

563の会NEWS



3月号

NO.305

簡身体操でリフレッシュ 「3B体操」

とき:3月27日(金)
10:45~11:45

3B体操は、音楽に合わせてみんなで楽しく体操ができます。
また、楽しいだけではなく、「筋肉をほぐす」「持久力を高める」
「筋力を鍛える」「心身をリラックスさせる」という確かな効果
もあります。

楽しみながら、健康づくりをしたい方へおすすめです。



ももたの
おはなしやさん



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
- * 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49回はムカゴンズさんです。

フーとポーの
おはなしきかせて



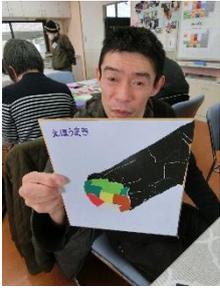
2月の活動報告

みなさん個性があって
見ていて楽しくなりました

Handicraft



「ちぎり絵」しました！



レクリエーション

絵本作家 ムカゴズさんの「ももたのおはなしやさん」の朗読と

フェルトでモビールを作って楽しみました！



絵本を買ったら作家の
ムカゴズさんが絵本に
サインをしてくれました。
もちろん握手も。
良い記念になりました。

投稿コーナー



こおいうの描きたかったんだ
ありがとうね いたけ いたけパンダ

木島



寺川

詩「チェリー」日向裕一

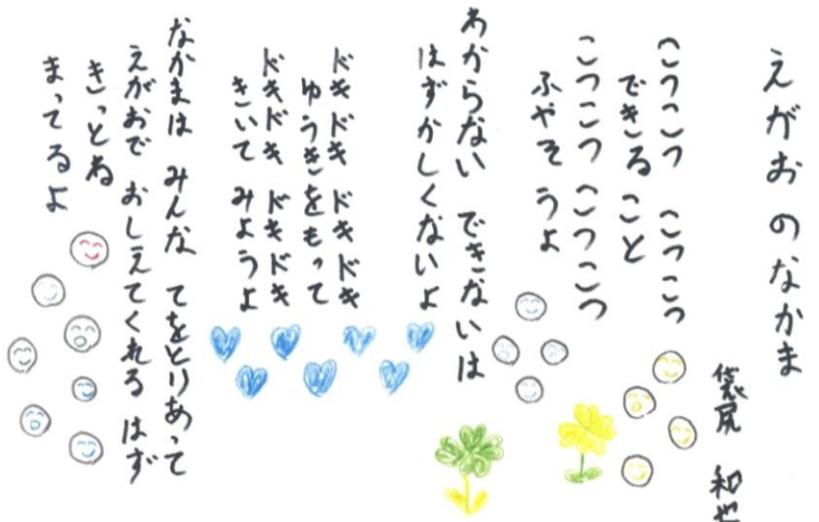
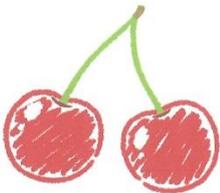
私は赤い糸を信じて生きています

お互いに支え合う女性を幸せにします

私の純粋な想いを伝えたいです

一緒に明るい未来へと歩んでゆきたいです

手と手をつなげて二人の愛を育てたいです



お笑い天下人2

藤島 雅



第2話

オレともへじは、10年前から毎年開かれる、お笑い大賞でグランプリを取るのが、今のトコ、大きな目標だ。だが、今のトコ、お互い予選落ちばかりで、なかなか決勝に残れない。オレは上京してから落語にヒントを得て、一人漫才というスタイルでやっているのだが、案外これが難しい。のすけと違って、お調子もんになりきれないオレは、ギャグを披露してはすべて周りをしらけさせる。そして、地元に残してきた彼女、はるかからはちょくちょく他に女ができていないかと心配のメールが入ってくる。

