

ホッとだより

令和5年6月号 VOL.283



～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

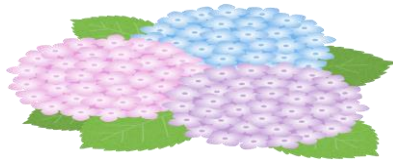
TEL&FAX 0721-52-6700

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

<今年のゴールデンウィークの思い出>

- ☆ 5/3 (水) ~5/7 (日) まで実家に帰っていました。5/3 (水) は父、母と甘南備の道の駅へドライブに行きました。道の駅で花を買いました。自分はよもぎまんじゅうを買いました。それから広域農道をのんびり走り、近所のスーパーへ買物へいきました。5/4 (木) はどこにも行かず昼寝していました。5/5 (金) は同じく昼寝していました。近くのスーパーへ行って買い物しました。それから府営住宅に一時戻り、プラ・ペットのゴミを捨てに行きました。5/6 (土) は父、母と千代田の西友に行って、Oさんと会いました。Oさんが元気よくあいさつしてくれました。5/7 (日) は大雨だったので、買いだめして府営住宅に戻り静かにしていました。(S)
- ☆ 5月3日と4日と5日と6日は近所のセブンイレブンに行って買い物をして、テレビ番組のプロ野球(阪神戦)をみて、土日は雨で中止だったので残念でした。あと、ハードディスクに録っていた歌番組やバラエティやアニメを見てすごしました。5月7日はPM5時30分頃にグループホームの人たちと一緒に車で外環の餃子の王将に食べに行きました。その時は餃子定食(ライス→チャーハン)を食べました。チャーハンとスープと餃子2人前としゅうまい2個とつけものがついていました。グループホームに入って初めて車で連れてってもらったので、とてもうれしかったです。(W)
- ☆ 今回のゴールデンウィークは、ずみ市のララポートに行きました。もく的是なバイキングのたべまうだいにいきました。おいしかったです。まっちゃのアイスがとくにおいしかったです。まあ…そんな感じかな…(笑)。(T)
- ☆ ゴールデンウィークは部屋にこもって過ごしていた。何も楽しくなかった。早く5月8日(月)になってほしかった。5月8日(月)になったらフレッシュながのに行けると思ってゴールデンウィーク5日間過ごしていた。実際、5月8日(月)になってフレッシュながので過ごせてる今が楽しくてしあわせ。フレッシュながの大好き。これからは良い事があると良い。(U)
- ☆ ゴールデンウィーク中はお酒をのんだり、たばこをすったりしていた。おちばを母ととった。いろんな手伝いをした。(F)
- ☆ 5月3日から5月7日まで休みでした。外食以外家から出ていません。テレビやSNSで怖い話やアニメなどを見ていました。事故物件や寺などの怖いものなどみました。とても怖かったです。心霊スポットに行かずに十分です。(I)
- ☆ 5日に友人と神戸の鈴蘭台にある菊水山に軽登山に行きました。山道ではなく、新日鉄の電波塔が頂上にあり、広い舗装された道路でした。一時間半ぐらいで登れた。頂上は神戸港、大阪湾が一望できて気持ち良かった。天候にも恵まれ、20人ぐらい登山者がいた。僕は3月から登山は3回目ですが、今回が一番楽に登れた。(N)
- ☆ ゴールデンウィーク中は何かかんだでフレッシュながのの事を考えていました。フレッシュながのを続ける為に待つという事と信じるという事を始めていきたいです。疑う事より信じる事、きれてしまうより待つ事。これから大切にします。(S)

- ☆ 5月2日の夜にりんごを切ろうとして指を切ってしまうと、最悪のGWのスタートになりました。予定は全くなかったのですが気分的にへこみました。ゴロゴロして過ごしました。(Y)
- ☆ いえのようにJリーグと米大リーグとプロ野球のテレビをみて、楽しくすごしていました。(S)
- ☆ 今年のGWは家で過ごし、家の掃除をすることにしました。私はまず、部屋の隅々まで掃除機をかけ、埃やゴミを取り除きました。そして、家具や床を拭き、窓を磨きました。さらに、不要なものを整理し、捨てることにしました。すると、家がスッキリとした空気に包まれ、気持ちも爽やかになりました。家で過ごすGWも十分に充実した時間を過ごせることがわかりました。(N)
- ☆ 連休の5日の日、森に囲まれた千早赤坂村にある静かなカフェLa forestaに行きました。オレンジジュースとベーコンチーズサンドウィッチをたのみました。外の緑と木造のあたたかい空間に癒されました。また行こうと思っています。(O)
- ☆ 4月29日に数年ぶりに用事で図書館へ行き、それから狭山池まつりに行きました。5月1日、2日は作業所へ通所し、3日はエコーロゼへ行きました。あとは乱葬地で過ごしました。お金があればもっと遠出するのにな…と思います。(U)
- ☆ 関西スーパーとかアルカとかロイヤルホームセンターとかマツゲンへ食糧とか買いに行っていました。ジャパンも行ったりと、あぐりとかも雨の日行きました。雨の日は歩いて行ったりもしていました。あと家で洗濯をしたり、ピアノ/少しか練習していました。なかなかうまくいきませんでした。(O)
- ☆ 毎年GWは別に旅行とか遠出は人混みが苦手なのでまったく行かない。買い物と日曜日に難波へちょっと行っただけで、後は家でゆっくりTVを見てた位です。遊びに行くならGWに集中しないで、分散で休みを皆がとるようにすれば楽しいいろんな所へ行けるんじゃない?国や企業は賃上げ渋るのなら、休みや会社の働き方(働き手をどんどん増やしたり、時短、子供をちょっとでも預ける事の出来る所を作るなど…)を考えた方が良く、その方がこれからのGWの過ごし方も良くなると思う!(T)
- ☆ 南海の電車に乗ってなんば駅で降りて、なんばパークスに行って映画、シネマを見ました。マリオブラザーズを見ました。マリオブラザーズの兄弟がたくましく可愛いくて力が強くて、ピーチ姫がとってもいろいろくてかわいくて、とにかくおもしろくておどろきがあっておもしろかったです。昼はパスタセット。トマト風味のイタリアンの味で、豆腐と野菜のとフルーツジュースに水です。味はかくべつ良くてばつぐんで最高です。また行きたいです。ありがとう。(K)
- ☆ ゴールデンウィークは皆でお墓参りに行きました。半年ぶりだったので雑草がぼうぼうになっていて雑草抜きが大変でした。それとお供えのお花がインフレのせいで小さくなっていて少し悲しかったです。お参りできたのでほっとしました。(I)
- ☆ 自宅でCDやカセットテープを聞いたり、ちょっとの時間帯の時コパチンコへ行ったりして楽しかった。(O)



6月の予定



| SUN | | MON | | TUE | | WED | | THU | | FRI | | SAT | |
|-----|----|-----|---|-----|--|-----|--|-----|--|-------------------------------|--|-----|----|
| | | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | 休み |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 休み | 5 | M | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 休み |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 休み | 12 | M | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | 休み |
| | | | | | | | | | | 社会訓練・防災訓練 (堺市総合 防災センター) | | | |
| 18 | 休み | 19 | M | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | 休み |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 休み | 26 | M | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

※M・・・メンバーミーティング