

メンバー・スタッフによる手作り情報誌

# 563の会NEWS

3月号

NO. 282

## 簡単体操でリフレッシュ 風景

一緒に身体を  
動かそうや〜

体操って楽しい!!

毎月、テレビ画面を観ながら健康に良い体操を行っています。

第3金曜日

10:45~11:45

### 3月号の内容

- \*2月の活動の様子
- \*投稿コーナー
- \*3月の活動予定表
- \*就労継続支援B型業所 虹工房のご紹介
- \*グループホームあゆみ・翼 暮らしの様子 入居者募集中
- ★リレーメッセージ第25回は竹田耕平さんです。

2月のHandi Craftは  
「フェルトでお花」を作りました。

すぐに取りかかれるように ボランティアさんが材料  
を準備してくださいました



優しく 楽しい説明で  
分かりやすかったです



「みなさん とても器用ですね〜♪」  
とボランティアさん



出来上がりはこちら



バレンタインデートで  
プレゼントをもらった  
おめかしソックモンキーも  
かわいいお花に囲まれて  
嬉しそう



参加者みなさんのお花を並べると  
一気に春が来ました

かわい  
い〜



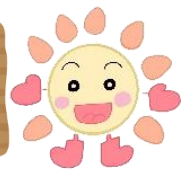
やってみよう!

お知らせ

## 投稿作品大募集

投稿コーナーは、好きなこと・得意なこと・  
見てもらいたいこと・伝えたいこと等を、  
絵・文章・写真・作品・クイズ等、様々な形  
で掲載できるスペースです。  
実名・ペンネームどちらでも投稿できます。  
興味のある方は 365 スタッフまで

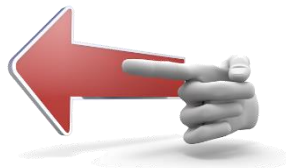
## 投稿コーナー



いつもたくさんの投稿を  
ありがとうございます。



撮影者 河内正志

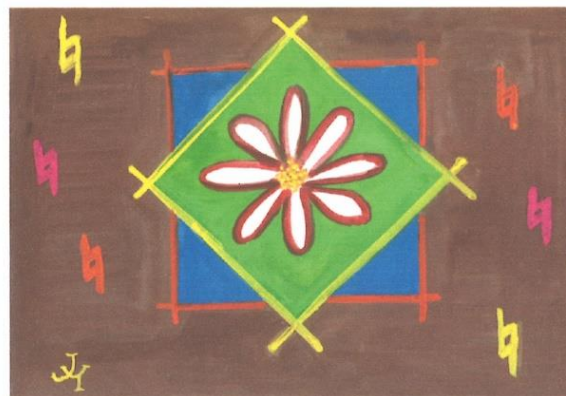


朝日に照らされ、  
数分だけ黄金に光ります。

朝もやが、かかっている木

スクラッチアート

平下美樹



愛を咲かそう

涙の後は笑顔を咲かそう

苦労した数だけ心に響く歌があるよ

明日へ明日へ向かってゆこう

どんな困難も一緒に乗り越えよう

そして愛を咲かそう

純粹な想いを伝え合って

愛を咲かそう

詩：日向裕一／イラスト：J.Y

日向裕一

寺川



至福の時を知った。



木島



### 1ヶ月のひとりぐらし その3

藤島 雅

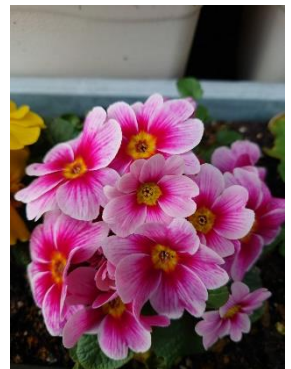
いよいよ待ちに待ったお母さんの退院となった。それなのに前日から熱っぽくて、お姉ちゃんに任せて、ウチで待つコトとなった。帰りにスーパーでお買い物して帰ってきたよ。入院中はコーヒーが飲めなかったので、早速アイスコーヒーをグラスに注いで一服してた。その後買ってきた巻き寿司を食べて、テレビを観てた。手術をしたコトで少し不自由になってしまって、「あれ取って」とか「これ開けて」とかいろいろ言うんだケド、帰ってきたら嬉しさで、「ハイハイ何でもしますよ」と言わんばかりに手伝ってあげた。そして、ちょうどお母さんの好きな世界陸上女子マラソンがあって、なぜか一緒に観てしまった。“お母さんがいる”それだけで嬉しくて、まるで“山口さんちのツトムくん”である。お母さんがいない時に食べたお肉がまずかったのに、同じ肉をふたりで食べるおいしさと言ったら、もう言葉にはできません。お母さん、帰って来てくれてありがとう。これからも助け合って暮らしていこうね。