「ごんべえくん、仕事取ってきたわよ。もちろん断らないわよね？」

事務所社長のさえこさんがにっこりと笑う。

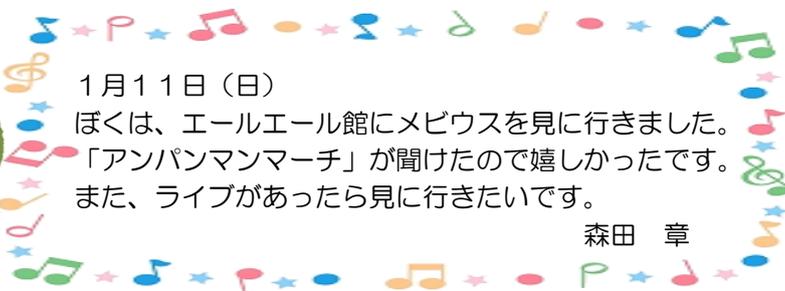
「なんの仕事ですか？」

「教育番組よ。あなたは英語が得意なんでしょ？今度新しく始まる英会話レッスンの受講生役。ピッタリだと思うんだケド？」

そう、勉強ばかりしてきたオレは、おやじの命令で、ガキの頃から英会話を習っていたせいで、案外しゃべれる。頭だけいいので、クイズ番組に呼ばれたコトもあるのだが、なんせ売れない芸人。バラエティにはなかなか出してもらえない。



いつも素敵な投稿を
ありがとうございます。



1月11日(日)

