

メンバー・スタッフによる手作り情報誌

563の会NEWS

7月号

NO.273

いきいき生活勉強会を開催します。

今年度のテーマは

「今日から始める食習慣」

～これだけを食えば大丈夫!!という魔法の食品はないんです～

7月14日(金) 1部 10:45～11:45
2部 15:15～16:15

開催場所 : 365 交流室

開催方法 : 動画視聴(録画)

講師 : 保健センター 管理栄養士 谷本 靖子 氏

内容 : 食習慣について 管理栄養士が事前質問に回答し、説明します。

申し込み締め切り
7月5日(水)

※1部、2部は同じ内容です。時間の都合がつきやすい方に参加してください。

参加した方はテイクアウト弁当を注文することができます。

カロリー目安
750kcal



日替わり
デラックス弁当
500円(税込)
日替わりのおかず5品
カロリー目安750kcal

今回は **ふくちゃん弁当**


カロリー目安
550kcal



日替わり
ヘルシー弁当
400円(税込)
日替わりのおかず5品
カロリー目安550kcal

7月号の内容

*6月の活動の様子 *投稿コーナー *7月の活動予定表

 *就労継続支援B型業所 虹工房ご紹介

*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17回はグループホームあゆみ・翼の谷弓未さんです。



6月レクの様子

6月はボランティアさんのウクレレ演奏を聞きながら参加者みんなで歌いました。



「切手のない送りもの」
「なんとなく なんとなく」
「タフワフワイ」
「瀬戸の花嫁」
「さくらさくら」(オカリナ ver)
「500マイル」
「カントリーロード」
「風になる」
「空も飛べるはず」

～アンコール～
「切手のない送りもの」(ハーモニカ ver)

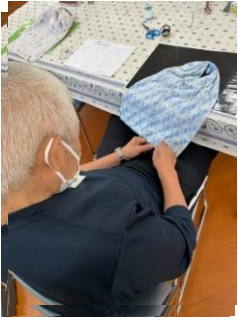


初めてウクレレを触ってみたよ



補強しながらいねいに縫っています。

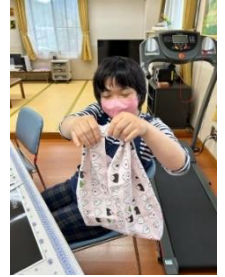
難しい所はボランティアさんが優しく教えてくれます。



初めてでも作れますよ♪

Handi Craft

簡単手提げ袋が完成しました。



少し難しいけど
使い勝手の良いタイプ

縫いつけたゴムで止められる

切らずに縫うだけ見た目もかわいいタイプ

もう一度 立ち上がるろう
キミが生きていることが僕の勇気になる

もう一度 立ち上がるろう
あるがまま 自分自身を責めず
顔をあげて 前を見よう
悔しいことも 悲しいことも

もう一度 立ち上がるろう
キミと一緒に 乗り越えてゆきたい
どんな時も キミを見守っている

もう一度 立ち上がるろう
過去の苦しみから 抜け出せず
現実から背を向けている
だけど キミは一生懸命に
自分自身と闘っているんだね

もう一度 立ち上がるろう
詩 日向裕一



投稿コーナー

デイケアで作ったブレスレット



種から育てたスイカ



そうめん瓜



落花生



I.N





木島



へろへろ田楽



プロ野球選手、ヒットで出塁すると手袋をかえる時、かっこよく見える。こんなことを考えるのはボクだけだろうか！
たっかん



「太鼓の達人旅とフラワーフェスティバルに行って」

僕は6月10日、久しぶりに広島フラワーフェスティバルに行って来ました。ステージはとても迫力があって良かったです。ライブとライブの間にはゲームセンターに行って太鼓の達人をやりました。今回行ったところはアルパークにある北棟2階フタバ図書アルティランド、西棟4階モーリーファンタジーアルパークです。他にも、タイトーステーション、LECTにあるGIGO、サンモールにあるプリフェスタサンモール」と合計5ヶ所行きました。これからもゲームセンターめぐりをして広島県内を完全制覇したいと思います。

