

# 玉島はばたき便り NO. 66



発行日 平成26年2月1日

発行: 社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団 地域活動支援センター玉島障がい者支援センター はばたき  
〒713-8121 倉敷市玉島阿賀崎2丁目1番10号  
TEL 086-525-7867 Fax 086-525-7868  
メールアドレス tamashima-shien@bz01.plala.or.jp  
http://kgwc.or.jp/tamashima-habataki/

ことし ねが いた

## 今年もよろしくお願ひ致します。



昨年はいろいろと玉島はばたきをご利用いただきまして、ありがとうございます  
ました。今年の干支「午」は、人との付き合いが古く、人の役に立つ動物とし  
て大切に扱われてきました。今年もスタッフ一同、皆様への感謝の気持ち  
を忘れず一層お役に立てるよう頑張っていきます。



## クリスマス会をしました♪

12月22日(日)♪♪今年(ことし)は実行委員会(じっごういんかい)を設けて、みんなで計画(けいかく)を立て  
て開催(かいさい)しました! 自分(じぶん)だけのオリジナルデコレーションケーキ(オリジナルデコレーションケーキ)をいただき  
き、出し物(だしもの)はされた方(かた)も見てる方(かた)も、盛り上(も)がって楽しい時間(じかん)を過ご  
すことができました。音楽会(おんがくかい)でお世話(せわ)になった学生(がくせい)さん(さん)も参加(さんか)してくだ  
さり、良い思い出(よいおもいで)がまたひとつ増え(ぞ)ました★  
会(かい)の最後(さいご)はお楽しみ(たの)みのフレンチ(こうかん)交換(おおも)でさらに大盛り上(あ)がり!! 準備(じゅんび)  
ら(さんか)の参加(たいへん)で大変(おも)だったと思(しゅうじつ)いますが、とても充実(じゅうじつ)したステキ(あ)なクリスマ  
ス会(かい)となりました。



今年のクリスマス会(かい)は司会(しがい)や  
実行委員会(じっごういんかい)など色々(いろい)ろな役割(やくわり)を  
やってとても疲(つか)れたけど、と  
ても楽し(たの)しかった。来年(らいねん)も頑張(がんば)り  
たい!

ポンパー清水(しみず)

朝(あさ)早く、クリスマスケ  
ーキ作り(つく)上手(うま)くでき  
てよかったです。

玉川(たまがわ) 稔(みのる)



# かんたん 簡単クッキング



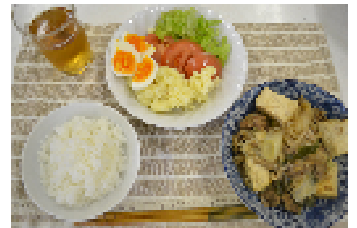
## がつ 12月

7日(日)に開催。メニューは野菜たっぷり味噌ラーメン、ヨーグルトでした。ラーメンのスープは普段つくる機会は少ないですが、簡単で、とてもいい味に仕上がりました！寒い冬にピッタリのメニューなのでご家庭でもぜひお試しください♪



## がつ 1月

26日(日)に開催。メニューは、ごはん、牛すき煮、ポテトとゆでたまごのサラダでした。優しい味つけのお肉に大満足♪サラダも彩りや盛りつけを考えながらつくりました。火をとおすと野菜のかさが減って、たくさん食べることができるとのおすすめですよ。



じかい がつ にち にち  
次回2月23日(日)のメニューは、ごはん、焼き魚、きんぴらごぼう、海藻のお吸い物です。

# たいかい ボウリング大会

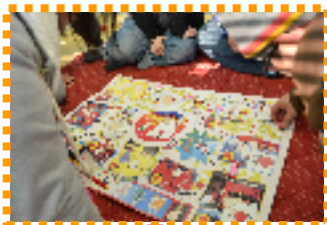
12月7日(土)恒例となっている倉敷市身障者協会連合会主催のボウリング大会へ参加しました。チーム一丸となってストライクやスペアが出ると拍手が起きハイタッチして盛り上がり、楽しい一時を過ごしました。

ことし  
今年のボウリング大会は前回よりまして楽しめました。スコアのほうもまずまずで、なかなかコントロールも難しかったけど楽しめた！  
ボンバー清水



2スペア取りやすい点数でした。ボウリングできて、サイコーでした。  
たまがわのみる  
玉川 稔

# にほん 日本のあそびとぜんざい会



1月12日(日)、冬の寒さを感じつつ開催。大人数でのすごろくから、はじまりはじまり～！すごろくは「久しぶり」「初めて」という声。コマが「1回休み」や「スタートに戻る」となると、落胆の声。ゴールに辿り着いたときの「やった～！」という声。一番の盛り上がりでしたね！各自福笑いやけん玉をして楽しんだ後は、大きいお餅のに入ったあまーいぜんざいを頼張り、美味しい～と一言。お正月の気分を味わいました。

