間
- ☆ 東海大学 1名(女性)  
8月31日~9月15日 12日間
- ☆ 日本福祉大学 1名(女性)  
9月24日~10月26日 24日間

## <編集者より>

猛暑が続きます、熱中症には注意しましょう！！  
熱中症対策  
・水分補給、・涼しい所で過ごす、・こまめに休息