

# ふれあいだより

令和6年1月号

## 新年のご挨拶



皆様、明けましておめでとうございます。

コロナが5類に移行してGW明けから月日が経ちました。世間では、以前のように、マスクなしの様子が見られます。センターでも、感染症対策をしっかりと行って調理に関わる活動なども再開しています。

センター行事も、利用者主体を目指し、企画ミーティングを利用者で運営していけるように検討しています。これからは、「自分たちのやりたい事」「考えている事」を積極的に聞いてサポートしていきたいと考えています。

近年、ピアサポーターという言葉を目にします。「ピア=仲間（病気や障がいを抱えた当事者）」「サポーター=支える人」という意味になります。少しずつ、ピアサポート活動は、注目されつつあります。各事業所にピアサポーターが配置されております。是非、ピアサポーターに相談したいことがあれば、お気軽にご相談下さい。

今年は、皆様方にとってより良き1年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

## 12月のイベント報告



### 【クリスマス会】

今年は、職員も利用者さんの横に座り、食事を一緒に食べて笑って同じ時間を共有することができました！





**【初詣+鏡開き】**  
**1月4日(木)**  
**10:30~ふれあいの里出発**  
**場所：津守神社**

**参加費：無料**

初詣でお参りしてからセンター2Fで鏡開きをします。是非、ご参加下さい。



**【個別プログラム】**  
**1月7日(日) 11:00~12:00**  
**場所：2階交流コーナー**  
**参加費：100円 (予約制)**

個別プログラムでは、創作などの活動を個別で実施します。1/4までに申込をお願いします。

**【企画ミーティング】**  
**1月7日(日) 14:00~15:30**  
**場所：2階交流コーナー 参加費：無料**  
 ZOOMでの参加希望の方は下記のアドレスにメールして下さい。

[fureainosato@fureai.org](mailto:fureainosato@fureai.org)



**【昼食会：カレーの日】**  
**1月9日(火) 12:00~13:00**  
**場所：2階交流コーナー**

**参加費：400円**

当日10:30迄に申込み  
 月に1度カレーの日を作っています。沢  
 山、カレーを食べに来て下さい。



**【書初め】**  
**1月11日(木) 14:00~15:00**

**場所：2階交流コーナー**

**参加費：無料**

書初めでは、今年の抱負などを書いてみま  
 せんか？



**【映画鑑賞 お母さんと一緒】**  
**1月14日(日) 14:00~16:00**  
**場所：2階交流コーナー**

**参加費：無料**

今回の映画鑑賞では、「お母さんと一緒」  
 をお届けします。



**【料理教室：焼きうどん】**

**1月15日(月) 10:00~13:00**  
**場所：2階交流コーナー**

**参加費：300円 ※1月14日締め切り**

料理教室では、自炊を目指し買い物か  
 ら参加していただいています。美味し  
 い焼きうどんを作りましょう！



### 【かんたん体操：ポッチャ】

1月18日(木)14:00~15:00

場所：2階交流コーナー

参加費：無料

ポッチャは、誰でも楽しめるように作られたスポーツです。ポッチャで体を動かしてみませんか？



### 【映画鑑賞：シンウルトラマン】

1月21日(日)14:00~16:00

場所：2階交流コーナー

参加費：無料

今回の映画鑑賞では、「シンウルトラマン」をお届けします。



### 【音楽の会】

1月23日(火)15:45~16:45

場所：2階交流コーナー

参加費：無料

音楽の会では、唄いたい歌を決めて練習しましょう。お気軽に参加して下さい。



### 【昼食会：チャーハン】

1月24日(水)12:00~13:00

場所：2階交流コーナー

参加費：400円

当日10:30迄に申込み

昼食会のメニューは、チャーハンです。他にも、もう2品、担当の職員が頑張って作ります。



### 【勉強会：食事の栄養バランス】

1月28日(日)14:00~15:00

場所：2階交流コーナー

参加費：無料

皆さん、正しい食事の栄養バランスをご存知ですか？一度、バランスの良い食事の知識を確認していきましょう！



### 【ひまわりひろば】

1月30日(火)15:00~16:00

少人数・予約制

参加費：無料

「ひまわりひろば」では、最近の近況報告や自分たちの色々な体験談を共有する居場所作りをしています。是非、ご興味のある方は、事前予約を入れた上で参加して下さい。



## 【令和6年2月：日帰りバス旅行】



2月にセンター行事として、日帰りバス旅行を計画しています。

日時：令和6年2月22日（木） 9：00～17：00 予定

場所：京都方面（鉄道博物館、京のごちそうビュッフェ、嵐山散策）

参加費用：8,000 円（鉄道博物館入館料、昼食代込み）

申込締切日：1月25日（木）締め切り

参加者決定日：1月29日（月）結果をお知らせします。

※ 食事場所：レストラン嵐山



### お知らせ

1. 1月17日（水）は職員会議のため、13時閉館です。
2. 2月の日帰りバス旅行の申込み用紙を同封しています。

※ 申込みされる方は、用紙をご記入の上、お申込み下さい。

## ★ 編集後記 ★

皆さんは、どのような趣味をお持ちですか？私は、食べ歩きが好きでお寿司や焼肉を食べに行きます。最近、歯が欠けてしまい痛い思いをしました。歯が痛い、食欲もなくなり美味しい物も食べられませんでした。歯の大切さを身にしみて感じました。勿論、歯だけでなく身体や心の健康を保つことも重要です。皆さんも、出来る範囲で結構なので、自分自身の身体や心のメンテナンスをするようにしてもらえたらと思います。



【復帰協・ふれあいの里ページにふれあいだより・行事予定が掲載されています】QRコードからも見ることができます。



発行/編集 ふれあいの里地域活動支援センター

大阪市西成区南津守1丁目4-46

TEL 06-6659-2672

FAX 06-6659-2673

