

メンバー・スタッフによる手作り情報誌



563の会NEWS

9月号

NO.299

簡身体操でリフレッシュ！

みんなで3B体操をしよう！！

3B体操は有酸素運動でバランス機能の改善や筋力づくりに役立ちます。また、ストレッチ効果あり、体力向上、生活習慣病の予防、リハビリにも役立つそうです。今回、3B体操の先生が地域生活支援センター365 に来て教えてください。

3B体操で、ますます健康的で素敵な自分になりませんか？

とき：9月19日（金） 10:45～11:45

9月号の内容

＊8月の活動の様子 ＊投稿コーナー ＊9月の活動予定表

＊就労継続支援B型事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

★リレーメッセージ第43回 N・J さんです。

8月の
Handi Craftは
「きらきらチャーム」を
作りました。



今回はなんと！！
金魚飼育に使われる
ポンプの管を使いました。



好きな色のビーズを選んで、
管の中にビーズをどんどん
入れていきます。



管の上下をグルーガンで止め
て、ストラップが付けられるよ
うにしたら完成！！



とても涼しげで
可愛いオリジナルの
きらきらチャームが
出来上がりました。



まずは並べてレイアウトを
考える人もいました。

8月のレクは
「ゲーム大会」でした。

クイックルワイパー
ゲーム



じゃんけん
勝ち抜き戦



バドミントンレー



お皿の裏にサフライスの
ボーナスポイントあり！

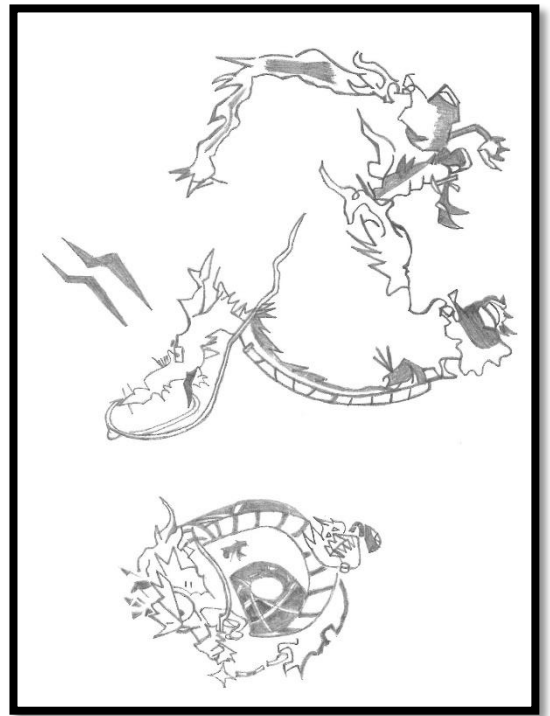
恒例のお好み焼きレーは
アンカーがお皿に入れてゴール！

投稿コーナー

楽園

戦争なんて消えてくれ
もう悲しみの渦に迷わない
軍事産業と利権の社会
それが現実ならば
私は星々へ祈る
地球が楽園になりますように
すべての生命 その命には
尊い宇宙の遺伝子があります
百年後の未来も
愛に満ち溢れた地球へ

日向裕一



寺川

『太鼓の達人旅に行って vol. 7 安芸矢口編』

僕は、今年の7月6日（日曜日）に安芸矢口駅から約20分くらいの場所にあるマックスバリュ高陽店の3階にある「ピーターパンと仲間たち」という名前のゲームセンターに太鼓の達人をやりに行きました。100円で3曲設定でした。音量も大きくメンテも良かったのでやりがいがありました。
今度は香川県高松市にあるゲームセンターも行ってみたいです。

次回新井口編に続く
by 今吉一敏



眠りの森のブタは眠れるか

藤島 雅



第5話

「やはり姫にはかなわぬのでございますね。これまでこの城を訪ねて来た者はみな、あなた様を含めて姫を選び、わたくしのコトなど知らぬ顔。所詮ブタに王子様は現れぬというコトでございましょう。分かりました。では、ついておいで下さいませ。姫の所へご案内いたします。」

ブタは城の一番奥の階段を上って王子を案内した。

「王子様、このトビラの向こうに姫君が眠ってらっしゃいます。ですが、このトビラを開くには最終関門がございませ。今までここへたどり着いた王子がいないわけではございませぬが、みな最終関門を前にしてあきらめてしまわれました。それでもあなた様はチャレンジなさいますか？」

