

ひびきの会

支援センター「ひびき」たより

NO・239



6月

5月はプログラム活動で外出行事が重なって、四季の里、飯坂町堀切邸で足湯と西根神社参拝、店舗でカラオケ、土湯温泉散策とランチと盛りだくさんの内容でした。今後は皆さんの希望を調整しながら外出行事を検討して行きたいと思います。

6月は梅雨の時期ですが日本気象協会によると、梅雨に入ると気圧や寒暖差、湿度の影響で自律神経のバランスが崩れることで、なんだか気分がスッキリせず、頭痛・食欲不振・疲れや倦怠感、イライラ等の心身の不調が起こりやすくなることを『梅雨だる』というそうです。憂鬱な時期を皆さんで乗り越えましょう！！



◇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

5月フリースペース日記

☆野田町地域清掃☆

内ボラの枠で野田町に転居して初めて、“旧外ボラ”である、“地域清掃”を行った。当日は曇天、強風の中慣れない地区での清掃だったが、ワイワイおしゃべりしながら野田町2丁目を一周してゴミを拾い、なおかついい運動にもなった。とても充実したプログラムであった。 鈴木 英生



7人ぐらいでゴミ拾いをしました。時間は1時間ほどで、移転後の地域をみんなで観察し楽しみながら清掃しました。私は自転車のタイヤのゴムを拾いました。たばこの吸い殻も沢山あり、これでいいのかなあ…と少し悲しい気持ちになりました。機会があったらまた参加したいです。

香野 正弥

🍴クッキング～サラダそうめん～🍴

今回は白石温麺を使用した“サラダそうめん”を作りました。参加人数がいつもより多く材料費も多く捻出出来たうえ、あるものを利用し皆で工夫しながら作ったので、豪華なクッキングになりました。とても有意義な時間を過ごせたので、また参加したいと思いました。 ST

🌀ピアエコーの日🌀

～堀切邸足湯&西根神社～

天気が良くて最高の1日でした。

堀切邸の足湯、手湯はほんのり暖かくて、足のたこの痛い部分もすっかり良くなりました。帰りに初めて西根神社で参拝することが出来ましたが、広々とした格のある神社だと思いました。お昼のラーメンは脂っこかったですが、餃子をみんなで楽しく頂き嬉しかったです。道中の車内でも、みんなでワイワイとても楽しく過ごせて、とてもいい1日となりました。ありがとうございました。

菊地 曜子

堀切邸で足湯に入って、保原やで肉うどんを食べました。足湯に入りたい気持ちが強く、ズボンまくらずにドボンと入ってしまい、ズボンが濡れてしまいました。とても気持ち良かったです。西根神社にも行き、沢山願い事をしてきました。

大波 麻衣

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。

🎤カラオケまねきねこ

に行ってきました♪

今回は、コブクロ、ドリカム2曲、普天間かおりさんの曲を歌いました。ストレス発散になったし、時々やるのもいいなあと思いました。

鈴木 洋平



5月の動かす会より

- 6/ 7 (金) 動かす会
- 6/14 (金) 福島学院大学の実習生とポッチャをしよう！
- 6/21 (金) アミューズパーク&ツタヤブックストアに行こう！
- 6/28 (金) DVDを観よう！

～皆さんからの意見・要望～

- ・SNS(個人情報等)は正しく使おう！
- ・使っていない電気は消そう！
- ・トイレはきれいに使おう！
- ・ゴミはきちんと分別して使おう！
- ・共有の物はていねいに使おう！
- ・静養室を使用したら整えよう！
- ・周りの人に気配りをしよう！

5月の利用状況

有効登録者	14名
フリースペース利用者	319名
来訪者	6名
相談	66件
(5月1日～24日)	