

# ホッとだより

令和4年10月号 VOL.275



～フレッシュながのではコミュニケーションを大事にして  
活動をしており、笑顔をモットーにいきいきとメンバー  
それぞれが目標に向けてみんなで作業を頑張っています～

**編集、発行：社会福祉法人つばさの会**

**就労継続支援事業所（B型）フレッシュながの**

**〒586-0094**

**河内長野市小山田町379-1 あかみね分館1F**

**TEL&FAX 0721-52-6700**

<http://tsubasanokai2004.sakura.ne.jp/>

<河内長野市精神障がい者理解促進事業「みんなの輪 将棋DAY」に  
メンバーが将棋教室や対局ブースで参加しました。>

- ☆ 将棋のイベントでフレッシュながののメンバーのビデオを見て、みんなが作業所で内職をしているすがたをやっていたのがほこりに思い、はつらつとして見えています。また内職を共にフレッシュながのでやりたいです。(K)
- ☆ 2022年9月4日(日)将棋大会が開催しました。8時位に家を出て、やっぱり初秋の涼しい風が吹いてくれて気持ちがいい感じでした。9時すぎでNさん、Iさんと合流しました。10時半、イベントが始まりました。Kさんの司会が流暢ですこしも緊張感がなかった。理事長もあいさつで話をしてくださいました。プロ棋士3人が入場、自己紹介をした後、すぐに講習、対局を指導してくれた。参加者の私、将棋講習をお聞きしました。収穫がいっぱいです。美濃囲いを破れる方法を先生がお教え下さいました。仲間と対局しました。まずOさんと2回打った。Oさんが強すぎて連敗でした。悔しいじゃなくうれしかった。勉強になります。プロ棋士と対局しなかった。プロが強すぎて、対局はサッカーの小学生と代表との対局みたいで面白くないと思います。判断しました。ごめんなさい。将棋だけじゃなく、友人と会えてうれしかった。とくにKさん、Oさん、Sさんが応援してくれて心から感謝します。内容豊富なイベントだと思います。行き届いていた。スタッフ皆、朝早くから1日お疲れ様です。また今度も絶対参加します。敬礼。(S)
- ☆ 当日は10時30分から、一般の参加者の中で対局を決められました。私は相手が中学生でした。内心勝てるかなと思っていましたが、みるみるうちに劣勢になり負けました。でも対局でいろいろ勉強になりました。午後からプロ棋士3名の指導対局でした。プロ棋士1名に一般の人3人が指導を受けました。私はプロ棋士の打ち方があまり理解できませんでした。やはりさすがだなあと感じました。(N)
- ☆ 私の唄ったDVDが流れて面白かったです。今迄あまり積極的に前に出る行事に参加してないところもありました。でも！何かDVDにきれいに私が映っていたので、もっと前に行くこと頑張ってみようかなと思いました。自信ないようなところありまして、だから生きてくだけでも大変やったりするんやろか？と思いました。自信持つのも視野に入りたいです。イベントで仲良く話しかけてくれた人、ありがとうございます。(S)
- ☆ 日曜日に暑かったけれど少しだけ参加させてもらって、来られた方に挨拶させてもらっていました。お元気そうだったのでよかったです。ころころとの人々も職員さんもお元気そうでした。よかったですと思っています。理事長の方も拝見できたと思い、お元気そうでした。ありがとうございます。(O)
- ☆ プロ棋士と対戦して負けて、他の人と対戦しても負けて、気分的にいやな思いをした。プロ棋士はすごいなと思った。(I)

<自由テーマ>

- ☆ 私はパンが好きです。1日1食、又は2食食べることもあります。主にトーストしてジャムやピーナッツバターをぬって食べます。焼きたてパンを食べたいけど、ねだんが高いのであまり買えないです。(T)
- ☆ スポーツについて。巨人の丸佳浩外野手が9月11日の広島戦で通算250本塁打達成しました。プロ野球の優勝チームが決まっていなくて楽しみにしています。(S)
- ☆ イベントには参加しませんでした。その日、予定が以前からあったためです。大阪キタ周辺に行ってきました。用事を済ませてからは久々の遠出で気分転換にもなりました。(U)
- ☆ 今日迄、真面目にコツコツと作業をやりこなせる事ができた。又明日からでもいつも通りとして、コツコツと自分のペースで頑張ります。(O)
- ☆ 8月にエアコンが1台、冷たい空気が出なくなりました。電氣的な故障かと思っていたけれど、メーカーのメンテナンスに家まで来て見てもらうと、クーラーガスが少しぬけているとのことでした。補充してまた元気に動き出しました。嬉しかったです。(O)

