

ゆうがお通信

〒329-0511

下野市石橋950-2

下野市地域活動支援センターゆうがお

電話・FAX 0285-53-4621

令和2年<夏号>

こんにちは♪長い梅雨が明けてすっかり暑い夏がやってきましたが、いかがお過ごしですか？今年の夏は、毎日マスク着用することになり、さらに暑くなりそうですね。交流室では、マスクについてよく話題になります。「〇〇の素材の方が暑苦しくない」「△△でオシャレなマスクを買った」マスク不足時に比べると、いまは自分に合った形や素材を選んで楽しむ方が増えています♪中には「サイズが合わない！」と笑わせてくれる方もいます。ささいなことですがお互い顔を合わせて話すことで笑顔になれます♪日々の感染防止対策に努めながら思うことは、こういうときこそ人と交流する場が必要ということです。この夏も自分らしく元気に過ごしましょう。

ゆうがお



メンバー企画&プログラムのご紹介



各地でお祭りや花火まで中止になってしまい、いままでの夏らしさが味わえず寂しいところですね…。そんな中“制限がある中でもやりたいことを実現する”とメンバー企画が盛り上がっています♪また、今年度から増員して活躍が期待されるピアサポーターによるピア部もあわせてご紹介します！！

メンバー企画

ヒガノのケーキ食べ隊

🍰 壬生にあるヒガノさんの桃のケーキが話題になり企画されました♪販売時期より早かったため桃は無く渋々、他のケーキを購入。しかし！どれも最高～に美味しいのです！桃のケーキは諦めきれず企画第二弾で堪能しました😊



メンバー企画

ゲームの会

定期的で開催されている人気の企画ですが、今回ついにマリオのラストステージでクッパと対峙！！クリアまであと一歩のところでした！悔しい！次回はクリアを目指します🎮



メンバー企画

ピザ作り隊

🍷 費用がかかるピザを気軽に作って食べたい♪どここのスーパーなら材料費を抑えられるか？下調べして材料費を抑えることに成功！業務スーパーのピザ生地とソースを格安で手に入れて大満足なランチになりました♪

メンバー企画

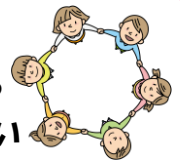
DVD鑑賞

📺 「テスノート」アニメ版は題名のイメージから怖いと思う方もいたけど、観たら面白いと好評でした！続編の企画をお楽しみに♪
📺 「IPPON グランプリ」はお笑い芸人の大喜利のバラエティで企画者一押しのDVD♪みんなの笑い声が絶えない楽しい時間でした♪

プログラム

ピア部

ピアサポーターについて何度かご紹介していますが、ゆうがおのピアサポーターは今年度から新たなメンバーが加わり、計5名になりました☆市内のピアサポーター育成のために話し合いや活動をしていこうと発足しました。下野市障がい児者支援センターらと共に市内のニーズからゆうがおに求められていること・出来ることに取り組んでいきます！今後の活動報告をお楽しみに♪



ピア (peer) = 「仲間・同輩・対等者」、ピアサポート=同じ問題や環境を体験する人が対等な関係で支え合うこと。

♥ ゆうがおは精神福祉分野におけるピアサポート活動を行っております。

自らの経験を活かし、同じく精神疾患をお持ちの方の支援や普及活動を行っていきます。

ゆうがおって、みんなどのように利用しているの？

ゆうがおは“地域活動支援センター”という施設ですが、どのような場所なのか分かりにくいですね。その名の通り、“地域での活動を支援する場です！！”と説明させて頂くこともありますが、それでも具体的に何をする場所なのか、何が出来るのか分からないという方も多いと思います。そこで今回は実際にゆうがおを利用しているメンバーへ、どのように利用しているのかを聞いてみました☆

ゆうがおは、リフレッシュをしに通っています。普段は一般で働いておりストレスが溜まることも多いですが、ゆうがおで色々な人と話をする事で楽になります。また他のメンバーとの交流を通して、“こういう考え方もあるんだ”と学ばせてもらうことも多く、ためになります。

I・Tさん 🐱

ゆうがおに通所して丸3年。生活リズムを整えることを目的に通っています。また対人関係が苦手なので、皆との交流を通して改善していければと考えています。ゆうがおは体調を整えたい、創作活動を通して集中力を高めたい出来る場所です。他メンバーからも良い刺激を受けることがあり、新しい自分を発見出来ると良いなと思っています。

G・Tさん 🐱

何も用事がない日のPMは、ゆうがおに参加しています。家以外の居場所として利用しており、ゲームや会話などを通して色々な人とコミュニケーションをとることを目的としています。ゆうがおに通うことで、表情が豊かになりました。他のメンバーからも、“よく笑うようになった”と言われます。ゆうがおの中で、自分の時間を過ごすことが出来ており、楽しんで利用しています。

H・Tさん 🐱

普段は一般の仕事をしているため、ゆうがおへは月1回来所しています。家以外の居場所として利用しており、家族以外と話をする機会が持てるので嬉しいです。雰囲気も良く創作作業も1人家で行うより、皆のいるゆうがおで行えることが良いです。

Y・Aさん 🐱

少しイメージがつかまりましたでしょうか？各々の目的に応じて上手にゆうがおを活用していただいております♪



スタッフコーナー ～スタッフ川俣の挑戦～

料理・手芸・園芸など、様々なことを得意とするスタッフ川俣さん☆最近では新たに手芸の“エコクラフト”に挑戦していると、ゆうがお内で話題です！！早速インタビューをしました♪



以前からやりたかったことなので、初めて作品が完成した時は達成感と満足感がありました。私は何事も途中で投げ出すのは嫌いで、どんな形であれ最後までやり遂げるようにしています。エコクラフトも、ゆうがおに来なければ出来なかったことかも知れませんね。ゆうがおの皆さんにも、是非自分が好きな事に挑戦してもらいたいと思います。あえて自分から環境を変えてみることも重要かも知れませんよ。



完成した作品たち☆

おわりに・・・

一度は落ち着いたように思えたコロナウイルスですが、最近また感染者数が増加してきました。社会活動が制限され、ストレスが溜まる日々……。そんな中、ゆうがおで皆と顔を合わせると何故か心が落ち着き、楽しい時間を過ごすことが出来ます。今までの生活が“当たり前”でなかったことや、このような時だからこそ人と人の繋がりの大切さを感じる日々です。今後も自分たちが出来る“新しい生活様式”について考え、感染防止に努めながらもゆうがおらしさを忘れずに、楽しく活動していきたいと思っています。