

ふれあいだより

令和6年6月



早いもので、お正月を迎え半年が経とうとしています。6月と言えば、雨が多い梅雨のイメージですね。雨が続くと外出も億劫になり気持ちが憂鬱になる方が多いのではないのでしょうか？気温や気圧の変化などは自律神経を乱す要素が強いため体調を崩しやすい季節でもあります。工夫をしながら少しでも快適に過ごせる簡単な方法をご紹介します。

運動不足になりがちなので、動画配信サイトで「ヨガ・ストレッチ」にチャレンジしてみましょう!!動画を見ながら無理なく、ゆっくり身体を伸ばして下さい。高ぶった神経を落ち着かせ、むくみ対策にも効果があります。

また、普段、慌ただしいバスタイムですが、気持ちのいい湯温で、ゆっくりじっくり湯舟に浸かって下さい。入浴剤を入れると更に癒されます。自律神経を整え安眠効果も期待できます。一度、お試しください。

5月のイベント報告

【梅田散策】

5月14日は梅田にお出かけしてきました。まずはグランフロント大阪の美味しい〜いパスタで腹ごしらえ。スカイタワーの空中庭園では良い眺めを満喫。お腹も心も大満足で



【お好み焼】

豚肉、キャベツ、ネギ、紅ショウガ、ちくわ、天かす、たくさんの具材を入れました。役割を分担して皆で作

【企画ミーティング】

6月2日(日) 14:00~15:30



場所：2階交流コーナー **参加費：無料**
7月の行事についての希望や内容を話し合います。ZOOMでの参加OKです。ZOOMでの参加希望の方は下記のアドレスにメールしてください。

fureainosato@fureai.org

スマホからでも参加できるので、分からない方は、職員にお声かけください。



【映画鑑賞】

スター☆トゥインクル・プリキュア

6月4日(火) 14:00~16:00

場所：2階交流コーナー

参加費：無料

今回の映画は、アニメ映画「スター☆トゥインクル・プリキュア」をお届けします。映画好きの方2階交流コーナーへ集まろう~♪



【昼食会：カレー】

6月5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迄申込み



毎月、お楽しみのカレーの日となっています。今月はポークカレーです。どんなカレーにしようか、職員も頭を悩ませながら、皆さんに美味しいカレーを届けたい思いで一杯です。ぜひご賞味あれ！

【個別プログラム】

6月9日(日) 14:00~15:00

場所：2階交流コーナー

予約制(事前予約)

※当日10:30締め切り

参加費100円

プラ板、パソコン教室、計算(家計簿のつけ方)など、皆さまのニーズ(要望)にお応えできるよう個別でプログラムを実施します。



【料理教室：オムライス】

6月10日(月) 10:00~13:00

場所：2階交流コーナー

参加費：300円

※6/9締め切り

自宅でオムライスが食べたい時、材料を購入し、ひとりでも作れるよう料理教室を開催します。職員も一緒に作るので、是非、ご参加下さい。

【MV鑑賞】

6月13日(木)

14:00~15:30

場所：2階交流コーナー

参加費：無料

毎回参加者も多く、様々な曲を楽しめます。懐かしの名曲から、最新の曲まで、自分の好きな曲をリクエストして、みんなで音楽鑑賞を楽しみましょう。お気軽にご参加ください。

【映画鑑賞】

6月16日(日)君の名は。

14:00~16:00

場所:2階交流コーナー

参加費:無料

新海誠監督の代表作を楽しもう!ちょっと不思議で独特な世界観の、何度でも見たい映画です。アニメ好き!映画好き!の方、2階交流コーナー集合!!



【お出かけ:長居スポーツセンター】

6月18日(火)10:10~15:30

10:10- ふれあい出発

10:30- 天下茶屋駅前集合

※6/17締め切り

参加費:実費(昼食・飲み物代)

持ち物:無料乗車証、手帳、

体育館シューズ

長居スポーツセンターで、体を動かして気分もリフレッシュ!!スーパーで昼食を購入し、昼食後に体を動かす予定です。

【音楽の会】

6月20日(木)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、定期的集まって好きな曲をギターに合わせて歌う練習をしています。年に1回、西成区民祭りで披露しています。ぜひお気軽に参加してくださいね♪



【誕生日会】

6月23日(日)14:00~15:00

場所:2階交流コーナー

6・7月生まれの方無料 ※6/20締め切り

その他の方参加費:100円

誕生日会は2か月に1回、開催しています。

ギターに合わせて誕生日の曲を歌ったり、ケーキを食べたりしています。

皆さまで誕生日の方をお祝いしましょう!

【昼食会 赤飯/魚の塩焼き】

6月25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

和風なメニューの登場です。季節のお魚で塩焼きにするので、どの種類のお魚になるかは当日のお楽しみ。ぜひご参加ください。

【ひまわりひろば】

6月26日(水)15:00~16:00

(完全予約制)

当日までにお申し込みください

場所:ふれあいの里1階会議室

参加費:無料

普段話しにくいことや相談したいことを少人数で意見を出し合い、新しい気づきや発見を共有します。仲間をつくりに来ませんか?

【SSTって何?】「ふれあいだより」で「SST」という言葉が時々、登場しますが、今回は、この「SST（ソーシャルスキルトレーニング）」について説明しましょう。有名な心理学者アドラーは「すべての悩みは対人関係の悩みである」と言っています。親子、兄弟、夫婦、友人、男女間、学校や職場など、人は人間関係で悩むことが多いようです。SSTとは、この人間関係を少しでもスムーズに行えるようにすること、コミュニケーションスキルを身に付けていく訓練のことです。これまで知らなかったコミュニケーションのコツ（技術）を習得することで人間関係が少しでもスムーズになるお手伝いしたいと考えています。「ふれあいの里」では「ひまわりひろば」でSSTを開催していく予定です。人間関係で悩んだり困ったりしている方、今後の為に学んでみたい方、皆さん是非、ご参加下さい。



プロ野球を見に行こう！

～2024年 大阪府障がい者スポーツ協会 スポーツ観戦事業～
大会名：パーソル パシフィック・リーグ公式戦 オリックス 対 ロッテ
日時：2024年8月25日(日) 13:00 試合開始
会場：京セラドーム大阪
〒550-0023 大阪市西区千代崎3丁目中2-1
定員：130組 260名（内車椅子10名）
※募集人数を超えた場合は抽選を行います。
締め切り：6月27日



昨年、ご好評だったプロ野球観戦、今年もあります!!
抽選なので申し込み頂いた後、当選した場合レクを実施します。

【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 06-6659-2