余談ですが、これで合計61ヶ所行きました。

by 今吉一敏



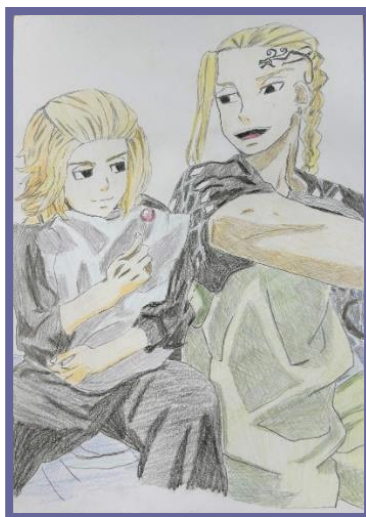
寺川

どの色が好きですか？



撮影者
平下美樹





M

物価高
庭のよもぎを
かき揚げに
今田典子

男の世界 ⑱

椎ノ木京太

自分は「自分でない自分を助ける。もちろん私自身を助けるのが主で有る。私は一匹だからで有る。私は一匹の世界で好きにやるさ。私の生き方は自分の能力を信じる強さが必要だと云う事だ。「自分でない自分」と云うのは私の伝説碑で有る空気の事を云っているのだ。その空気を私の命で支えている。男は自分の男の世界だけ考えれば良い。そしてその世界に女性を呼べば良い。それだけだ。私は子孫にたくすものなど無い。だから子孫はいらないと云っている。なんだかんだ云っても、自分自身を守る事から始めなくてはいけない。男たちは私の伝説碑を参考にして自分の世界を作れば良い。これも「自分でない自分を助ける」で有る。もちろん決まり事では有るが。私の世界の為に、で有る。私ひとりの小さな世界がどこまで広まるか、それは「現実が語っていく」で有る。それは「全て現実が語っている」でも有る。変化は変わらない、何も変わらない見ただ目で変化は確認出来ない様になっている。それが変化ならば変化なのだろう。私は、この世に存在していない状態になっている様に子供の頃設定している。現在のところ、どうなのかは分からないが、で有るが。

2012年 H24



白い朝顔の芽が出てきました。



2週間でこんなに成長しました。



撮影者 河内正志



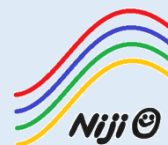
あの世からの歯医者さん

藤島 雅

かなり不潔な話になりますが、あたしはハミガキをしないのがいつものコトでした。だから、虫歯になってはよく歯医者さんのお世話になっていました。いつだったかハミガキの指導も受けたコトがあるのですが、磨くクセのないあたしにはイミのないものだったのです。ところがある夜、なんとなくたまには磨いてみようかと洗面台に向かいました。あたしはたまにですが、磨く時は奥から磨いていました。ところがその夜、まるであやつられているかのごとく、手が前から磨こうとするのです。奥に持っていても前に引き戻されてしまいます。仕方なくあやつられるまま、前から磨き始めました。それがまた、しつこいくらい時間がかかりました。日頃磨かないものだから歯ぐきから出血してハブラシも真っ赤になりました。やっと前が終わって奥歯にいても、まるで歯医者さんに指導を受けた時のように、一本ずつ磨いているような感じでした。ハブラシの持ち方もえんぴつを持つように持たされていて、ホントにあの世から来た歯医者さんにハミガキ指導を受けているような感じでした。それでもなかなか磨くクセのないあたしはあんまり磨いていませんでした。ただ、たまに磨くと指導を受けた時のように前から始めて、時間をかけて磨いていました。でもある日、訪問看護に来てくれる看護師さんからも、ハミガキはした方がいいよと言われたコトもあり、ちょっとまじめに磨いてみようかと思い、思い切ってハブラシも買い替えました。これで磨くようになるかどうか分かりませんが、なるべくハミガキをしてみようと思っています。おばあちゃんになっても、入れ歯ではなく、自分の歯で食べたいですからね。



就労継続支援 B 型事業所 虹工房 ご紹介



虹工房は、障害のある方が、一般企業への就職が不安、あるいは困難な場合に、雇用契約を結ばないで軽作業などの就労訓練を行うことが可能な福祉サービスです。

作業活動の場を提供し、利用者の立場に立った就労訓練・生活相談などのさまざまなサポートを行っています。

作業を通じて働く自信、働く楽しみを感じ、皆と一緒に励まし合い、助け合いながら継続していける為の支援を提供します。

◆利用対象者

- ☆障害のある方（主に精神疾患のある方）
- ☆現在通院されている方で、通所できる範囲に住居がある方
- ☆働く自信はあるのにうまくいかない、または続かない方
- ☆どの程度働けるのか試してみたい方
- ☆働いた事はないけれど、就労したいと思っている方

◆作業時間・曜日について

- ☆作業時間は1日につき4.5時間（午前2時間30分・午後2時間）です。
- ☆作業は月～金曜日の週5日間です。（土日祝は事業所カレンダーによります。）



◆1日のスケジュールについて

9:15	までに	出勤	タイムカードを押す
9:15			ミーティング・ラジオ体操
9:30			作業開始
10:30			休憩
10:45			作業開始
12:00			昼食、休憩
12:45			作業開始
14:00			休憩
14:15			作業開始
14:55			後片付け、掃除
15:00			作業終了



