

元気づくり広報部通信 第26号

育ちの森公園

ポレトンのクリスマスツリー



子供達が安全安心して遊べるように、育ちの森ボランティアの「森の色」のみなさんが、作ってくれた防護柵とカーテンが新しくなり、オープンがせしモニーが11月5日に行われました。当日はスペシャルゲストに「やさためん」も参加してくれ、テープカットやくま割りのあと参加者全員で「ハルーンリリースで夢と希望」の歌を合唱をしながら、新しくなったポレトンのまわりんかくれている元気なキャラクターを探したり、キララの子供達が作ってくれた牛型のほっぺもみじをさがしたりクイズを楽しみました。

春になったらそこそこの子供達の姿がみられると知り、森の色のみなさんありがとうございました。



みんなのお茶や ミニクリスマスツリー作り

にこ楽・胎内で12月22日、フェルトのミニクリスマスツリー作りがやられ、4人が参加した。トレットペーパーの芯に画用紙をはりその上に丸く切った赤緑のフェルトをはって、クリスマスデコレーションを飾る。参加者の一人は、「一人暮らしだから家にいてもちょっとおもしろくない。みんなと話出来て、見たり聞いたり完成の喜びもある。とっても楽しい」とのこと。

講師の本間さんは「アイデアはYouTubeで調べ、みんなに喜ばれるから準備もあつと苦にならない。ボケ予防におもしろくお茶やを作り、皆さんに作ってもらい楽しんでいる」とのことでした。コロナ禍で、やっと10月からお茶やの物作りが始まった。リメイクバスケット、平面キューブ作り、木のクリスマス飾りなどを作った。皆さんの参加をお待ちしております!! 次回にははがきて鍋敷づくりです。

ほっとHOTクリスマス飾り

12月2日 育ちの森ボランティアの花々会のメンバーが、クリスマスの飾り付けを行いました。1階ホールには、いつもの大きなツリー、2階の回廊は、いつもとはちがった変化が、4面のガラスを、今年は使い飾り付け、キラキラモルや、サンタさん、ストロベリーなど、たくさんキャラが飾られ、最高です。1階ガラのなかでもステキに



元気づくり名人 小島三三さん

小島さんは、ほっとHOTの元気づくりプログラム「食を通して健康づくり」に、10年以上前から参加しているたのしいメンバーです。最近小島さんに、「これどうするの」とか「これでいいですか」とか聞いたり、教えてもらったりしています。又、にこ楽の「畑花壇、公園づくり」で、コロナ禍明けの活動で、東屋の椅子が老朽化していたのを見て修理する事を提案した。それはいいねと、いうことで、12/13, 14の3日間の活動で完成させました。パワフル小島さんの元気づくりの源はなんですかと聞いたら、毎日体を動かす事。そして皆さんとワイワイしながら、楽しく過ごす事ができればいいと思う、と語りくれました。



〇〇〇〇巡りウォーキング「乙宝寺と周辺」10月16日、21日奥カ
 本来であれば9月末日に「市民ウォーキング」を開催し百数十名のお楽しみ
 ウォーキングができたのですが、今年はコロナ禍の為に、3密を回避するウォーキングは？と
 検討の結果、少人数で、短時間で、つけた名称が「ミニウォーキング」場所は、過去の
 MAPから乙宝寺とその周辺を少し海を掘りしたガイドにしました。参加者は保健
 推進員に限定して募集しました。コース(2.5km)とガイドのポイント、きのと交流館
 ~大日橋~仁応内~三重塔~六角堂~猿塚~新浮島少年自然の家~きのと交流館
 猿塚では伝説の語りを大平さんから聞きました。雨日共に天候に恵まれ気持ちのよい
 ウォーキングができました。参加者の感想として、今回初めて乙宝寺に来た、案内に任せているに
 魅力のある場所を知った、友人がまた案内は紹介したいと思ふ、市民がボランティアで見どころを探しガイド
 するにがよい、みさん企画してくれてありがとう。スタッフ同様に感謝の言葉をいただきました。



音木の森公園づくり

11月7日 花壇の秋の植え替え

6月春の植え替えはコロナ禍の為にできませんでした。従って今年のはじめの植え替えとなりました。
 当日雨が降りそう模様でしたが、降らずに順調に作業できました。
 今回ときわ会胎内支部地域貢献委員会(中学校の先生から、会員(先生)が、地域ボランティア
 として9名参加されました。花壇を担当し、土の入れ替え、堆肥、苦土石灰、ボカシ、
 化学肥料を散布して、耕し、花苗植付けのデザイン(セオリアースポール)を考え、植え付けました。
 ときわ会会員のボランティア活動の感想。最後までできて「やった〜」の達成感がある。
 ・花に名前が気持よくて楽しかった。・花の名前を張り自分の庭の参考にしたい。
 ・学校は地域との連携が重要で、このようにボランティア活動ができてうれしく思っています。
 植え替え終了後、プレイトネの安全対策が完了したので、リュールオープンテニスコートに参
 加して、全員で記念撮影して11時30分に解散しました。御苦労さまでした。

発行：元気づくり広報部

発行日：令和3年1月14日

問合せ：ほっとHOT・中条 健康づくり課

☎44-8680



こころの健康づくり講演会

R2.

12/18

ひきこもりの正しい理解と対応 ~ひきこもり体験者から学ぶ~

長岡崇徳大学看護学部教授

菅藤法子氏

ミニ講座

1. 家庭が安心できる環境、ゆくりして心が満たされれば動き出す。家族が本人にプレッシャーをかけている間は、本人の変化はあまり期待できない。
2. 普段から顔の見える関係、構築。みんなの居場所、家族会、医療機関、生活支援センターなど。支援はその場その場で小さくつながる。
3. 家族と共に目標へ向う。ひきこもり支援センターなどにつながる。

〇さん...26才~33才まで7年間ひきこもり。25才で就職。ホテルの営業うそをつきながら売る→心不安定→自分が嫌いになって、7・8ヶ月でドロップアウト。だれにも会いたくない。交流は一切立ち切ってひきこもる。死ぬか生きるか。死を考えたがり怖くて死ねなかつた。2年前、父の病、自分の病により、家族以外の人に助けを求められた。自力で一歩ふみ出す事が出来た。
ひきこもりがあって自分の良さに気がついた。
ひきこもってわかった。自分らしく生きる。相手を愛えようとせず自分が変わる。人は人をたよって生きていい。人間は支えあって生きていい。
自分の良さを、社会貢献できたらいい!!

元気づくりプログラム 日程表

1月

- 5日 胎内いきいき脳活クラブ
- 7日 ふれあいキルト
- 12日 みんなのお茶や
- 14日 にこ楽胎内冬イベント
- 15日 HOTふれあい健康会
- 19日 胎内いきいき脳活クラブ
- 21日 胎内いいとこ巡り
- 26日 みんなのお茶や

2月

- 2日 胎内いきいき脳活クラブ
- 4日 ふれあいキルト
- 5日 HOTふれあい健康会
- 9日 みんなのお茶や
- 16日 胎内いきいき脳活クラブ

3月

- 2日 胎内いきいき脳活クラブ
- 4日 ふれあいキルト
- 9日 みんなのお茶や
- 16日 胎内いきいき脳活クラブ
- 19日 HOTふれあい健康会
- 23日 みんなのお茶や