ぼくは、エールエール館にメビウスを見に行きました。
「アンパンマンマーチ」が聞けたので嬉しかったです。
また、ライブがあったら見に行きたいです。

森田 章

最近、映画『マイ・エレメント』を観ました。

観る前は、火や水などの元素が登場するファンタジー作品だと思っていましたが、実際にはとても現代的で、私たちの生活にも重なる内容の映画でした。

この映画は、火・水・風・土といった異なる性質を持つエレメントたちが暮らす街を舞台にしています。

主人公のエンパー（火のエレメント）は、痲癩を起こすこともあり、周囲から「危険」「扱いにくい」と思われながら生きています。

私が特に印象に残ったのは、途中で出会うウェイド（水のエレメント）の
「痲癩は悪くない。何かがあるって教えてくれているんだ」

という言葉です。

怒ったり、感情が強く出てしまう人を見ると、私たちはつい距離を取ってしまいがちです。

でもこの言葉は、「感情の奥には理由がある」という視点を教えてくれました。

障害のある人に対して、

「ここには合わない」「別の場所で過ごしたほうがいい」

と直接言われなくても、行動や空気によって追い出されてしまうことがあります。

この映画を観て、「それでもみんなと同じ場所で、同じように過ごしたい」という気持ちは、とても自然で大切なものだと改めて感じました。

もし、障害のある人もない人も通いやすいイベントや居場所が増えたら、

最初から「分ける」のではなく、

みんなが気持ちよく過ごせる環境を一緒に作れるのではないかと思います。

『マイ・エレメント』は、違いがあるからこそ工夫が生まれ、理解しようとすることで共存できる——

そんな希望を感じさせてくれる作品でした。

この映画は、答えを押しつける作品ではありません。

ですが、「どうしたら一緒にいられるか」を考えるきっかけをくれる映画だと思います。

普段の日常の中でも、感情や違いを切り捨てず、少し立ち止まって話を聞くことを大切にしていきたいと感じました。

このような理由から、この作品は「映画を観よう」の会にとっても合っている映画だと思います。



井出樹



かき氷じゃないよ



アロエの花



マル



ここは僕の場所ニヤ



撮影者
平下美樹

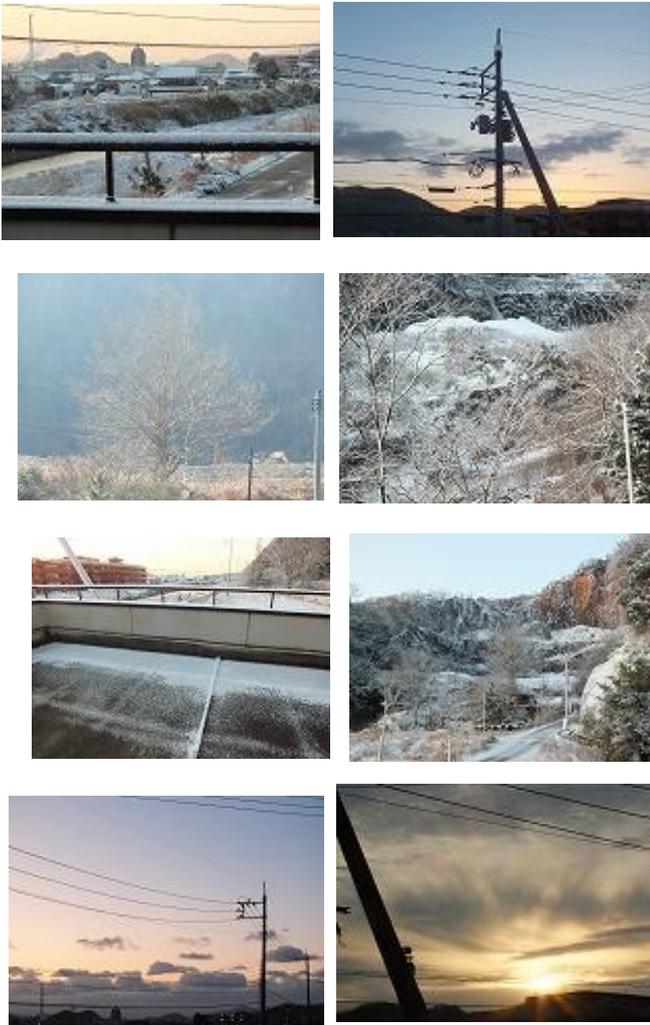
「太鼓の達人旅に行って vol.12 尾道編」

僕は2年前の6月に初めて尾道へ太鼓の達人をやりに行きました。
 今回行った所は GIGO 尾道店です。ここは太鼓の達人が4台あって1台が新新筐体でした。3曲設定でメンテもとてもよかったです。また、太鼓の達人をやりに行きたいと思います。

次回 PART2 東尾道編へ続く by 今吉一敏



さくらちゃんのおもしろマンガ



撮影者 河内正志

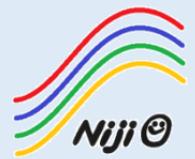
⑰実験

椎ノ木京太

自己中が許せる者と許されない者がいる。私は許される者に成っている。自己中心的に任される者、そうでない者、何が違うのか、私にはわからない。私は星の王子様だから、あまり野蛮なことは出来ない。汚い事は全て伝説碑がやってくれるから、なにも問題はない。私は空気が友達。空気が道具。そして伝説碑。『伝説碑の実験などは私のでたためのもとに行っています。危険を伴う可能性がありますので絶対に真似しないでください。』私の落とす地獄は、たとえばミイラに成れとか、特別そんな注文は無いので見分ける事はできない。私の世界は、他の男の世界のつくり方。なにせ私は一匹で有るから、そして他の男の世界で皆は生きて行くので有る。そう、他の男のグループのつくり方で有る。そこには、私は絶対いない。私はグループをつくらない一匹で有るから。ある意味私は人柱で有る。他の男のグループの為、私は門外で有る。その為につくった世界で有る。『それが私の世界で有り、私の世界では無い』淋しいよね。他の人の世界は誘導できても、私の世界は私一人です。ある意味人材づくりで有る。私は他の人の礎(いしづえ)で有る。私は伝説碑うんぬんと云うより、虫けらの様に死んでいくのかもしれない。何も出来ず時が過ぎるのを待つだけだ。私は見えない力にやられても無差別に仕返しはしないし、ただ我慢もしない。それが伝説碑の力だ。

2013年 H25

就労継続支援B型事業所 虹工房 ご紹介



洗濯物を干しています！

作業風景



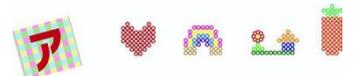
野菜の入っていた箱をくずしています！



布カット



みんなで力を合わせて布を仕分け中！



3月のおすすめ商品♡

かぐやパンダ商品



新学期・新生活に向けて、文房具やハンカチなど可愛いかぐやパンダグッズで揃えてみてはいかがでしょうか😊？

日常で使えるアイテムばかりですよ♪

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。

【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



お知らせ

グループホームあゆみ・翼 ご紹介

令和8年1月から、現在の「外部サービス利用型」から「介護サービス包括型」共同生活援助に運営形態を変更することになりました。

世話人による日常生活上の支援に加え、生活支援員による食事や入浴などの見守り、介護サービスも提供致します。これまでと同様に、安心して地域生活をお送りいただけるよう支援させていただきます。

見学は随時可能です。お気軽にお問い合わせください。



目まきでおやつをゲット!



