



ぬくもり通信

令和7年10月1日 牛久精神保健福祉会発行

2025年10月号 NO. 67

共同代表 板東 俊二 Tel/Fax 029(874)6745

ホームページアドレス <http://ss157044.stars.ne.jp/>



酷暑の夏でしたが、10月上旬は10年に一度レベルの高温が予想され、まだまだ暑い日が続きます。皆様如何お過ごしでしょうか。

今年も例年通り、7/26～27の牛久最大の夏祭り「かっぱ祭り」が開催され、厳しい暑さの中で、障がい者連合会も踊りパレードに参加しました。

直近のおめでたい話。「大の里5度目の優勝」で稀勢の里以来、8年ぶりの優勝。牛久市も応援していますが、部屋のある阿見町ではパブリックビューイング会場で多くのファンで大歓声に包まれていました。前夜、二所ノ関親方からは「淡々と行きなさい」との助言を思い浮かべて決定戦に挑んだそうです。この言葉にあやかり、ぬくもりの会の日頃の活動も「淡々と楽しく行う」の心の余裕の大切さを感じます。今年も下期に入り、月1回のスケジュールが決まりましたので、出来るだけ多くの方々のご参加をお待ちしております。

<当面のスケジュール>

日時	内容	会場・集合場所等
10/18(土) 13:30～ 16:00	【施設見学会】 GH・就労支援施設の土浦「ほびき園」見学	中央生涯学習センター 駐車場0-外-に 13:30 集合 (自家用車で往復)
10/30(木) 8:15～ 17:00	精神保健福祉フォーラム in 水戸～ザ・ヒロサワシティー会館(水戸)	中央生涯学習センター 駐車場0-外-に 8:15 集合 (市バスで往復)
11/15(土) 13:30～ 16:00 受付▶13:00	【講演会】 「知っておきたい引きこもり」～周りの人ができること～ ※講演後、参加者同士の懇談会	中央生涯学習センター 大講座室 ★広報うしく 11月1日号に掲載

12/13(土) 9:30～ 12:00	【お楽しみ会】 会員・支援者で手作りの余興やゲーム・バザー等	中央生涯学習センター 大講座室
令和8年 1/17(土) 13:30～ 16:00	【定例会】 「みんなねっと京都大会」を振り返り学習	中央生涯学習センター 大講座室

☎内容などの問い合わせは、共同代表(佐藤：029-873-5007)までお願いします。

牛久市障害者連合会からのお知らせ

12/6(土)に総合福祉センターにて交流会を開催します。参加してみませんか？
内容は、かっぱ太鼓、ワイズバンド、よさこいチーム、栄進高校チアガール、手話で歌う等盛り沢山です。

- ・会費は連合会の半額補助で800円です。
- ・参加希望者は共同代表の佐藤・遠藤まで申し込みをお願いします。
- ・締切りは10月末までとします。

☎連絡をお待ちしております。

7月定例会の報告

日時：7月19日(土) 13:30～16:00
場所：中央生涯学習センター 中講座室
内容：折り紙を楽しもう(担当 遠藤)
金魚鉢リースと金魚の作成

参加者：会員と家族の7名

様子：当日は、折り紙好きな会員と試してみたい会員さんが集まって、

- ・円い金魚鉢のリースを先に折り、
- ・兜の折り方から金魚の親子を折りました。

▶金魚の細かい折り方の部分は「えっ、どうやるの？」

▶「なにになに？」「むずかしいなー」

などと言いながら、完成すると、みなさん満足した笑顔で作品を背に「ハイポーズ！」

【感想】

- 金魚の作品は今の季節にぴったりで涼しさを感じながら眺めています。
- 折り紙はそんなに得意ではないけれど、体験してみようと参加しました。出来上がってよかった！



完成した作品の一例です。

金魚鉢の中の水草の上を金魚が涼しそうに泳いでいますネ。



8月カラオケ会の開催

- 日時：8月30日(土) 14:00~16:00
場所：コート・ダジュール牛久店
内容：大声で歌って、日頃のストレスを発散しましょう！
参加者：会員7名、当事者3名、家族2名
計12名の参加

当初、1時間を予定していましたが、多くの参加者が集まり、一人の歌える曲数が少ないことから、会員割引ができたため、2時間に延長しました。

上手い下手に関係なく、昔懐かしい曲やAKB48、演歌、など自分の持ち歌で喉を鳴らしながら、歌あり定番のダンスありで、楽しい一時を過ごしました。

2時間があっという間に過ぎ、もう少し歌いたい気持ちを抑えながら終わりました。

今後も開催希望がある限り、年に2回程の開催を予定しています。

※カラオケに夢中になり、すっかり写真撮影を忘れてしまいました。イラストの様な雰囲気でした。



9月定例会の報告

- 日時：9月20日(土) 13:30~16:00
場所：中央生涯学習センター 調理実習室
内容：「ほっとタイム」おやつ作りで親睦
みんなで協力して、どら焼きを作って、
会食とフリートーキング
参加者：会員9、当事者2、会員の家族1名

今回の企画は、みんなでワイワイ楽しく美味しい「どら焼き」作りでした。

男性陣もフライパンで焼く作業を行い、料理作りに奮闘していました。

また猫好きの方が多く参加して、猫柄のエプロンを着用した方や猫柄のバックを持ってきた方もいました。

最初は、調理器具の取り扱いに手間取っていましたが、慣れるに従い、手際よくフライパンに練った生地を入れ、黄金色に焼けたら、「あんこ」と「栗」を中に挟んで「どら焼き」の完成です。

作り終えてみんなで会食タイム。デザートにはフルーチェをつけて、めいめいが奮闘して作ったどら焼きに思いを馳せて、皆嬉しそうに食しながら、話に花をさかせて、良い交流の時を過ごしました。

食後、本日ぬくもりの会に入会した新入会員のために、各自が自己紹介を行いました。参加者同士がお互いを知るための良い交流の機会を持って非常に良かったです。

これからも新たな食材を探して、この様な企画を実施したいと思います。

百聞は一見に如かずで、まずは写真を見て、定例会の雰囲気を読み取ってください。

さあ！いよいよ開始です



ガスの付け方は大丈夫？



全員で意識合わせ？



量はこの位でいいのかな？



美味しそうな焼け方！



隣のチームで何が？■※@



あんこと栗を挟んで完成



皆笑顔で一番うれしい会食タイム



以上です。

ご寄付ありがとうございます

(2025年7月31現在)

- 一般会員 5 名様より合計 9,600 円
 - 賛助会員 6 名様より合計 10,000 円
 - 一般個人 1 名様より合計 3,600 円
- ご寄付の合計 23,200 円

(氏名と個々の金額は控えさせていただきます)



※沢山の温かいご支援ありがとうございます。
会の運営に大切に使用させていただきます。
委員一同

♥ 予約相談を受け付けています (会員のみ)

定例会の後、午後3時から、就労支援事業所ほっとピア・ワークスに勤務の多田公樹氏 (精神保健福祉士・社会福祉士・精神障がい者ピアサポート専門員) が相談役として参加し、2名迄の無料相談の予約を受け付けます。定例会の前月、20日までに連絡ください。

【相談予約連絡先】

共同代表：佐藤正臣
TEL 029-873-5007
共同代表：遠藤むつよ
TEL/FAX 029-873-0080
※当事者本人との相談もすることができます