

ふれあいだより

令和7年1月号

明けましておめでとうございます！今年も、よろしくお願い申し上げます。皆さまにとって、良い一年になりますように！

干支は、へび年。古くから神の使いとして信仰の対象とされてきた動物で、豊穡や金運を司る神様として祀られてきました。脱皮することから「復活」と「再生」を意味し、不老長寿など縁起のいい動物として考えられています。

12月のイベント報告

【クリスマス会】

クリスマス会では、食事やビンゴ大会、歌を歌って楽しみました。ビンゴ大会では、豪華賞品も用意しました。皆さんの所にサンタは来しましたか？



【カレーの日】

毎回、好評の職員特性のカレーを作りました。カレーを作って皆さんと一緒に美味しくいただきました。いつ食べてもカレーは人を幸せにしますね♪

【企画ミーティング】

1月5日(日) 14:00~15:30

場所: 2階交流コーナー 参加費: 無料

2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。



【初詣&鏡開き】

1月7日(火)

鏡開き 11:30~13:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

初詣 13:15 ふれあい集合

13:45 天下茶屋駅集合

場所: 住吉大社

参加費: 南海本線住吉大社への交通費他

今年の初詣は、住吉大社まで出かけてみませんか？



【音楽の会】

1月9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、定期的に集まって好きな曲をギターに合わせて唄ってます。タンバリン、キーボードなど楽器も鳴らして演奏していく予定です。音楽の会に入会したい方は、事務局までご連絡下さい。



【個別プログラム】

1月12日(日) 14:00~15:00

場所: 2階交流コーナー

予約制

※当日 10:30 までに申込み

フラ板の方: 参加費 100円

今月の個別プログラムでは、お正月バージョンということで、書初め、福笑いなどをして過ごしたいと思います。一人ひとりのニーズに合わせてプログラムを考えますので、やりたいことを一緒にやりましょう！！



【MV鑑賞】

1月16日(木) 14:00~15:30

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

待ちに待ったMV鑑賞です！！楽しみにしていた皆さん、ぜひご参加ください。

寒い日に聞いていた思い出の曲はありますか？リクエストお待ちしております。



【映画鑑賞】

「ベスト・キッド」

1月19日(日) 14:00~16:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

今回は、「ベスト・キッド」をお届けします。映画好きの方、是非、ご参加下さい。



【昼食会：焼き魚定食】

1月21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 までに申込み

昼食会とカレーを交互で実施しています。今月は、焼き魚定食の予定です。その時にあるお魚を料理します。無料チケットをぜひ活用して下さい。



【誕生日会】

1月26日（日）14：00～15：00

場所：2階交流コーナー

※12月・1月生まれの方無料

その他の方参加費：100 円

※1月23日（木）締め切り

今月は、1月に実施することになりました。皆さんと一緒に誕生日を祝いましょう。是非、ご参加下さい。



【ひまわりひろば】

1月28日（火）15：00～16：00

場所：会議室

参加費：無料（予約制）

今回は、サイコロトークを交えながら気軽に近況報告や体験談の共有をしていきます。参加枠が空いているので、ご参加下さい。



【復帰協イベント】

「こころのミュージック」

① 1月31日（金）11：00～12：00

② 2月1日（土）10：00～10：45

11：00～11：45

場所：ドーンセンター

参加費：交通費

締め切り：1月16日（木）まで

体験型の音楽交流会を開催します。指揮者になって自由自在に音やリズムを操ります。音楽経験がなくても大丈夫！自分の思いのままに自由に音を鳴らして音楽を楽しみましょう。

2月 イベントのお知らせ

【ふれあいの里】

○日帰りバス旅行：2月10日（月）『和歌山マリーナシティ』 予定

※詳細、決まり次第お伝えします。

【復帰協 イベント】

○こころのミュージック・・・1月31日（金）2月1日（土）締め切り：1月16日（木）

○フットサル交流会・・・2月6日（木）締め切り：1月21日（火）

○ボウリング大会・・・2月14日（金）締め切り：1月28日（火）

※詳細、決まり次第お伝えします。



利用者さんコラム パート②

(Y.T さん。20代男性。)

ふれあいの里2F センターです。

電車の絵を描きました。楽しかったです。

からあげカレーの日が好きです。



センターからのお知らせ

- ・1月15日(水) 職員会議のため、
13:00閉館となります。
- ・落ち葉ひろい、掃除など頑張れば**スタンプ**を押します。人によって頑張る目標があると思います。頑張りたいことを職員に伝えて下さい。



ストレスを感じたらどうしていますか？

人によって、ストレスの感じ方が違います。対人関係、環境、仕事など、様々な場面にストレスは存在します。ストレスをほっておくと、心がしんどくなってしまうことがあります。ストレスは、心と体に影響を及ぼします。そのため、ストレスのセルフケア(自己対処)が重要です。

皆さんは、大きなストレスがかかった時、どうしていますか？

例えば、

- ・「周囲(家族や友達、職場上司など)に相談する」
- ・「温泉に入る」
- ・「好きなものを食べる」
- ・「お散歩」
- ・「音楽を聴く」

など、人によって様々な方法があると思います。自分で出来るストレス解消法を見つけましょう。

センター職員へのご相談(来所された時)

来所された時、センター職員とお話したいときは、気軽に**事務所まで**お声かけ下さい。

出来る限り、皆さまのご要望にお応えしていけたらと考えています。

私たちは、利用者に寄り添うことを大切にしております。

【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