何個入ったかな?

節分の日の夕食



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)

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

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 33,000 円/1 ヶ月
(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

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

リレーメッセージバトン No. 49

みなさん、こんにちは。H.Yさんからバトンを受け取りました。ムカゴonzです。

支援センター365さんとは、私がケアマネをしていた頃からのご縁です。毎月、会報誌を届けに来て下さりクラフトや読み聞かせのイベントにお誘い頂いています。クラフトに参加される利用者様は器用な方が多く熱心に取り組んでもらえて毎回楽しいです。和紙を使った箱作りでは時間内に終わるかハラハラでしたが、スタッフさんの助けもあり無事に完成しましたね。ものを作ることは完成までの道のりが大事ですね。失敗してもちょっとした工夫や助言で完成に至ります。「また次も頑張ってみるか！」くらいのゆる～い感じで…私は、もの作りを楽しむことにしています。

さて、この度、2作目の絵本完成に伴い「もまたのおはなしさん」の読み聞かせにお誘いいただきました。

オファーがあればどこでも読み聞かせに伺いますのでムカゴonzを今後ともよろしくお願いいたします。

次のメッセージは、グループホームあゆみ・翼世話人の栗原さん、よろしくお願いいたします。

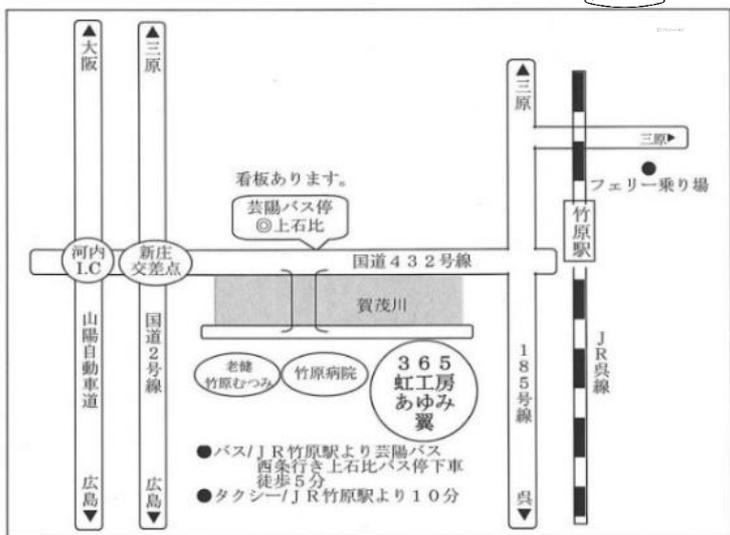


3月の活動予定表



月	火	水	木	金	土	日
						1 閉館
2 563の会 時間 15:15～ 参加費：無料 締切日：2/26	3 	4 カラオケ 時間 9:00～17:00 参加費：1 曲:30 円	5 Enjoy Handicraft 時間 10:45～11:45 「みんなで365の壁飾りを作ろう」 参加費：無料 *当日参加大歓迎！ カラオケ 時間 15:00～17:00 参加費 1 曲:30 円	6	7 閉館	8 閉館
9	10	11 カラオケ 時間 9:00～17:00 参加費：1 曲:30 円	12 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	13 	14 閉館	15 閉館
16 NEWS 放送準備 時間 15:15～ 参加費：無料	17 映画を観よう 「キネマの天地」 時間 13:00～15:00 参加費：無料	18 カラオケ 時間 9:00～17:00 参加費：1 曲:30 円	19 カラオケ 時間 15:00～17:00 参加費：1 曲:30 円	20 閉館	21 閉館	22 閉館
23	24 話そう会 時間 10:45～11:45 参加費：無料	25 カラオケ 時間 9:00～17:00 参加費：1 曲:30 円	26 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	27 簡単体操でリフレッシュ 「3B 体操」 時間 10:45～11:45 参加費：無料 サンサン DAY 時間 9:00～17:00 参加費：無料	28	29
30	31					

365 ではマスクの着用をお願いしています。
いつもご協力ありがとうございます。



発行日 2026年2月16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
投稿してくださる方が増え、様々な作品で
紙面が埋まるのがとても嬉しいです。
スタッフ一同

※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。