みやびより。  
おわり

撮影者 平下美樹



町役場の花





## しくまれた道

椎ノ木京太

『ひ（非・否・秘・碑）は、ここに有りて願うもの』あなたは、どの『ひ』伝説碑は、しくまれたものです。もちろんいろんな意味をもたせなければ意味はない。もちろん、疑って良い。疑うべきもので有る。つまり、しくまれたもので有るから。伝説碑は不動の物で有る。つまり、あなたが無視すれば、それだけの物で有ると云う事。まず、魂のゴム風船を割り、魂のガスを抜き、魂を空気に近い無にして伝説碑を見つけデータを読み実行する。それだけだ。それだけで私の仕組んだ道を歩む事が出来る。道を歩む間は伝説碑が悪意から守ってくれる。ゾーンに入れば後は自由だ。もちろん人によって伝説碑を見つける速さはまちまちで有る。これは私が自分を守る為に仕組んだ道で有る事を知っていて欲しい。つまり注意して欲しい。インスタントコーヒーの粉を小さじ一杯グラスに入れてよく冷えたコーラを注ぐと、あら、なんという事でしょう。オロオロしてしまう事が起きてしまう事でしょう。丸めた薄切り肉を冷凍し薄く切っておき、みじん切りにした玉ねぎとキムチの素をフライパンで適度に水分が飛ぶまで炒めた物に、切った肉とメリケン粉を入れてこねてハンバーグにして、またフライパンで焼くと、あら、なんという事でしょう。これ本物のハンバーグ？と思う事でしょう。と云う事を書きたいわけではない。私の伝説碑は、うさんくさく仕組まれた一本道だと云う事で有る。ただし、恵まれて楽しく暮らしている者には、私の伝説碑を見つけられないだろうと云っておこう。本物の SOS を出していない者にしか関係ない事で有る。

2012 年 H24

イチゴの花



竹の子キャベツ



今田典子



テイクア作品



ボクにとっては毎年正月が地獄。年末年始、ろくな飯(メシ)をいただけず、少し痩せた。年始から少しずつごはんをいただけるようになり、体力も身について普通の食生活にもどった。「うまいものを食べれば幸せ」である。週 4 回、うまいランチをいただけるようになり、そして 2 月 1 日プロ野球のキャンプが始まり楽しみも増えた。地元が広島県なので応援しなきゃ。広島県、100m 歩けば岡山県。でも広島県に住んでいるからカーブを応援することも楽しみ！

ペンネーム「たっかん」より

# 就労継続支援 B 型事業所 虹工房 ご紹介

## 作業風景

全集中

### 印刷の仕上げ



コロコロで、すみずみまで丁寧に  
不要な物を取り除いてくれています。

### 布カット



基本の切り方に沿って  
ハサミでザリザリ切っています。

### 人参の皮むき



寒い外作業、お疲れ様です！



シーツ



## 3月のおすすめ商品

### ストラップショルダー ¥500

ネームホルダーやスマホショルダーとして使う事が出来ます。

鍵やスマホを首にかけていれば、なくす心配がなく

すぐ手に取り使うことが出来るので

とても便利なアイテムです。

気になる商品がありましたら、

お気軽にお問い合わせください。

虹工房や 365 のロビーで販売しています。



地域生活支援センター365

サンサン

【お問い合わせ】

〒725-0012 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。



鬼のゴールに入れた分だけ  
お菓子をゲットできるよ

鬼は外!  
福は内!



