

ひびきの会

支援センター「ひびき」たより NO・241



8月

暑中お見舞い申し上げます。福島市は毎年、猛暑で日中は熱中症警戒アラートが発令され、夜間も熱帯夜のために睡眠の質の低下で体調不良にも繋がってしまいます。

夏休みは外出の機会が増え、お盆過ぎには第11波となる新型コロナ感染者の増加予想の報道もあり、暑さに負けない食生活と良い睡眠で免疫力をアップして、しっかり感染対策を取りながら健康管理を心掛けて過ごしましょう(^)/

🍷 みんなで作ろう 🍷

ひびきオリジナルかるたを作ろう！

支援センターひびきでは、約1年をかけたプログラム「ひびきオリジナルかるた」を制作しています。これは年末の福祉作品展に出展し、上位入賞を狙うべく、職員、利用者が共に協力しながら作業を進めています。かるたの絵札のイラスト、読み札の文字はもちろん、読み札の文章の考案も全て、皆のアイデアがたくさん詰まった、手作りかるたになっています。是非、年末は福祉作品展においでになり、ひびきの力作をご覧ください。

鈴木 英生



7月フリースペース日記

🎵 音楽に親しむ会 🎵 (曲プレゼン)

私は、今回の曲プレゼンで1曲目「雨上がりの急な坂道」(little by little)、2曲「虹のふもとで」(谷村有美)の2曲をかけました。どちらも昼ドラで使用された曲ですが、「雨上がりの急な坂道」は「大好き！五つ子」シリーズで使用されました。このドラマは、小学生の五つ子が主人公で真夏の冒険が繰り広げられるので自分は大好きでした。2曲目の「虹のふもとで」は昼ドラでは珍しいゴーストのストーリーの昼ドラの曲で、これも好きで観ていました。今回、他の人の曲も沢山聴けていい時間でした。ペンネーム サーの称号

🍕 クッキング 🍅

～ホットプレートで餃子の皮ピザ～
今回のクッキングは、餃子の皮を使ったピザを作りました。簡単なおうえに、とても香ばしく、美味しく出来ました。最後は、乗せる具がほとんど無くなったのでカレーパウダーで味変したりして楽しみましたが、これがとても美味しかったのでまた参加したいです！

佐浦 雄司

◇発行元◇ 令和5年10月1日より移転
地域活動支援センター「ひびき」
〒960-8055 福島市野田町2丁目5-9
TEL 024-522-6886 FAX 024-522-6898

アーク🏠～桜つつみ公園でスポーツをしよう～🎯

晴れた日の午前中、みんなでバドミントン、ソフトバレーボール、ネットなど準備をし、途中で買い物をしながらいざ公園へ！！天気が良かったこともあって人出が多かったのだが、なんとか無事場所をゲットし、バドミントンが始まった。思いっきり体を動かしているうちに、どんどん楽しくなっていった。メンバーのうちの一人が、バドミントンのコツを教えてくれたので、なかなか上手くは出来なかったけれど、笑いながら楽しくやることが出来た。一時間弱ほど体を動かした後、来る途中お店で購入してきたものをみんなで輪を作りプレイタイム…至福のひとつとき♡

空模様が気になり、急ぎ足でひびきへ。私はなんとかギリギリセーフで濡れることは免れたが、ほんの少しの差であいにく濡れてしまった人も…

初めて参加した方もいて、みんなで楽しく参加することが出来ました(*´艸`)

またぜひ参加したいです。ありがとうございました！ 渡部 多恵子



ひびき利用者・登録者の皆様へ

《4月からの変更について》

- 1 「ひびき」開所時間は9:00～16:00以降は施設となり入出はできません。
 - 2, 開所時間内の相談や電話は職員対応します。16:00以降は留守番電話の対応となりますのでご了承ください。
 - 3, 今まで「フリー」のプログラムの時間は、今後は支援センターひびきへ登録された皆様の「自主活動」または「居場所提供」として活用になります。
 - 4, 土曜日の開所は行いません。
- ※支援センター「ひびき」に通所されている皆様には大変なご不便をおかけ致しますが、4月1日から何卒ご協力をお願い申し上げます。

7月の動かす会より

- 8/ 2(金) クッキングでカレーを作ろう！
(お盆フリーでクッキングがないため)
- 8/ 9(金) 就労B(チング)で農作業体験
- 8/16(金) 動かす会
- 8/23(金) 風船バレー
- 8/30(金) いきいきEXPO見学
(トヨタクラウンアリーナ)

～皆さんからの意見・要望～

- ・こまめに水分補給をしよう！
- ・ゴミはきちんと分別して捨てましょう！
- ・トイレはきれいに使いましょう！
- ・プログラム中に音楽や動画は控え、周囲に配慮しましょう！
- ・ひびきPCに個人的なダウンロードは控えましょう！

7月の利用状況

有効登録者	21名
フリースペース利用者	297名
来訪者	4名
相談	54件

(7月1日～22日)