

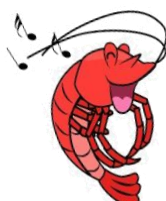
メンバー・スタッフによる手作り情報

# 563の会NEWS

7月号

NO.309

音楽ってたのしいね〜♪



## 「ウクレレサマーコンサート」

ウクレレには癒し効果があるそうです。

ゆったりとしたテンポや音色により自律神経が整い、ストレス感が下がることがわかっています。また、心拍数や呼吸が落ち着き、安心感が高まる傾向もあります。大きな音の苦手な方もウクレレだと音量が大きすぎないため安心して参加できます。

ボランティアさんによるウクレレサマーコンサートに癒されに来てください。

♡ご希望の方にはテイクアウト弁当（今回は、駅前にある『行天』さんの美味しいおまかせ弁当です。）もあります。

**とき：7月10日（金）10：45～12：00**



場所：地域生活支援センター365 交流室

参加費 弁当希望者は1,000円。音楽のみ参加の方は無料です。

\*申し込み締め切り 7月6日（月）



7月号の内容

\*6月の活動の様子

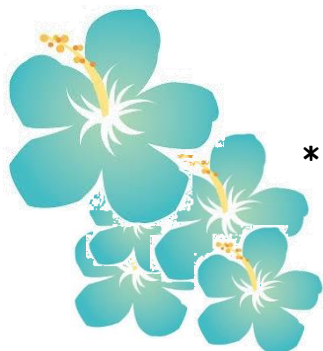
\*投稿コーナー

\*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53回はM・Nさんです。



# 6月の活動報告



選ぶところから楽しいね～

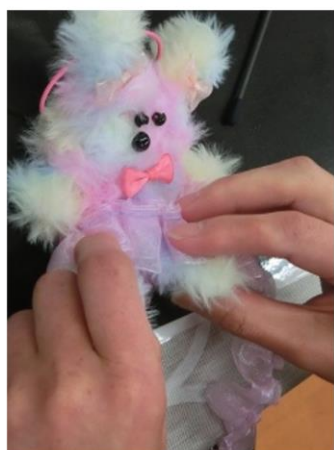
ボランティアさんが用意してくださった、  
たくさんの材料の中から選びました。



とても簡単に、かわいいものができあがるよ～



動物かイニシャル  
どちらを作りますか～？



かわいいのができたよ

私は  
推しの色で作るよ！！



モールの質感、形や表情が  
違ってどれもいい！！

目の種類もたくさんあって、  
どれもかわいくて悩むね～



Handicraft

## Enjoy Handicraft

毎月第1木曜日  
10:45～12:00



ボランティアのみなさんに協力してもらいながら  
簡単な内容で楽しく創作活動をしています。  
見学だけしたい方も大歓迎ですよ。  
お待ちしております。



投稿コーナー



木島



花

寺川

「一緒に夢の道を行こう」

日向裕一

たくさんの苦勞を反射させて愛にチェンジ  
目の前の高い壁も一緒に突破して行こう  
あなたの夢と一緒に冒険へと旅しよう  
共に立ち上がれば恐れることはない  
たとえ心が雨でもまっすぐ行けば  
笑顔の日々だと勇気で歩もう



5月31日(日)三原駅のさつき祭りに行ったこと  
ぼくは、三原のさつき祭りに行きました。  
人がいっぱいいました。  
そこで、たこ焼きを食べました。  
とても熱かったです。

