



ゆうあい

<http://www.normanet.ne.jp/~kukishin/>

つくば市
身体障害者
福祉協議会
会長 木嶋 保子

27年度総会

平成27年4月10日 (金)

淡いピンク色に囲まれた茎
崎老人福祉センターのボラン
ティア室は、参加した会員で
いっぱいになりました。

中央に大きなテーブル、周
りに椅子を置き22名の参加
者には窮屈な総会会場でした。

ひととおり議事進行がなさ
れ、議題が承認されたあと
は、楽しいお茶タイムとレ
クリエーション。

東郷正子さん差入れのカ
スターードクリーム入りの美
味しいお菓子。

「これどこで買ったの?」
などの質問があり、皆さん
お気に入りの様でした。

犬田さんの奥様のお話し、

「病気になり、入院中」

いろいろ大変だったけど、
煙の仕事も再開されたよう
です。76歳にして地域で

今年も

牡丹園の招待券

をいただきました。お
仲間・ご家族それぞれ
楽しんでいただきました。

中嶋 忠様

ありがとうございました。



椅子が足りないほど多くの会員が
集まって下さいました。



素敵な作品が出来上がりしました～！



新年度第一回目のふれあいサロンは、かねてから
協力を約束して下さった東郷正子さんを指導者とし
て、押し花でしおりやコースターを作りました。
押し花が出来上がる工程は、大変な手間がかかり、
とても繊細な作業とのことでしたが、貴重な材料を
全部用意して下さいました。押し花は色あせること
なく、自然そのままにきれいな姿・形・色をとどめ
ておりました。

テーブルに広げられた押し花をピンセットでつま
み、台紙に貼りつけ、ラミネートをし、形に切つた
り、リボンをしたりして完成しました。

参加者は押し花の美しさに感嘆の声をあげており
ました。

きれいなしおりを挟んで読書をしましよう。
コースターの上に素敵なカッピを置き、美味しい
コーヒーでも戴きましょう。

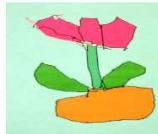
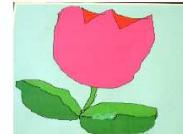
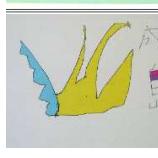
ふれあいサロン
押し花でしおりを作りました

ふれあいサロンを振り返って

当ホームページのメニューに「**ふれあいサロン**」という項目があります。

各地区で、家の中にこもりがちな高齢者や障害者が、交流を持ちながら元気で張りのある日常を過ごせるよう「サロン」活動が盛んに広げられております。

当会もそれに先駆け、つくば市社会福祉協議会の支援をいただきながら、16年度「ふれあいサロン」を開始しました。(紙面の関係で次号に続く?)

平成16年6月4日 折紙でキャラクターを作ろう	平成16年7月16日 ウクレレで唄を歌おう	平成16年8月20日 パソコンでお絵かきをしよう
   		   
講師を迎えて、折り紙でキティーちゃんやばい菌マンなどを作りました。皆さんお孫さんなどにお土産として持ち帰りました。	当時のウクレレ体験が、現在の「ら・そよかぜ」活動の基礎になっています。 (旧茎身協ウクレレクラブ)	「ペイント」というソフトで自由にお絵描きをしてみました。マウスをなぞって絵を描く作業は樂しいものでした。
平成17年9月2日 ボール的あて (ストラックアウト)	平成18年4月13日 パソコン勉強会	平成19年8月17日 アンデルセン
   		   
数字を書いたボードめがけてボールを投げるゲーム。ボードの数字を合計して数を競います。意外と難しかったです。	ふれあいプラザのパソコン研修室を利用して、多くの方が集まりました。プロジェクターを見ながら、インターネット、パソコンの基礎を学びました。講師は会員が担当。	広告の紙を筒状に巻き、縦糸・横糸のように交互にくぐらせながら、編み上げて行きます。鍋敷きの出来上がり。工夫次第で籠もできます。
平成20年9月16日 碁を楽しもう	平成21年7月21日 輪投げゲーム	平成23年3月11日 茶話会
		
碁を本格的に楽しんでいる会員もいますが、この時は、「五目並べ」でした。	輪投げが定番になりました。ある時は景品を付けたり。童心にかえって楽しみました。	お茶を飲みながら、情報交換。顔ぶれによって後半は歌になりましたり、編み物になりました。

リハビリについて

村田 正志

農園を辞めてから約一年になります。外出するのはリハビリ・病院通いだけになりました。以下は私のリハビリ生活です。

4月までは土浦市の病院に通っていました。軽いストレッチをして、廊下を一〇

〇m歩き、約40分で終了。毎回妻に送迎してもらい、私はほぼ満足していました。

今は介護士さんからの紹介で新しいところに移り、機能訓練・デイサービスで自律神経・脳血流量を改善しながらの効果的な機能訓練をしています。週一回ですが送迎付きで1時から4時30分まで長時間かけてリハビリしています。施設に到着すると準備体操をして血圧・体温を測り、ストレッチから始まります。

病院は理学療法士ですが、ここは柔道の整体師です。特に私の腰は曲がっているので、体がほぐれる程、腰まで力強くストレッチしてくれます。約40分です。

次が10台あります機械相手の機能訓練です。最近やつと慣れてきましたが10台をこなすのは大変です。それらを一周すると40分かかります。

休憩のコーヒーは格別美味しいです。

菅間 成島 美千代さん 63才

【訃報】

謹んでご冥福をお祈りいたします。

★ これから行事
10月10日 (土) お日さまサンサン
生き生きまつり
障害者山の集い



村田さんのブログから

「私の人生航路」で検索

9/17: 昨日はリハビリでした。何時ものように約40分ストレッチして、機能訓練をして休憩に入った。

休憩時間は室内を10周しました。携帯の万歩計は1243歩(0.8km)歩くことが出来た。(中略)

今後私は室内の歩行練習を続けて行くことにしよう。



休憩後は再度機械相手に40分機能訓練です。最近つまずく事が少なくなり、家族も褒めています。

当面週一回で十分ですが、そのうち週二回へと回数をふやし、頑張って行きたい

と思っております。



「東日本大震災を忘れない」というテーマで交流会が行われました。

講師の説明を

聞きながら、災害当時から4年た

った現在の写真で復興の様子を見せて頂きました。もしわれわれの身近に災害がおこつたら、どうするべきか?などを皆さんで話し合いました。

今回も司会進行をつく身協が担当しました。介援隊に所属する竹原良子さんも参加しましたが、現在も被災地への支援を続けており、また、今回発生した常総市の被災者がつくば市に避難しておられます。そちらのほうにも伺つたとの事でした。

茎崎ボランティアふれあい交流会

「東日本大震災を忘れない」というテーマで交流会が行われました。

講師の説明を

聞きながら、災害当時から4年た

編集後記
今年の夏はがが身に沁けました。それだけいうことはなかった。それという歳を重ねた事で、涼しさを感じられ本ッとしていたさなか、鬼怒川決壊による常総市水害の情報がはいってまいりました。

家を流され生活の拠点を失われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。パソコンの故障、諸々の事情で、ゆうあいの発行が遅れました事お詫びいたします。(木嶋)

お知らせ

- ★長い間続けておりました「パソコン勉強会」「パソコン楽しみ隊」は、この度終了することになりました。今後、何かわからないことがありますらいつでも対応いたしますので、声をおかけください。
- ★平成27年4月1日に「障害のある人もない人も共に歩み幸せに暮らすための茨城県づくり条例」が施行されました。別刷りでお配りしますので、どうぞご覧ください。