※毎週月曜日午後12:45からミーティング実施

7月のおすすめ商品はマグネットです

おしゃれマグネット
4個入り 200円（税込）
直径2.4cm



キラキラお花が
素敵♡

レースリボンやチェック柄
が可愛いね♡



こちらの商品は地域生活支援センター
365で販売しています。

【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。

ふわふわクッションに
癒されます♡



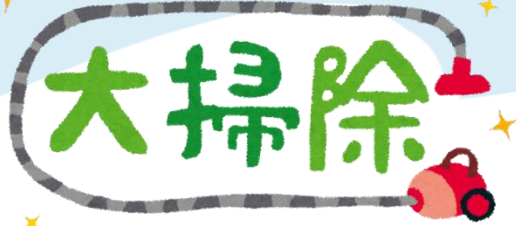
クッションマグネット
1個入り 200円（税込）
縦4cm×横4.5cm

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しています。



ていねいに靴箱を拭いています



窓もピカピカ



大掃除の日の夕食



ゴミ箱も洗いました



大掃除の日の昼食



季節の飾りでお出迎え



ココイチカレー・魚の白身フライ付



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)
あゆみ・翼 共通の情報
 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

【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

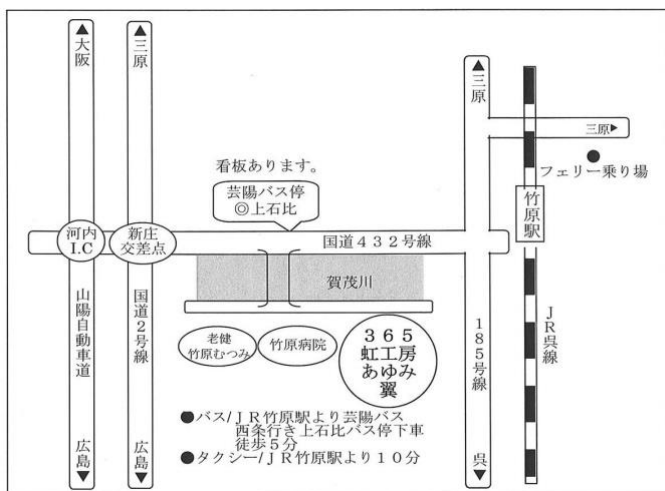
併設には竹原病院、地域生活支援センター365、
 就労継続支援B型事業所 虹工房があります。

リレーメッセージ バトン⑦

みなさんこんにちは グループホームあゆみ・翼スタッフ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。同じくグループホームあゆみ・翼 世話人の谷 弓未です。
 今回は、グループホームのあさがおの事について書こうと思います。
 グループホームに毎年あさがおの種をまいて、きれいに咲かせている方がおられます。
 花が終わると種をとり、翌年にまいておられます。
 先日、その方が種まきをしたと教えて下さいました。そして、数日後…「芽が出たよ」と嬉しそうに話して下さいました。台風が近づいている時にはプランターを屋根の下に移動させたり、毎日水やりをしたりして大切に育てておられ、毎年私もあさがおの成長を楽しませてもらっています。今年もかわいい花が咲くのが楽しみです。
 563の会 NEWSにも写真を投稿されると思いますので、みなさんも見てみてくださいね。
 それでは次のバトンは、だるまさんメッセージをよろしくお願いいたします。

7月の活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
					1 閉館	2 閉館
3 563の会 時間 15:15~ 参加費：無料 締切日：6/29	4	5 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30円	6 Handi Craft 「毛糸でトトロ」 時間 10:45~11:45 参加費：50円	7 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> テイクアウト弁当付き デラックス弁当500円 ヘルシー弁当400円 </div>	8 閉館	9 閉館
10 	11	12 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30円	13 	14 レク 「いきいき生活勉強会」 ～今日から始める食習慣～ 時間 10:45~11:45 時間 15:15~16:15 締切日：7/5	15 閉館	16 閉館
17 閉館	18 映画を観よう 「推しの子」 時間 13:00~15:00 参加費：無料	19 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30円	20	21 簡単体操でリフレッシュ 時間 10:45~11:45 参加費：無料	22 閉館	23 閉館
24	25 話そう会 時間 10:45~11:45 参加費：無料	26 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費：1 曲:30円	27 朗読の会 時間 10:45~11:45 参加費：無料	28 	29	30
31 NEWS 発送準備 時間 15:15~ 参加費：無料						



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6月26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

一生に一度くらいは、天の川を見てみたいと思ってるんですが、なかなか実現しませんね
 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。