ことしさいし  
今年最初のイベントで参加しました。すごろくをやったりけん玉をしたりしてとても楽しかった。おしるこも飲んでおいしかった。  
ボンバー清水



おぜんざいも甘く、かるともたくさんとれました。また参加したいと思えます。とても楽しかったです。サザン





# 心の健康づくり講座が開催されました

12月14日、船穂公民館にて行われました。今年のテーマは「リズムにのって♪つながろう心とこころ」と題し、アフリカンミュージックとダンス、ヴァイオリンとピアノ演奏など、いろんなジャンルの音楽に触れることのできるステキな機会となりました。聴くだけでなく、参加者の皆様が一体となり、歌って踊ってまさに心と心がつながる瞬間でした！！

フォーラムでは、川崎医療福祉大学の長安正純先生をお招きし、代表でステージに出られた当事者の皆さんと、言葉で思いの掛け合いをしていただきました。また、全体を通して、ほっとサポーターさんたちが大活躍してくださいました。サポーターさんとともに、今後も障がいへの関心や理解をより多くの方に知っていただけたら…と思います。



## 大掃除



12月28日（土）、皆ではりきって今年も年末の大掃除をしました！日ごろの感謝の気持ちを込めてピッカピカにした後は、甘いゼリーで一息つきました。今年も引き続き、はばたきを大切にご利用くださいね。

### 行事予定

## パフェづくり会 ファッションショー 4センター交流会

寒い日が続きますが、バレンタインデーにちなんでチョコレートパフェをつくってみませんか♪

日時：平成26年2月11日（火）  
14：00～15：30

場所：玉島はばたき館内

参加費：300円

事前申込が必要です。

詳細はポスターに掲示します。

春はオシャレが楽しい季節です。雑あられを食べながらこの春のいちおしスタイルを披露し合いましょう！！

日時：平成26年3月22日（土）  
15：30～16：30

場所：玉島はばたき館内

参加費：50円

事前申込が必要です。

詳細はポスターに掲示します。

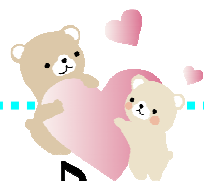
毎年恒例の交流会♪就業・生活支援センター、児島・水島・玉島はばたきのメンバーと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。今年もめだま卓球大会！その他、将棋やトランプもありますよ。

日時：平成26年3月8日（土）  
13：30～16：00

場所：くらしき健康福祉プラザ 4階体育館

事前申込が必要です。

詳細はポスターに掲示します。



# お知らせ

行事名	日にち	時間	その他
パフェづくり会	2月11日(火)	14:00~15:30	前々日の日曜日17時までに300円を添えてお申し込みください。詳細はポスターに掲示します。
ビリヤードサークル (偶数月)	2月13日(木)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
パソコン教室	2月11日(火) 2月25日(火) 3月11日(火) 3月25日(火)	13:00~15:00	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
障がい者 そうだん会	2月15日(土) 3月15日(土)	10:00~12:00	当事者相談員が対応します。 偶数月は玉島はばたき、奇数月は船穂公民館で行います。気軽にご相談ください。
はばたき箱 (定例会)	2月15日(土) 3月15日(土)	13:30~14:30	「こんな行事がやりたい」など玉島はばたきについて話し合っています。気軽にご参加下さい。参加無料です。
わいわい カラオケサークル	2月15日(土) 3月15日(土)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
簡単クッキング	2月23日(日) 3月23日(日)	9:30~	前々日の金曜日17時までに300円を添えてお申し込みください。詳細はポスターに掲示します。
囲碁・将棋サークル	2月26日(水) 3月26日(水)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
さわかい 茶話会	2月22日(土) 3月22日(土)	14:00~15:00	参加者同士の交流を目的にした話し合いの場です。 2月のテーマは「眠れないときの対応」「冬の思い出」です。気軽にご参加下さい。参加無料です。
卓球サークル (奇数月)	3月13日(木)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。参加無料です。
ファッションショー	3月22日(土)	15:30~16:30	前日の金曜日17時までに50円を添えてお申し込み下さい。詳細はポスターに掲示します

※行事案内の日程・詳細については、センター内のポスター又はホームページに随時掲示しています。

## ぼうさいくんれん じっし 防災訓練を実施しました

1月16日(水)に玉島地域に津波警報が発令したことを想定した防災訓練を実施しました。訓練後は、DVD「津波から生き延びるため」を鑑賞しました。

### ★津波から生き延びるためのポイント★

- ①津波のサインを察知する。(自分がいる場所でのようなサインがあるのか普段から考えることが命を守る)
- ②適切に避難する(津波の避難は「より高く・より早く」)