

メンバー・スタッフによる手作り情報誌

563の会NEWS

6月号

NO.272

ウクレレ演奏会

ボランティア福濱百合子さんが演奏するウクレレの優しい音色に癒されませんか?

6月9日(金)

10:45~12:00

365 交流室にて

*申し込み締め切り 6月5日(月)

*昼食は「カフェ・ブランチ」で注文します。

(昼食なしの参加もできますよ!(^)!)

ロコモコ丼 税込み 800円

オムライス 税込み 700円

エビピラフ 税込み 700円

6月号の内容

*5月の活動の様子 *投稿コーナー *6月の活動予定表

 *就労継続支援B型業所 虹工房の様子

*グループホームあゆみ・翼 入居者募集中

★リレーメッセージ第16回はグループホームあゆみ・翼の浜本不二日さんです。

5月の活動の様子

女子3名の参加で、手芸大好きボランティアさんに教わりながら、ペットボトルのふたを使って、マイピンクッションを作りました。

まずは布選びから「星柄がすきなんよ☆」とじっくり選んでいます。



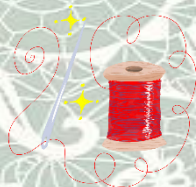
何気なく捨てていたペットボトルのふた。再利用でとても可愛く仕上がるのです。

土台は、ふたにボンドを塗り、麻ひもをクルクルと巻いて行きます。



選んだ布を直径9cmの円に切り取り、5mm内側をザクザクと縫い、綿を入れてギュッと絞ります。

麻ひもがなくてもフェルトや布を貼ったり、太めのリボンを巻き付けたりしてもかわいくできあがります。



底と断面はこんな感じです。



約1時間で完成しました！参加者のみなさん大満足でした。

コロンとしていて飾るだけでもかわいい！
更に実用的！そして経済的！最高ですね
ボランティアさんはいつでも使えるように針に糸を通しておくそうです。
そうすることで、ほつれや外れたボタンなど、すぐに直すことができて苦にならないそうです。



投稿コーナー



M

時代

詩 日向裕一

窓の外は 陽がのぼり
何だか 楽しい気持ちになりました
お庭に咲いているユリ
カメラで撮影してみました
素直なまま まっすぐに伸びてます
時代は めまぐるしく変化して
権力者の欲望は 砂時計みたいです
平和な国が 退屈な権力者は
どうして 戦争の方向へと
進みたがるのでしょうか



イチゴ



じゃがいも



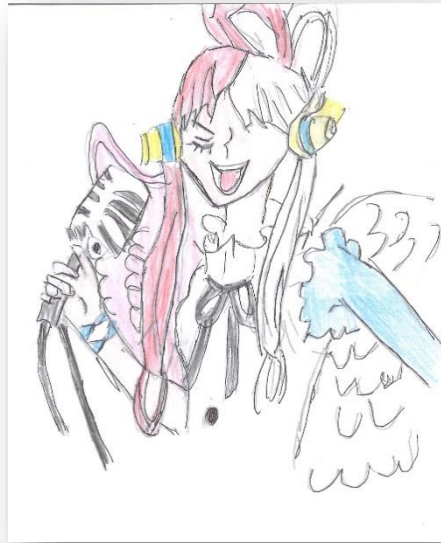
種から出たスイカの芽



デイケアの作品



撮影者 I.N



森内 健太



ロックミュージック、ボクは英語と日本語の曲しか聴かない、聴いたこともない。ロックに向けた言語は他にはほとんど無い。

ドイツ、ロシア、スペイン、中国、フランス、ポルトガルの言語は向いてないと感じる。一つの言語をあげれば、中国語でのロックミュージックは向いていないと思うが、他にもロックミュージックは向いていない。声紋にもいろいろ有るし！あくまでもボクの意見だけど