A.M



書くコトの効能

藤島 雅

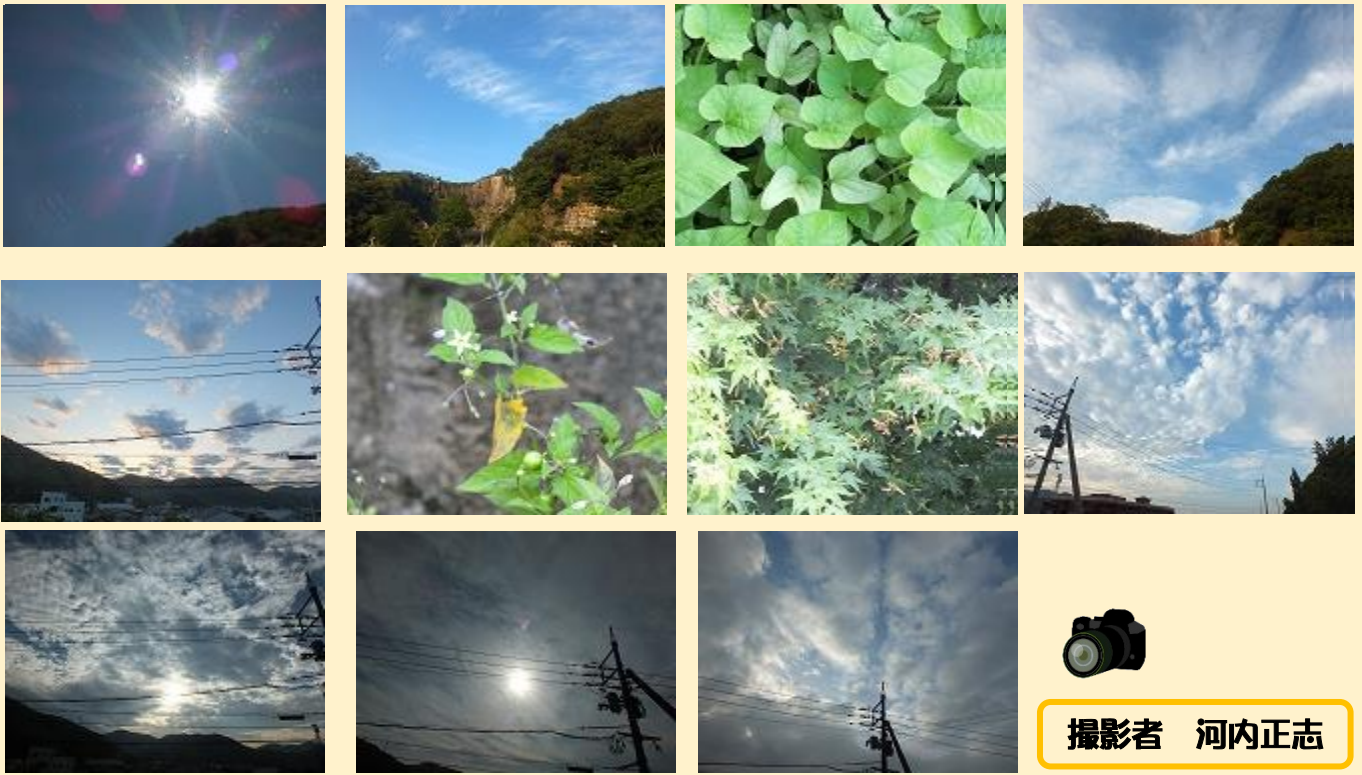
あなたは、口で伝えるのが上手ですか?苦手ですか?

わたしは苦手です。だから Dr.にはいつもこれとって伝えるコトはありません。

ですが、自殺を考えるコトが多くなったとき、365のスタッフさんに打ち明けたら、本当に自殺を実行してしまう前に Dr.に伝えた方がよいのではないかと言われました。そうして、もう一人のスタッフさんが、口で伝えるのが難しいなら、メモ書きして Dr.に読んでもらうのもありだよとアドバイスしてくれました。そこで早速メモをもらって書いてみました。よし、これを Dr.に渡せばいいんだと、とても気が楽になってメモを持って帰ったのですが、書いたコトで気が済んでしまって、なんかまあいいか、Dr.には言わないコトにしようとメモを捨ててしまいました。以前も訪問看護に来てもらっていた頃、やっぱり伝えたいコトをメモしてみたコトがあるのですが、その時も書いたコトで気が済んでしまって、まあこれはいいいやと丸めて捨てました。伝えたいコトを書いてみたとき、それがマイナスの気持ちだったりすると、書くコトで落ち着いてしまうようです。もちろん気が済まないなら、伝えるべきでしょう。でも、書くというコトは自分の気持ちと向き合うコトでもあるのです。自分の気持ちが分からなくなったとき、誰かに読んで欲しいとき、試しに書いてみてはどうでしょうか。案外気が楽になって、まあいいやって思えるかもしれません。ちなみに自殺を考えていた頃は食欲もあまりなくて困っていたのですが、メモ書きして気が済んだら、お腹がすいてがっつり食べてしまいました。

書くのが苦手という人も、口で伝えるのが難しいなら、ちょっと試してみてはどうでしょうか。

すっかり落ち着いちゃった わたしより



撮影者 河内正志



### 自家製ヨーグルトの作り方 (婦人の友を読んで知った方法です。)

〈用意するもの〉 牛乳・カスピ海ヨーグルト (大きいスーパーに売っている)  
きれいに洗って乾かした蓋つきのビン・ガーゼ (キッチンペーパーや布でも)

牛乳、または低脂肪牛乳 (冷蔵庫から出したて) カスピ海ヨーグルトは牛乳 1 カップに対して大さじ 1 の割合で入れる。(ヨーグルトの表示に従う。)

