



ふれあいだよい

令和8年2月号



寒い毎日が続いているが、皆さまご元気ですか？一月は去ると言いますが松が開けたかと思うと直ぐに節分がやってきますね。インフルエンザ等も流行しているので、手洗い・うがい、必要に応じてマスク着用など工夫してもらえたたらと思います。

1月のイベント報告

【書初め】

1月4日（日）皆で書初めをしました。新年に初めて筆で文字を書く日本の伝統行事です。一年の目標や抱負、健康や幸福を願う意味が込められています。新年明けましておめでとう、迎春、松竹等皆さん思い思いに書いた作品が2階エレベーター前に展示しています。



【初詣・鏡開き】

今年は玉出にある生根神社に初詣に行きました。無病息災や家内安全等を祈願しました。おぜんざいも皆でいただきました。

【西成ボッチャカップ】

1月14日（水）区民センターでのボッチャカップに参加しました。惜しくも1回戦で負けてしまいましたが楽しいひと時を過ごすことができました。



【絵馬作り】

今年は絵馬作りに挑戦しました。今年の干支の馬を書いたり勝ちだるまを貼ったりして世界に一つしかない絵馬を紙で製作し、裏面には願いごとを書きました。

【企画ミーティング】

2月1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での参加もOKです。ZOOMでの参加を希望する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、分からぬ方は、職員にお声かけください。



【創作活動: 紙粘土等】

2月4日(水) 14:00~15:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 100円

玄関に飾る作品作りをしたいと思います。思い思いの作品を作っていただけたらと思っています。



【地域交流: 外食レクリエーション】

2月16日(月) 10:30~14:00

場所: 天王寺ミオ

スイーツパラダイス

参加費: 1890円(80分)と無料乗車証

※2月12日申込み締切

10:30 ふれあいの里集合

10:44 バス乗車

11:15~12:30 スイーツパラダイス

13:09 バス乗車

13:40 ふれあいの里解散



【生活支援: 豆まき(昼食会後)】

昼食会: 恵方巻

2月2日(月) 12:00~13:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 400円

※当日 10:30 申込み締切

恵方巻を食べた後、豆まきをして邪気を払いします。



【創作活動: 個別プログラム】

2月8日(日) 14:00~15:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 100円 ※事前申込必要

各利用者のニーズに合わせて、プラ板を作ったり、家計簿と一緒につけたり、パソコンでワードやエクセル等の使い方を学びます。ピアノも弾けますよ！自分のやりたいことがあれば、是非、事務所までご相談ください。



【映画鑑賞: ロッキー】

2月22日(日) 14:00~16:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

寒い時期ですが、みんなで映画を楽しみませんか？



生活支援

【昼食会:ウインナーカレー】

2月26日(木) 12:00~13:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 400円

*当日 10:30 申込み締切

企画ミーティングで毎月カレーの会をして欲しいとの要望により、皆さんの大好きなカレーです。トッピングはウインナーです。お楽しみに！



予告

3月 地域活動支援センター
合同交流会の実施

他の地域活動支援センターの皆様と一緒に Zoom にてジェスチャーゲームをします。お忙しいとは思いますが、ご参加ください。待ってます！



【スタンプ対象のお掃除】

2月は 1日(日)、4日(水)、22日(日)の 10:30~11:00 です。

お手伝いいただくと、スタンプを1つ押します。スタンプ3個で昼食会が無料になります。無料になります。お掃除後にはお茶も用意しています。ぜひお手伝い下さい。



【復帰協行事のお知らせ】

大阪府精神障がい者スポーツ・文化芸術推進事業



★こころのミュージック

2月13日(金)~14日(土)

場所: ドーンセンター

申込締切: 締め切っています

①みんな de オーケストラ

2/13 10:00~11:00、13:30~14:30

②聴く奏でる・即興する

2/13 11:00~12:00、14:40~15:40

センターからのお知らせ

- 1) 2月18日(水)は職員会議のため、13:00閉館となります。
- 2) センター登録者の方で、ご利用されていない方や、郵便物が戻ってくる方が増えています。登録の継続を希望するか、確認したいと考えています。詳細は、3月号でご確認ください。
- 3) センター登録の更新
3月号と併せて更新書類を郵送します。継続してご利用を希望される場合は、センター登録を更新してください。
- 4) 2階のトイレでタバコの吸い殻をよく見ます。館内は分煙です。喫煙室以外の施設内での喫煙はできません。防災の上でも**喫煙は喫煙室を利用して下さい。**ルールを守って皆さん気が持ちはよく利用できるようにしましょう。
- 5) 毎年、2月頃にふれあいの里から日帰りバス旅行を実施していましたが、今年度は、6月に関西万博ツアーに行ったので日帰りバス旅行はございません。



【プチ心理学：バウンダリー（境界線）】

あなたは、人ととの距離感で悩んだことはないですか？

今回、「私」と「他者」の人間関係や感情についてお話しします。

境界線は、バウンダリーと呼ばれます。バウンダリーは、国の国境線や、市町村の境界線、隣の家との境目（垣根など）など、明確に分かれます。時間にもバウンダリーが存在し、時刻で仕事の時間やプライベートの時間など境界線を敷くことができます。しかし、人の境界は分かれづらいですよね。

お互いのバウンダリーを尊重することで、ほどよい人間関係を続けることができます。バウンダリーは、決して冷たいものではなく、自分（と他者をも）を守ってくれる積極的な考え方です。

早速、どういうことなのか考えてみましょう。

私と相手との関係の中で、私がバウンダリーを意識すれば、私と相手を大切した関係が生まれます。

バウンダリーの例（1）

次の日は朝から仕事なのに夜遅くに相談の電話があって切れなかった

相手からの電話

私の行動

- 相手の悩みに共感しつつも、時間を区切る
- 翌日に電話をお願いする
- あるいは別の人には相談してもらうように提案する

私の時間を大切に、次の日の仕事に備えて、相手の気持ちに寄り添いながら行動することを意識することで、私自身と相手を尊重することにつながります。

バウンダリーの例（2）

お金を貸してほしいと頼まれて、ついついお金を貸してしまった

相手からの相談

私の行動

- お金以外のサポートが有効
- 他の相談窓口を提案する
- 他に悩み事がないか聞く

私は相手の問題を背負わず、私のお金を大切にし、相手の気持ちに寄り添いながら行動することで、私自身と相手を尊重することにつながります。

私と相手の関係性によっては、「必要以上に相手と距離をとって、無関心を装う」「私と他者の間に強固な壁を作ってしまう」ことにつながることもあるでしょう。

バウンダリーは、相手によってしなやかに境界線が動きます。相手と共に境界線を感じること、相手の感情的反応に身を置いてもいいでしょう。また、他人と私を区別するラインがあることで、相手も私も安心していられる位置を得られます。

是非、皆さんも、バウンダリーを振り返り、自分自身と相手を大切にしてください。

【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