ペンネーム「たっかん」

「太鼓の達人旅に行って」 VOL. 2

僕は4月30日(日曜日)に太鼓の達人旅に行きました。今回行ったところはイオンモール祇園店、フジグラン緑井、フィエラ・ディープローバ7階です。ゲームセンターの名前は順番に「モーリーファンタジー、モーリーファンタジーf、タイトーステーション、ファンタジア」です。これで安佐南区のゲームセンターは「完全制覇」しました。これからもいろんな所に行きたいと思えます。

by 今吉一敏



石斛(セッコク)



大串の海



竹祭り



撮影者
平下美樹

寝そうで寝ない



よろこばしい事 ⑩

椎ノ木京太

あなたが望む性格に私の出来る範囲で反応するのが私で有る。出来るだけこたえられる様に反応する。努力はしてないけど、ただの反応で有る。私の世界の反応というルールで有る。私の魂は反応体だから。もちろん出来る範囲では有るが。だから出来ないことは出来ないとも云う。私の思いは私を変えない。自動制御装置とも云う。空気を使った空気使いとも云おう。私を望むなら空気使いに成らなくては行けないと云う事でも有る。正義の味方が現れ闘う私は、それを平和とは思えない。平和とは普通に生活を送る、もちろん充実した毎日を暮らし方と思う。私の「思い」の最大限、小さな世界、私はその世界から絶対出れない、それが自動制御装置、その世界で最大限小さな私、それが私の自由。特に、別に大きく成ろうとは思わない。私には「思い」の最大限、小さな世界、それで良い。もちろんその世界は私が子供だった頃につくったルールでつくられている「思い」の最大限小さな世界で有る。だから子供だった頃、呪縛で永遠の未来を決めて「ごめんなさい」と未来の私に心から思いの中で云った。受け継いで来た血筋、空気を操る血、空気に受け継がした。今はもう私で終わり、受け継ぐ子はいらなくなって事。つまり私の子孫はいらなくなって事に成る。つまり空気が私の子孫に成るとも云う事に成る。私の一番大切なものは空気である伝説碑だ。皆が本気で何十年も私を苦しめてこなかったら、私のたくらみがバテて、少しでも手を緩めていたら私の伝説碑は成立していなかったであろう。よろこばしい事で有る。



木島



寺川

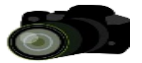


365 の裏の木が風の強い日に倒れてしまいました。

コンクリートを突き破って生えています。



もみじの花



撮影者 河内正志

睡眠不足の理由

藤島 雅

いつ頃からなのかわからないのですが、睡眠薬を服用しているにもかかわらず、なぜか夜中にパチリと目が覚めて、眠れない時間を過ごしていました。Drに相談して薬を調整してもらったりもしましたが、いまいちぐっすりと眠れるようになりません。もともとがあんまりぐうぐう寝るタイプではなかったコトもあり、睡眠薬の効かない体質なのかもしれないと思っていました。でも、やっぱり夜中に眠れないのは少つつらい。自覚していなかったケド、完全に睡眠不足でした。そのせいか時々妙に調子が悪くなって、お買い物に行けなくなったり、外食しようと計画しても実行できなくなったりしました。そんなある日、なんか今日はコーヒーが飲みたくないな一と感じて、他の飲み物を飲みました。そう！実は眠れないのは毎日3杯も飲んでたコーヒーのせいだったのです。Drには運動不足を指摘されていました。確かにそれもあつたと思います。ですがそれ以上にコーヒーのカフェインが眠りを妨げていたようなのです。それに気づいたのは、コーヒーを飲まずに過ごしてみた夜のことでした。いつもなら目を覚ましていた夜中にほとんど起きるコトなく朝を迎えたのです。いまいち眠れないコトは、ずっと悩みの種でしたが、その理由がやっと分かったのです。コーヒーは目が覚めるとよく言いますが、まさか夜中にまで影響するとは思ってなくてガブガブ飲んでいました。そして、なんで眠れないのかと悩んでいたのです。理由がわかったコトで、やっと悩みから開放されるコトでしょう。今はまだぐっすりとはいきませんが、コーヒーはもう飲まないコトにしたので、そのうち睡眠不足から脱出できるのではないかと考えています。ぐっすり眠れるようになったら、もう調子を崩すコトもなくなるんじゃないかな。そうなる日を楽しみにしていました。