ビンにカスピ海ヨーグルトを入れてから、牛乳を底から 1/3 くらいまで注いで、底の方をよく振って混ぜる。

(スプーンを使ってもよい) 残りの牛乳をビンの肩まで注ぎ、ほこりよけにガーゼ (紙や布などでも) で蓋をしたら輪ゴムで止めてそのまま台所の隅に置いて醗酵させる。

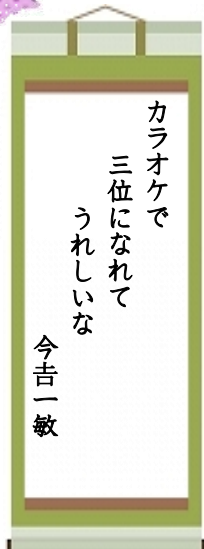
夏は半日、冬場は 2 日ほどで固まったら出来上がり。

待てずに、その日のうちに作りたい場合は、牛乳をレンジで 20 度ぐらいに温めてから混ぜ、できるだけ気温の高い所に置く。長続きさせるコツはビンを 2 つ用意して交互につくること。

牛乳パックをそのまま使う方法もある。

カスピ海ヨーグルトは酸味が少なく、とろりとした風味が特徴で強くて、あまり消毒に気を使わなくて良い。

今田典子



### 「カラオケ大会に参加して」

僕は 5 月 8 日金曜日、久しぶりに  
365 のレクでカラオケ大会に参加しました。  
曲は「硝子の少年」と「世界に一つだけの花」の  
2 曲を歌いました。点数は 81 点と 84 点で  
第 3 位になれて、とてもうれしかったです。

またカラオケ大会があったら参加したいと思います。

by 今吉一敏



## ②1 キラキラ

椎ノ木京太

伝説碑の力に頼って生きていくのもどうだかね。でも、もともと私の力だから、思って祈っていいればい（念じればい）それが負け惜しみ、泣き寝入りの私の力だから反撃する、たった一つの力だから、悔しい、悔しいようってね。二つも三つも作りたかったのだけど、力を発揮出来るパーフェクトゾーンまでエネルギーが足りなくなるので、たった一つに成ってしまったので有る。若さ、美しさを保つ為には負け惜しみや泣き寝入りの力しかないのです。今のところは。今まではもっと強く成らなければと云うところで有るが有る。泣き寝入りで死にそうな人を助ける力でも有るので有る。悔しいよう、辛いようは同じでも私の伝説碑は一味違うぜ。悪さする奴もい地獄へ墮ちるぜ。自分仕様にアレンジしてみた伝説碑で有る。自分の魂のコピーを空気に打ち込んで、永遠に自分に付きまといさせる。自分に何か有った時の為、そう云う効果の有る伝説碑。私が無や空っぽにこだわる理由。空気が太陽の光を浴びてキラキラしていたのを見て感じた体にすぎないから有る。ただその憧れが、私の心に強く残っているからだ。それはまるで異次元にいるみたいだったからだ。美しくきれいで暖かかった。それが希望で有り、望みに成っていったので有る。いつのまにか、その道を歩いていたので有る。ただ、自然に。

2013年 H25



チビ&マル

撮影者 平下美

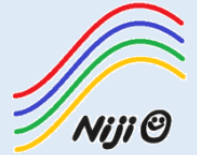


### “ときこ”ハンカチとお茶を買いにゆく

私に丁度いい値段のハンカチとお茶の（10パック入り）を買いました。¥300以上買うとシールを出してくれ（1枚）私は40枚も集める事ができないので、あゆみのスタッフに渡して、他の方に使ってもらっていました。かわいかったのはぬいぐるみです。特にハンカチは使い勝手がよく、暑い夏でもポケットに入れていました。汗をふいてすっきりしました。ほうじ茶は、ホットでもコールドでもよく、おいしかったです。

ときこ♡

# 就労継続支援B型事業所 虹工房 ご紹介



かぐやパンダ手拭いたるは  
ロングランの商品でとっても人気があるよ。

## 作業風景



汚れチェック。



顔や文字が正面に



タオルを袋に入れて完成!



タオルハンカチ作成中!

