

# ふれあいだより

令和7年2月号

2月は、節分の季節。今年は、「2月2日」が節分の日で必ずしも「2月3日」とは限りません。理由として、あくまで「立春の前日」とされているため、立春の日付が動く場合は節分の日付も変わります。

節分とは、「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

定番は、「豆まき」。昔は、病気や災害など悪いものは全て「鬼」の仕業だと考えられていたため、鬼を退治する効果があるとされる豆を投げる風習が広まりました。

## 1月のイベント報告

### 【鏡開き】

鏡開きでは、皆でぜんざいを作って食べました。心も体も温まり、ホッとした瞬間を楽しむことが出来ました。沢山の方に参加いただき有り難うございました！



### 【初詣】

初詣は、南海電車に乗って住吉大社まで行ってきました。おみくじやお守りを買いました。数か所で賽銭をし、個々の祈りをしてきました。露店で卵せんべいを食べました。楽しかった！と言っていました。

### 【企画ミーティング】

2月2日(日) 14:00~15:30

場所: 2階交流コーナー 参加費: 無料

3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](mailto: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。



### 【ポッチャカップ】

2月3日(月) 13:00~16:00

場所: 西成区民センター ホール

参加費: 無料

※1月23日締め切り

13時にふれあい集合して区民センターホールで開催します。みんなで協力して、ポッチャカップで勝利を目指しましょう!



### 【節分&昼食会】

2月4日(火)

11:30~13:00

場所: 2階交流コーナー

※当日10:30までに申し込み(昼食会)

参加費: 節分無料、昼食会400円

(3つスタンプ対象)

節分では、鬼退治を行います。是非、鬼を退治したい方、ご参加下さい。恵方巻とイワシ料理も用意します。今年は、西南西の方角を向いて食べたら良いみたいです。



### 【日帰りバス旅行】

2月10日(月) 8:45~17:00

場所: 和歌山マリーナシティ

※1月30日(木)締め切り

参加費: 8000円+お土産代、酔い止め

8時45分、ふれあいの里で集合して9時00分にバスで出発します。ヘルパーが同行される方は、ヘルパー代10000円になります。①お金の支払い、②申込用紙、③薬情、④夜間休日診療(健康保険証)のコピーを2月9日までに必ずご提出下さい。

和歌山マリーナシティでは、遊園地、黒潮市場をお楽しみいただけます。



### 【バレンタイン茶話会】

2月12日(水) 14:00~15:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

※当日10:30までに申込み

チョコレートなどお菓子を食べながら茶話会を開催します。皆さんと楽しくおしゃべりしましょう!



### 【映画鑑賞】

① 2月16日(日) 14:00~16:00

「踊る大捜査線」

～レインボーブリッジを封鎖せよ～

② 2月23日(日) 14:00~16:00

追悼中山美穂さん「ビーバップハイスクール」

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料



【カラオケ】  
2月18日(火) 14:00~15:30  
場所: 2階交流コーナー

参加費: 100円

ゆっくりと過ごせるよう、お菓子とジュースを用意します。歌を歌ってカラオケの時間を満喫して下さい。皆さんは、どんな歌が好きなのでしょうか?



【ひまわりひろば】  
2月25日(火) 15:00~16:00  
場所: 会議室

参加費: 無料(予約制)

2月は、講師を招いてSST(ソーシャルスキルトレーニング)を実施していきます。もっと、コミュニケーションを上達させるチャンスです。人との信頼関係の築き方、挨拶の仕方、社会のマナーなど学ぶことができます。



【復帰協イベント】

① 「こころのミュージック」  
2月1日(土) 10:00~10:45  
11:00~11:45  
場所: ドーンセンター



② 「フットサル交流会」  
2月6日(木) 9:30~15:30  
場所: Asueアリーナ大阪



③ 「ボウリング大会」  
2月14日(金) 9:30~12:30  
場所: マグスミノエ



※1月で締め切り終わっています。

### 利用者さんコラム パート③

(T.Bさん。40代女性)

毎日、ふれあいの里に来て楽しいです。  
お正月に、家族でカニ鍋とすき焼き食べて美味しかったです。

### センターからのお知らせ

- ・2月19日(水) 職員会議のため、13:00閉館となります。
- ・落ち葉ひろい、館内掃除など頑張れば**スタンプ**を押します。人によって頑張る目標があります。頑張りたいことを職員にお伝え下さい。



## 地域活動支援センターの歴史

1996年、精神障害者地域生活支援センターは、障がい者プランの重点項目の一つとして位置付けられ事業化されました。そして、相談、日常生活支援、地域交流を活動の柱にしながら、地域福祉の拠点として機能してきました。

2005年10月の障害者自立支援法の成立により、新体系へ移行することとなりました。そこで、地域活動支援センターは、相談支援事業と地域活動支援センター事業を併せた形で再編されました。

地域活動支援センター事業は、市町村の地域の実情に応じて、市町村がその創意工夫により柔軟に事業を実施できるようになりました。また、地域活動支援センターの機能強化を図るため、Ⅰ型、Ⅱ型、Ⅲ型の類型を設け、それぞれの特性を活かした事業を実施できるようになりました。

## リフレーミングってなんだろう??

リフレーミングとは、物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する心理学的な用語です。欠点や不安といったネガティブな物事も、考え方の前提を変えることで、長所や期待などポジティブなものとして捉えられるようになります。その結果、人間関係や仕事が円滑になるものです。

ポジティブ思考とリフレーミングの違いは、①ポジティブ思考：前向きな物事を考える思考方法、②リフレーミング：「相手の立場に立つ」「相手を理解する」「相手に共感する」といった違いがあります。

リフレーミングには、いくつかの効果が期待できます。

- ① モチベーションアップ
- ② 自信がつく
- ③ 苦手意識が弱まる
- ④ 人間関係が良くなる

実際にリフレーミングをしてみましょう！

「あきっぽい」→「好奇心旺盛」	「あわてんぼう」→「行動的な」
「いたずら」→「こまめに動く」	「陰気」→「調子に乗らない」
「うるさい」→「明るい・活発な」	「おこりっぽい」→「情熱的な」
「いいかげん」→「こだわらない」	「おとなしい」→「穏やかな」

皆さんも、実際に試してみてください。世界が変わりますよ！

【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出来ます。



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