おわり

就労継続支援 B 型事業所 虹工房 ご紹介



令和 5 年に虹工房に入られた方々です。
毎日、一生懸命に布を切っています。
あなたも虹工房の仲間と一緒に働いてみませんか？



みんな優しいです。
虹工房に来て友達ができました。



大分慣れてきました。



6 月のおすすめ商品

コロナ感染 油断大敵！

布製品の大人用マスク・子供用マスクあります！

シンプルなマスクからカラフルなマスク、
おしゃれなマスクまで
いろんなタイプのマスクが勢ぞろい
只今 **値下げ中！！**



*商品は虹工房やお隣の地域生活支援センター365でも販売しています。

大人用 3枚セット 500円



**子供用 3枚セット
450円**



【お問い合わせ】

住所：竹原市下野町 2402-1

☎：0846-22-2227

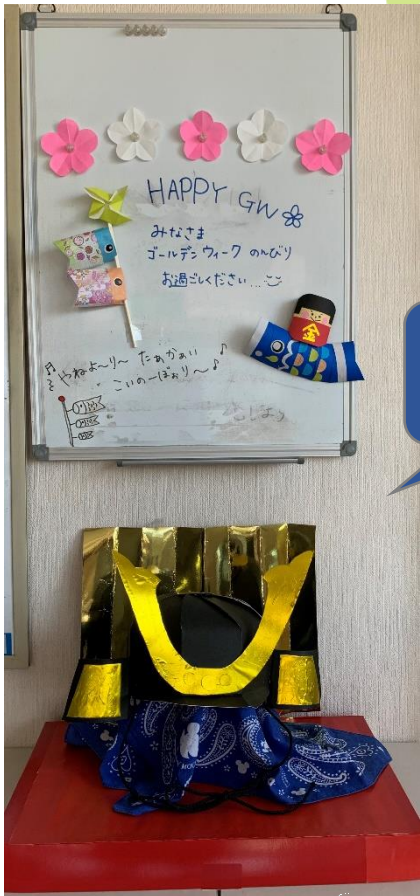
就労継続支援 B 型事業所 虹工房 担当：桐山

*お気軽にお問い合わせください。

グループホームあゆみ・翼 ご紹介

障がい者グループホーム（外部サービス利用型共同生活援助）
地域社会の中にある住宅で数名の方がサービス管理責任者・世話人の相談等の日常生活の援助を受けながら
共同生活をする場です。みんなで声をかけ合いながら穏やかに生活をしています。

季節を感じられる飾りや食事



玄関フロアには、
メッセージと
兜がお出迎え



スタッフの
お手製です！！



冷たい麺に、明太子おにぎり
デザートにはミスタードーナツ
(｡>◡<｡)。☆♡最高！！



グループホームあゆみ 定員 14名
(ベッド、クローゼット、洗面付き)
部屋代：33,000円/1ヵ月

グループホーム翼は
地域生活支援センター365の
2階にあります。

入居者募集中



グループホーム翼 定員 6名
部屋代：31,000円/1ヵ月

(家賃控除があります)
共益費：13,000円/1ヵ月
敷金：部屋代の2ヵ月分
電気料金：各居室メーターによります。
食事：実費が必要です。
共有部分：食堂・浴室・洗面所・トイレ
洗濯機・乾燥機・公衆電話