おくわー



ドキドキ

節分の日の夕食



バレンタイン特別弁当



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 ヶ月

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 ヶ月

あゆみ・翼  
共通の情報

(家賃控除があります)

共益費：13,000 円/1 ヶ月

敷金：部屋代の 2 ヶ月分

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⑤

みなさんこんにちは、山元さんからリレーメッセージのバトンを受け取りました竹田耕平です。

日頃からほぼ毎日 365 に通わせていただいています。

普段は平日のお昼に家族分の昼食を作ったり、趣味の音楽鑑賞や絵を描いたりすることを楽しんでいます。

そういった話題を持ち寄って利用者や職員と話をすることは本当に楽しいです。

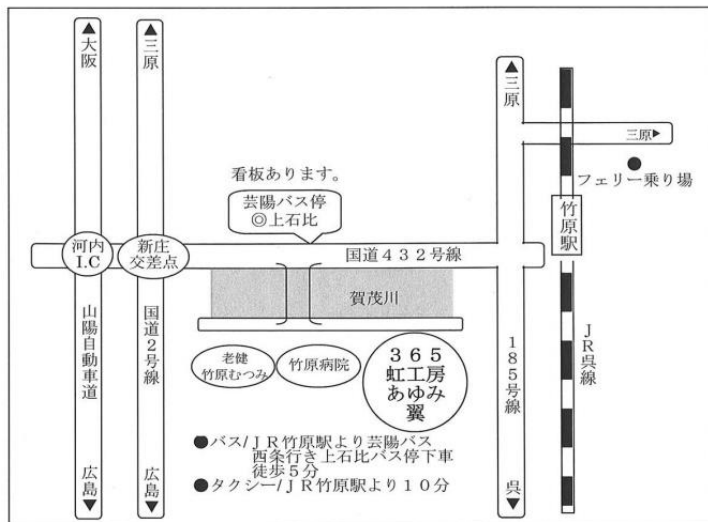
もっと若い時は幸せを感じることは少なかったのですが、三十代になってからは毎日幸せをかみしめて生きています。

皆さんもそれぞれの幸せのカタチを大事にしてくださいね。

それでは次のバトンはグループホームあゆみ・翼の職員、浜本美代子さんです。メッセージをよろしくお願いします。

## 3月の活動予定表

| 月                                          | 火                                                 | 水                                        | 木                                                                            | 金                                                               | 土        | 日        |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------|
|                                            |                                                   |                                          |                                                                              | 1                                                               | 2<br>閉館  | 3<br>閉館  |
| 4 563の会<br>時間：15:15～<br>参加費：無料<br>締切日 2/29 | 5                                                 | 6 カラオケ<br>時間 9:00～17:00<br>参加費：1 曲:30 円  | 7 Enjoy Handicraft<br>「ピースでプレスレット」<br>時間：10:45～11:45<br>参加費：330 円<br>締切日：3/1 | 8 レク<br>「ゲーム大会」<br>時間：10:45～11:45<br>参加費：500 円（昼食付き）<br>締切日：3/4 | 9<br>閉館  | 10<br>閉館 |
| 11                                         | 12                                                | 13 カラオケ<br>時間 9:00～17:00<br>参加費：1 曲:30 円 | 14                                                                           | 15 簡単体操でリフレッシュ<br>時間 10:45～11:45<br>参加費：無料                      | 16<br>閉館 | 17<br>閉館 |
| 18 頭の体操<br>時間 15:15～15:45<br>参加費：無料        | 19 映画を観よう<br>「シン・ゴジラ」<br>時間 13:00～15:00<br>参加費：無料 | 20<br>閉館                                 | 21                                                                           | 22                                                              | 23<br>閉館 | 24<br>閉館 |
| 25 NEWS 発送準備<br>時間:15:15～<br>参加費：無料        | 26 話そう会<br>時間 10:45～11:45<br>参加費：無料               | 27 カラオケ<br>時間 9:00～17:00<br>参加費：1 曲:30 円 | 28 朗読の会<br>時間 10:45～11:45<br>参加費：無料                                          | 29                                                              | 30<br>閉館 | 31<br>閉館 |



365 では引き続き  
マスクの着用をお願いしています。

発行日 2024 年 2 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

3月は別れの季節。  
わたしも会えなくなる人がいるのでさみしいな

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。