- ☆ 三連休に「植物はすごい」という本を読みました。サクラは必ず春に咲く、ゴーヤを収穫しないで赤くなって裂ける、など何気なく毎年見ていることにはちゃんとした植物生理学の理論が構築されていることを知りました。勉強になりました。(N)
- ☆ グループホームについて。まず、家の鍵がなくて、しめてほしい時にとなりの家へ行って、鍵をしめてもらわないといけない。お風呂に入ったあと、となりの家に行ってお風呂入りましたと言わなければいけない。ゴミ箱のゴミはとなりの家に行き、ゴミを捨てなければいけない。食事の時間は決まっています。朝は6時15分で、昼は12時30分で、夜はPM6時30分で、となりの家に行き食べて、自分の食器は洗って置くことです。洗たくは、洗たく物となりの家を持って行って、洗たく機で洗って、自分の家で30分位かけてほしておきます。あと、そうじはそうじ機となりの家でかりてそうじをします。トイレとお風呂を週1回掃除します。1週間かなり疲れます。しんどいです。(W)
- ☆ んー…。自分でテーマ決めるのなかなかむずかしい。ストレスかいいしょう法についてをテーマにします。私わ、好きな曲をきいたりするのがストレスはっさんです。たのしいーですよ。(T)
- ☆ 今年の日帰り旅行は白浜のアドベンチャーワールドに決まりました。すっごく楽しみにしています。パンダを生まれて初めて見ます。バスもまだ分かりませんが、トイレ付バスだと助かります。白浜は2回家族旅行で行きましたが、アドベンチャーワールドは1回も行った事はありません。JRで白浜はありませんが、車はありませんので、バスから海が見えたらきれいだろうなと思います。わくわくとドキドキがします。しっかり脳に焼きついて帰ってきます。行ってきます!!(S)
- ☆ (テーマ) マスクについて! マスクをつける事にだいぶ慣れたけど、そろそろつけないとダメな時とそうでない時を国が決めて、市民に発信してほしいと思います。時々、マスクをつけ忘れた時、周りの目が気になってイヤな感じがするからです。いちいちつけたりはずしたりするのがちょっとめんどろで、ストレスがたまりそうになります。(T)
- ☆ 今からフレッシュながのさんに通所する日と出掛ける日は、必ずメイクします。メイク楽しいです。今は付けまつ毛つけてないけど、そのうちつけまつ毛を付けます。ヘアスタイルは胸下の長さには伸ばして、髪を巻いておろします。おしゃれ、めっちゃ楽しいです。毎日、メイク・ヘアスタイル・ファッションの事を考えています。これから、メイク落としのクレンジング代とコスメ代も必要やなあと考えています。キャンドウの100円均一の拭くだけメイクおとしがあるので、それをまとめ買いしようと考えています。おしゃれな女性といっしょにお茶したいです。今まで私、メイクして来なかったの、もったいない事して来たなあと思っています。なので、今から一生、毎日メイクする事に決めています。今から一生、毎日おしゃれして、自分の生活が充実するように楽しみます。(U)
- ☆ コロナがおさまってきてほしいけど、レクやおかしづくりもしてみたいけど、まだコロナがあるから大変だとおもう。(F)
- ☆ 早いものでフレッシュながのに通い出してから10月で1年になります。少しずつですが通える日数を増やしたりして、がんばっています。朝から通えるよう、がんばっていきましょう。(Y)
- ☆ 将棋イベントは行けませんでした。ルールを知らないのですが、とても難しそうです。オセロやトランプなどかんたんなゲームも苦手なので、将棋など夢のまた夢ですが、将棋をテーマにしたコミックとかはとっつきやすそうなので今度読んでみようかなと興味がわきました。(I)
- ☆ 台風14号が通過しました。3連休に来るとの予報でしたが、大した事ありませんでした。台風を警戒してどこにも行きませんでした。しかし、九州の方は大変な被害を受けられてお気の毒だと思います。何も無い事のありがたさに気付くべきだと思います。(U)



# 10月の予定



SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	
												1	休み
2	休み	3	M	4		5		6		7		8	休み
							13時閉所 (昼食なし)						
9	休み	10	休み	11		12		13		14		15	
		祝日:スポーツの日										開所(AM半日)	
16	休み	17	M	18		19		20		21		22	休み
23	休み	24	M	25		26		27		28		29	休み
30	休み	31	M										

※M・・・メンバーミーティング

※緊急事態宣言等により予定が変更となる場合があります。