**あゆみ・翼
共通の情報**

【お問い合わせ】
住所：竹原市下野町 2402-1
電話：0846-23-5388
グループホームあゆみ・翼 担当：中本

併設には竹原病院、地域生活支援センター365、
就労継続支援B型事業所 虹工房があります。



リレーメッセージ バトン⑬



みなさんこんにちは。グループホームあゆみ・翼の仲下恭子さんからリレーメッセージのバトンを受け取りました。虹工房職員の浜本不二日（はまもと ふじか）です。

私は2年ほど前にこの職場へ来ました。障害者福祉という未知の仕事に、戸惑うことも多かったですが、ようやく慣れてきたように感じます。

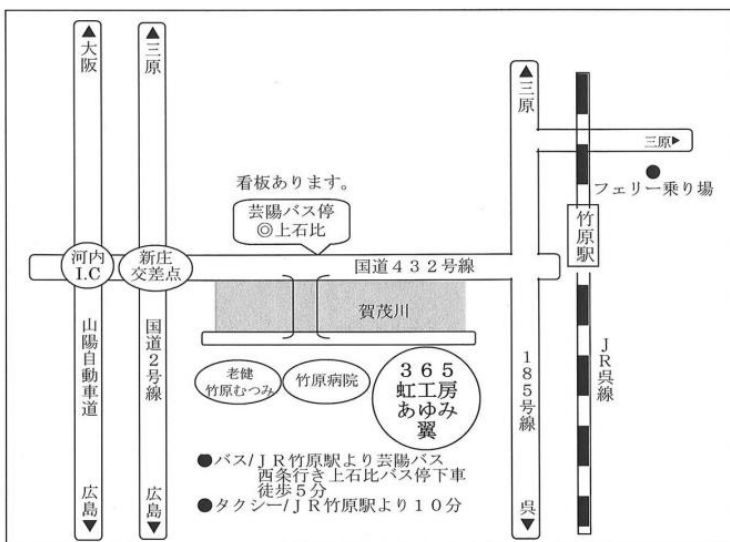
今回のお話は、虹工房の作業でも使うハサミ。普段当たり前のように使っている道具ですが、これがなかなか奥深く、気持ちよく切るには技術や工夫が必要です。特に研いで切れ味を調整することは大変難しいものです。少しでも作業が速くやりやすくなればと、素人なりに研いでいるのですが、思ったように切れなくなることもしばしば。まだまだ修行が必要です。

虹工房では古着をカットする内職を行っていますので、もし不要な服やシャツ等ありましたら、センター利用者の方でも遠慮なく持ってきてくださいね。

それでは次のバトンは グループホームあゆみ・翼の谷 弓美さん、メッセージをよろしくお願いします。

6月の活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 Handi Craft 「簡単手提げ袋作り」 時間 10:45~11:45 (前回のつづきの為無料)	2	3 閉館	4 閉館
5 563の会 時間 15:15~ 参加費：無料 締切日：5/1	6	7 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30 円	8	9 レク 「ウクレレ演奏会」 時間 10:45~12:00 テイクアウト弁当付き 参加費：実費 締切日：6/5	10 閉館	11 閉館 ふれあい 運動会
12	13	14 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30 円	15	16 簡単体操でリフレッシュ 時間 10:45~11:45 参加費：無料	17 閉館	18 閉館
19 頭の体操 時間：15:15~15:45 参加費：無料	20 映画を観よう 「トップガン」 時間 13:00~15:00 参加費：無料	21 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30 円	22 朗読の会 時間 10:45~11:45 参加費：無料	23 家族の集い 時間 13:30~15:00	24 閉館	25 閉館
26 NEWS 発送準備 時間 15:15~ 参加費：無料	27 話そう会 時間 10:45~11:45 参加費：無料	28 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30 円	29	30		



地域生活支援センター365では、感染対策の為、引き続きマスクの着用をお願いしています。

発行日 2023年5月29日
地域生活支援センター365

住所：竹原市下野町 2402-1

電話：0846-22-7655

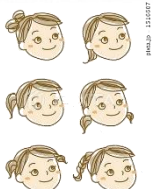
FAX：0846-22-7656

E-mail：sien365@keisenkai.info

blog：https://sien365.seesaa.net/?from_sp



Facebook やブログも見てくださいね☆



編集後記

今、髪を伸ばしているの、いろんな髪型を試してみたいです。

藤島 雅

※563の会NEWSに掲載している個人名や写真は本人の了解を得て、掲載しています。