「もちろんだ。なんとしてもオーロラ姫を私の妻にしたい。ここまで来てあきらめてなるものか」

王子の決意は固いと見たブタは、「では。」と仕切り直して王子に問いかけた。



⑪写真

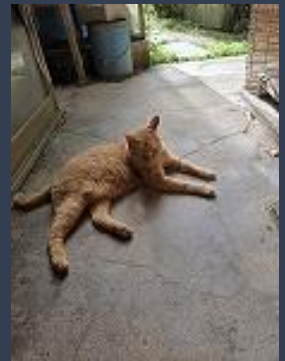
椎ノ木 京太

二十歳の時、工作するエネルギーはなくなった。その代わり安芸津の空の空気が暖かく、明るくなった。もちろん私のせいだと思う。竹原に来て、竹原の空の空気も同じようになった。やはり、私のせいなのだと思う。「たまゆら」を見て写真機を買った。当初は6000円のカメラだったが、今年福袋で、20000円の一眼レフに買い替えた。「たまゆら」は私のせいかもしれないと云う設定で有る。違っていても構わないが、設定は設定で有る。10年街町並み保存地区のアパートにいたが、事情が有り、グループホームで、約8月で2年に成る。カメラにハマって、素人が写真機で、特に風景又は、花を取っている。意外と楽しい趣味で有る。ただ写真機を使い慣れていない。つまり、チョットいや、かなりかもしれない。うまく使いこなせていない。残念だ。素人なので写りは期待しない方が良いと思う。つまり、アングルがわからない。カメラの機能も宝の持ち腐れ状態なのが現実。そのカメラで撮ったものも、スナップで有り、撮り方の勉強もしていない。独学で慣れていくしかない。スナップ写真で終わるかも、所詮そんなものだろう。3月30日(土)31日(日)で沢山撮ったのは桜がメイン。カラーはもちろんモノクロでも挑戦。その前のものも機関紙に投稿。「見ていない」が皆の感想。やっぱりプロ並みにはいかないみたいだ。

2013 年 H25



水江花火大会



マルちゃん



ブルーベリー

撮影者 平下美樹

OT でぬりえを
したときの作品です

H.A

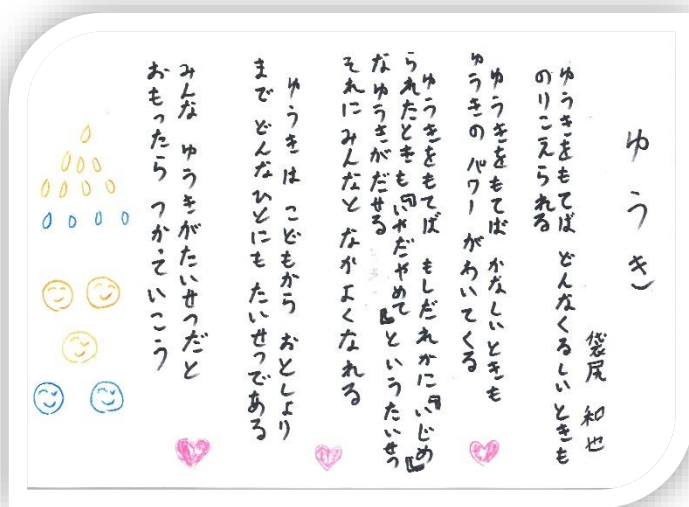


世界中で一番怖い人間、それはボクの母親だった。昔の事15年くらい前、ボクがもう一歩踏み込んでいけば「結婚」できていたかも。フィリピンの女性が、安芸津の食堂で働いていた。ボクが「かつ丼」を注文すると katsudomg と伝票を書いていた。香港の mg を引用していたのだ。日本語は話せるか分からない。そして、一人寂しいのか夜パチンコ店で見かけたある日、ボクが二千円の予算で遊んでいたら、横にその女性が座っていた。その時、一言日本語でも話しかければ、そのフィリピン女性と「ともだち」になっていたかもしれない。でも両親は外国人に偏見を持っていたので怖かった。だから自分の家を捨てて家出をしたかったが、薬を服用しなければならなかった。男女間の友情、愛情も不利な「やまい」である。ボクが薬を飲まなくてもいいのなら、俗に言う「とんずら」したい気分だった。「とんずら」できない身が情けない。「しあわせになれたのに」子宝もいるかも。

寂しい恋の歌



ペンネーム「たっかん」より



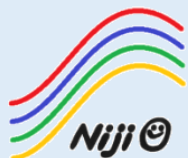
木島



太陽をたくさん浴びて
朝顔がすくすく育っています。



撮影者 河内正志



就労継続支援B型事業所 虹工房 ご紹介

作業風景



布カットの作業をしています。
布の端（重なっている部分）を切り取って
割いています。ストレス解消になります。
気持ちいい～。M・K



僕は仕事が好きです。
仕事をしているときは
しんどいことも忘れて
いますが家に帰ったら
ぐったりして横になって
います。工賃で欲しい物
を買うのが楽しみです。

K・M



わくわく



9月のおすすめ商品♡

マクラメキーホルダー（小）300 円



マクラメキーホルダー（大）500 円



どれも手作りで、一つ一つ心を込めて編んでいます。
鍵や鞆に付けると、おしゃれに決まること間違いなし♪
柄も色も違い、男女問わず、お使いいただけます。
お土産としても喜ばれますよ。
365 のロビーや虹工房で販売しています。
気になる商品がありましたらぜひ、お問い合わせくださいね。

お問い合わせ】

〒725-0012 竹原市下野町 2402-1

就労継続支援 B 型事業所 虹工房 ☎ 0846-22-2227 担当：桐山

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。

花壇の朝顔が
咲きました。



テイクアウト弁当の日
もあります



毎週木曜日は
手作りの日です。



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 カ月

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。



グループホーム翼 定員 6 名
部屋代：31,000 円/1 カ月



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。

（家賃控除があります）
共益費：13,000 円/1 カ月
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

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：仲下

では次のボタンは H.N さんです。メッセージをよろしくお願いします。

☆ 🍡 ☆ 🐰 ✨ 🟡 ☁️ 🐰 ☆ 🍡 ☆ **9月の活動予定表** ☆ 🍡 ☆ 🐰 ✨ 🟡 ☁️ 🐰 ☆ 🍡 ☆

365 ではマスクの着用をお願いしています。

スタッフ一同