

メンバー・スタッフによる手作り情報誌

563の会NEWS

1月号

NO.303

2026

謹賀新年

本年もよろしく
お願い致します

元旦

寺川

「365」は一人一人の生活が豊かに輝くものとなることを願いながら
自立と社会参加をサポートしていく、そんなところです。
今年もみなさんには安心して利用できる居場所として、
また、参加して楽しいと思っていただけるような活動を提供していきたい
と思っています。

地域生活支援センター365 職員一同

1月号の内容

- *12月の活動の様子
- *投稿コーナー
- *1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47回は日向裕一さんです。





簡単に
できるよ

12月のHandicraftは 「フェルトでクリスマス飾り」 を作りました



かわいいサンタさんとツリーが出来上がりました！
作る人のやさしさが作品の表情に表れていますね！

そのまま置いたり
壁に飾ったり
リースと組み合わせたり
ツリーにぶら下げたり
どのように飾りますか？



ラッピングして持ち帰りました。



投稿コーナー



H・A

詩「戦場に咲く花」日向裕一

美しく散った命の仲間の存在が忘れられない

日本の未来を語り合い世界へと発信しよう

もし全員が詩人だとしたら資本主義はどうなる

ラジオから聴こえるメロディーは愛に気づく優しい歌

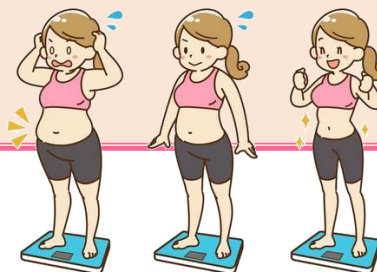
新しい舞台へと羽ばたくとき雨上がりの青空がまぶしい



ダイエット、始めました。

藤島 雅

さて、前回甘いものの摂りすぎで体調を崩し、入院したと報告したわけですが、甘いもの禁止令が出されて1ヶ月、体重が2kgほど減ったコトで、ダイエットをする決意をしました。はじめ、甘いものを摂らなくなってから、なんだか余分な水分が排出されているような気がしていました。特にウエスト周りが細くなったんじゃないだろうかと感じたのです。そうして退院する5日ほど前だったかな？お腹をひっこめてやろうと思い、以前にテレビで見た最近の腹筋に取り組んでみました。ベッドの上で筋トレなんて変だケド、床に寝転ぶわけにもいかず、とりあえずチャレンジしてみました。昔の腹筋と違って起き上がらなくて良いので、結構簡単に100回くらいできちゃったりするんですね。したらば大腸が動くのを感じて、ちょっと便秘気味だったのが、お通じが良くなりました。病院の食事は栄養が考えられているせいもあり、腹筋で大便の量が増えたのでした。それで味をしめたとも言いましょうか。退院してから、うちで腹筋を鍛えるようになったのです。したらば、以前はキチキチで履きにくかった黒のパンツがちょうどよくなりまして、これはもうダイエットするしかない中年になってしまったが、今ならまだ間に合うかと決心したのです。甘いもの禁止令が出てから、コーヒーもブラックで飲めと言うわけだが、元甘党にブラックはちょっと厳しい。かと言って、お砂糖は入れられないので牛乳を足してみたところ、まろやかで結構おいしい。脂肪分があるので、もしかしたら良くないかもしれないケド、慣れないうちは牛乳に頼るコトにしました。甘いものとさよならして、なるべく体を動かし、どうなってゆくのか、ひそかに楽しみだったりします。意外と甘いものがなくても平気なようで、今まで考えなしに甘いものを摂っていたのはなんだったんだろうか。ただ食事制限は考えていないので、どこまでスリムになれるかは分からないのであった。洋服のサイズダウンが叶いますように。





