

## ひびきの会

## 支援センター「ひびき」たより NO・245



## 11月

長い残暑から、先日は吾妻山に初冠雪、猪苗代湖には白鳥渡来のニュースを聞きました。

「秋はいつだったの?」、今年の気候は寒暖差もあり、体調維持が大変です。皆さんで健康管理を心がけて行きましょう♪。

屋内やアーク活動で皆さんのご要望を伺いつつ、11月からのプログラム活動で「健康ウォーク」を実施します。これまで外ボラで地域清掃活動を月1回行ってきましたが、職員と皆さんの基礎体力向上を目指します。ファイト!

**イス取りゲームをしよう!**

10/11のアークでは、イス取りゲームを30分、フルーツバスケットを20分しました。みんなでワイワイ盛り上がり出来たのでとても楽しかったです。

今回のゲームは私が提案したので、企画が通ってとても楽しかったし負けないように頑張った!!

大波 麻衣


**イス取りゲームに参加して**

最初は楽しく参加していましたが、だんだんと目が回ってきて、後半はクタクタになりました。フルーツバスケットは、お題を考えるのが大変でしたが面白かったです。是非皆さんも今度参加してみてください。

香野 正弥

## 10月フリースペース日記

**お茶に親しむ会 (10/17)**

月に一度の「お茶に親しむ会」を楽しみに参加しました。今回は参加人数が少なめでしたが、参加者と会話することができて嬉しかったです♪ こういう機会に少しずつコミュニケーションを学んでいけるといいなあと思っています。普段はコーヒーを飲む機会が多い私ですが、お茶も美味しいなあと思いました。

本田 くるみ

私のいちばんの楽しみがお茶を楽しむ会です。月に一度の癒しの時間です。ちょっとしたスイーツとお抹茶の苦味がとても相性良く、お茶をたてながら皆と話をするのが、何よりも私の大切な大切な時間です。また来月を楽しみにしています。ありがとうございました。

菊地 曜子



◇発行元◇

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

# ～ぼんだいのつとい(10/15)～

★福島県の当事者、支援者が一同に介した年1回のイベント「ぼんだいのつとい」に参加して来ました。総参加者200名との事で、最盛期に比べ半分くらいの人数ではあったが、割と活気に溢れていました。

第一段目としてFCT直川貴博アナウンサーによるトークショー「自分を好きになる秘訣」について講演を頂きました。さすがお話が上手でココロに響きました。第二段目で分科会に分かれポッチャを選択しました。須賀川の事業所さんと一緒に楽しくプレイが出来ました。来年も是非参加したいです。



鈴木 英生



★みんなで、車の中でワイワイ賑やかに話しながら行けたので楽しかった。

直川アナウンサーがとても可愛らしくて、機会があったら一度ゆっくり話してみたいと思った。自分はポッチャに参加したが、あつという間の時間だった。また参加したい。

佐々木 政弘

## 10月の動かす会より

- 11 / 1 (金) 動かす会
- 11 / 8 (金) もちずり観音に行こう!
- 11 / 15 (金) ひびきオリジナルカルタで楽しもう!
- 11 / 22 (金) 伝言ゲーム&ジェスチャーゲームしよう!
- 11 / 29 (金) みんなの作品展を観に行こう!

## ～11月の目標～

- ・SNSの利用時は、個人情報など個人が特定できるようなものを掲載しないよう配慮しよう!
- ・節電を心がけよう!
- ・定期的に除草作業をしよう!
- ・9月からの利用料の支払いは、現金ではなく、チケット又はフリーパスでお願い致します。

## 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以降は施錠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。

## 10月の利用状況

有効登録者	33名
フリースペース利用者	383名
来訪者	9名
相談	139件

(10月1日～24日)