虹工房のメンバーさんが作った小銭入れです。  
くまさん・猫ちゃん・  
うさぎさん・パンダさんなど動物が勢ぞろい。  
とってもキュートな小銭入れです。  
なんと、この可愛さで1つ800円はお買い得!  
キャンディやちよつとした小物を入れてもテンション爆上がりです。



## 7月のおすすめ商品

### 光るうちわ



毎年、夏に人気NO. 1の売れ筋商品♪

3パターン、ライトアップします。

自分の好きなように色を付けることが出来るので自分だけのうちわが出来ますよ。

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】

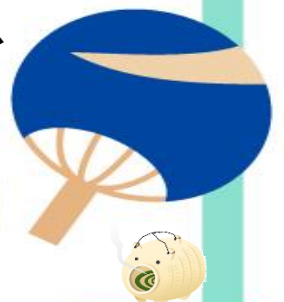
〒725-0012 竹原市下野町 2402-1

就労継続支援B型事業所 虹工房

☎ 0846-22-2227

担当：桐山

¥500



お知らせ

# グループホームあゆみ・翼 ご紹介

令和8年1月より、「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しました。  
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。

「いつも掃除しない所まできれいにしたよ。」



大掃除の後はラーメン屋さんとゲストに別れて食事にでかけ、おいしくまったりと過ごしました。

「カーテンも洗ってすっきりしたよ。」



ラーメン山小屋



ゲスト

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。

部屋代：33000円  
(家賃控除があります)  
共益費：13,000円/1ヵ月  
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

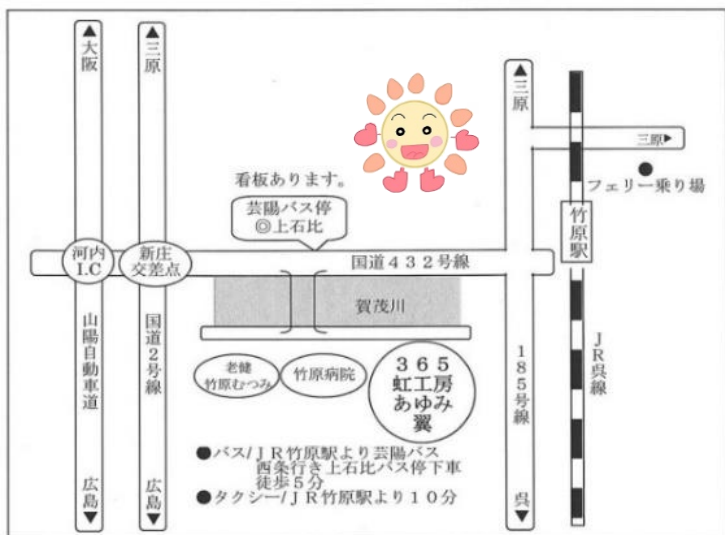
みなさん、こんにちは。A.Mさんからバトンを受け取りました M.N です。  
 虹工房に入り、多くの友人や仲間ができ、日常生活を楽しく過ごせています。  
 作業は、仕事なので自分に厳しくしているつもりです。つい甘えが出てしまう事もありますが、  
 メンバーさん達がフォローしてくれるのでなんとか毎日通う事ができています。  
 それでは次のメッセージは、まあちゃんです。よろしくお願いします。

7月の活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	2 Enjoy Handicraft 「手拭いでエコバック」 時間 10:45~12:00 参加費：100 円 締切日：6/26 ----- カラオケ 時間 15:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	3	4 閉館	5 閉館
6 563 の会 時間 15:15~ 参加費：無料 締切日 7/2	7	8 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	9 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	10 レク 「ウクレレサマーコンサート」 時間：10:45~12:00 参加費:無料 昼食代:1000 円 締切日:7/3	11 閉館	12 閉館
13	14	15 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	16 カラオケ 時間 15:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	17 簡単体操でリフレッシュ 時間 10:45~11:45 参加費：無料	18 閉館	19 閉館
20 閉館	21 映画を観よう [崖の上のポニョ] 時間 13:00~15:00 参加費：無料 ----- NEWS 発送準備 時間 15:15~ 参加費：無料	22 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	23 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	24 サンサン DAY 時間 9:00~17:00 参加費：無料	25 閉館	26 閉館
27	28 話そう会 時間 10:45~11:45 参加費：無料	29 カラオケ 時間 9:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	30 カラオケ 時間 15:00~17:00 参加費 1 曲:30 円	31		

いきいき生活勉強会  
詳しくは  
365 スタッフに  
声をかけて下さい。

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6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](mailto:sien365@keisenkai.info)  
 blog：[https://sien365.seesaa.net/?from\\_sp](https://sien365.seesaa.net/?from_sp)  
 Facebook やブログも見てくださいね☆



編集後記  
 梅雨の合間に覗く青空に、夏の気配を感じる頃となりましたね。  
 563 の会 NEWS に投稿してみたい方、リレーメッセージから参加してみるのはいかがですか？  
 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。