木島

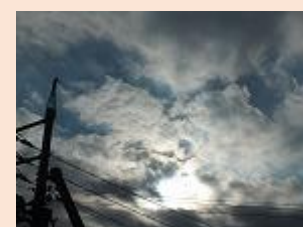
「太鼓の達人旅に行って vol. 11」黒瀬編

僕は2ヶ月前の10月12日（日曜日）にゆめタウン黒瀬に太鼓の達人をやりに行きました。店名はピノッキーランド黒瀬店です。これで東広島市は制覇しました。その日は酒まつりの期間中だったので、人がたくさんいました。これで112ヶ所目になりました。曲は2曲設定でメンテも良くて楽しくできました。

これからもいろんな所に太鼓の達人をやりに行きたいと思います。



次回吉田編に続く
by 今吉一敏



撮影者 河内正志

皇帝ダリア



マル



撮影者 平下美樹

日本に生まれてよかったと思う。
ボクは今ごろになって、日本は「民主主義」の国だと思い始めた。
今日、権力者に文句を言ってもおとがめなし。
自由に文句を言っても拘束されない。
ポリスでも犯人逮捕時に力によらず「疑わしきは罰せず」である。
平和で自由の国だ。
今日の政治体制は変えないほうがいい「リスク」を伴うから。
そして日本の和食「世界一」うまい。
外国へ住んでいて和食を食べないと「和食に飢える」である。
日本国、大好きだ「世界一」だ。

T. S



⑮ わら②

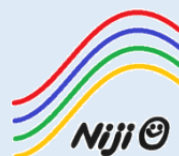
椎ノ木京太

私の伝説碑は長い目で見れば無力に近いかもしれないので有る。無力の無に近くても、小さな力で有っても『私が私で語っている』で有る。その伝説碑の力は自分自身で有る私が語っているで有る。グループの気の遠く成る歴史には勝てない、数年の私の歴史は…で有る。おぼれた時につかむ、わらで有る。歴史が浅い、私一人で精一杯の世界。世界とか祈られても、精一杯。私に出来る事は全てやった。あとは、気の遠く成る様な時間だけで有る。私は幻聴から好かれ（惚れられ）ているから死ぬまで幻聴の女が出て行ってくれない。それも複数いるから次から次から幻聴の女同士がけんかしながら入れ替わるので、本当に死ななければ止まらないので有る。本当になんのこっちゃで有る。私の心の芯から（魂の芯から）争い事は好まないの、結局そこまで邪陰に出来ないで有る。空気である伝説碑が広まるには気の遠く成る時が必要と云う事なので有るのです。昨日、今日、明日コツコツと少しずつ這うように進むのです。私の伝説碑の歴史が有るのです。まだまだ、わらの浮力です。私が身をもって語っていくしかない現実で有るのです。それが昨日の結果、今日の結果、明日の結果と成って行くのです。これが永遠に続くのです。時には、サプライズ的なものも必要なのです。

2013 年 H25



就労継続支援B型事業所 虹工房 ご紹介



お礼のこたば

12月6日(土) たけはら人権フェスティバルにて虹工房が出店しました。
商品を買ってくださった皆様には心より感謝申し上げます。
2026年も虹工房をどうぞよろしくお願いいたします。

メンバー・職員一同



肩が凝ったときには肩を
伸ばしたりしながら
ぼちぼちやっています。



作業風景



布カット



巾着作り



良い感じで仕事できて
います。

虹工房は環境が良いので
居心地が良いです。



アニマル小銭入 800 円

1月のおすすめ商品♥



利用者の方が一つ一つ丁寧に編んでくれた商品です。小銭入れとしてはもちろん、アクセサリー入れとしても使用していただけます。
どれも違うお顔で、可愛いですよ〜♪ プレゼントとしても喜ばれます。
365 のロビーやバザーで販売しています。
虹工房では、他にもかぐやパンダ商品やオリジナル商品もあります。
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。



【お問い合わせ】

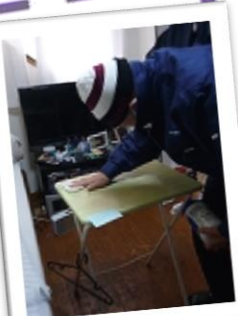
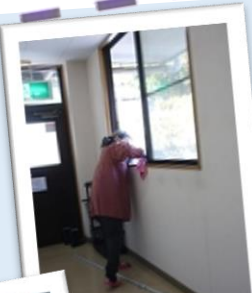
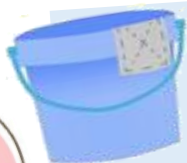
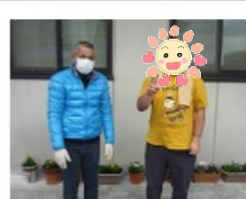
〒725-0012 竹原市下野町 2402-1

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。

玄関横にかわいい
花を植えました。



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

(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

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。

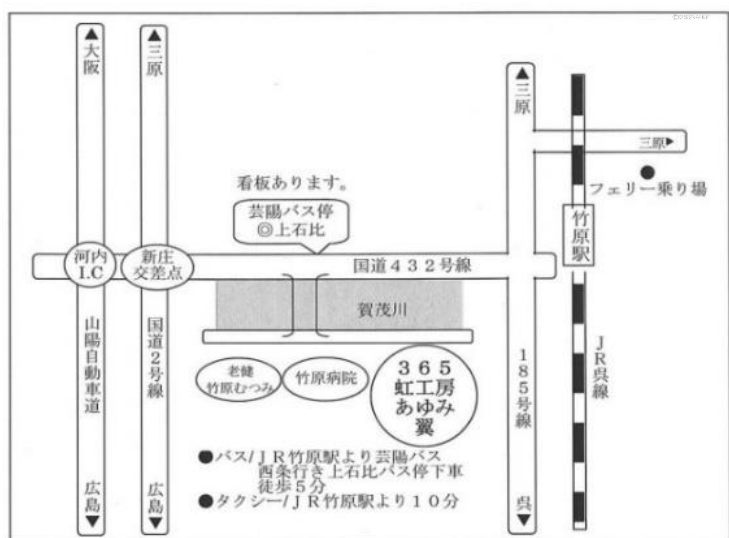
リレーメッセージバトン No. 47

みなさん、こんにちは！竹田耕平さんからバトンを受け取りました。日向裕一です。
私は詩人の人生を地道に努力に生きています。
私の夢は「日本代表の詩人」と「世界文学の制作」です。
12歳のときから今現在の45歳も継続は力なりで、まっすぐ歩んでいます。
夢を信じて小さなことでもコツコツと努力することが大切だと私は思っています。
次のメッセージはH.Yさん、よろしくお願いします。

1月の活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 閉館	2 閉館	3 閉館	4 閉館
5 563の会 時間 15:15～ 参加費：無料 締切日 12/29	6 	7 カラオケ 時間 9:00～17:00 参加費 1 曲:30 円	8 スペシャルコーヒー 時間 12:00～13:00 1 杯:100 円(お菓子付き) カラオケ 時間 15:00～17:00 参加費 1 曲:30 円	9	10 閉館	11 閉館
12 閉館	13	14 カラオケ 時間 9:00～17:00 参加費 1 曲:30 円	15 カラオケ 時間 15:00～17:00 参加費 1 曲:30 円	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 NEWS 発送準備 時間 15:15～ 参加費：無料	20 映画を観よう 「耳をすませば」 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 カラオケ 時間 15:00～17:00 参加費 1 曲:30 円	23 サンサン DAY 時間 9:00～17:00 参加費：無料	24 閉館	25 閉館
26	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 カラオケ 時間 15:00～17:00 参加費 1 曲:30 円	30	31	

365 ではマスクの着用をお願いしています。
ご協力ありがとうございます。



発行日 2025 年 12 月 15 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ね☆



編集後記

2026 年も楽しい様子をお届けしたいと
思います。

これからもどうぞよろしくお願い致します。
スタッフ一同

Happy New Year

2026



※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。