

QSK にぬふあぶし

No.267

ね
子の方向の星



ふれあいプラザ宮古 活動紹介

待望の男性職員が加わり、パワーアップしたふれあいプラザ宮古。みなさんに楽しんでもらおうと、いろいろな活動をしています。

★カラオケ交流会(月1回)★

神様ヘルプ	172.6
セカンドラブ	85.902
やま	83.116
再会	84.316
この夜を止めてよ	87.07
雨の暮情	70.3
忍ぶ雨	84.229
涙そうそう	84.94
夜桜お七	86.0
笑顔のまんま	87.5
真夏の夜の夢	87.52
人生いろいろ	71.65



昨年から通信カラオケを使い、全国採点での順位を競っています。みんな自分の持ち歌で勝負。3位までは、賞品も出るとあって本気モード。演歌から昭和ムード歌謡曲、若いメンバーが歌う聞いたこともない曲まで、まるでカラオケ店。翌日の午前中も有効チケットが残っているので、朝カラオケ。参加者も多く、にぎやかなプログラムになっています。

★健康体操&ウォーキング(週1回)★



歩くには最適な時期で、あちこち島内をウォーキングしています。最近では海に行くこともあり、砂浜を裸足で歩くことも…。ある女性メンバーさん、初めて東平安名崎からの絶景をみて息をのみ「はあっ、きれい」。宮古ブルーに魅了されていました。そして、プラザ恒例の食料探し…丸々としたパイヤを採ってきて、みんなでオリジナルの漬物に。メタボ対策と美容のために、みんなで歩いて&食べています。

ふれあいプラザ宮古 立岡 荻野

南部地区地活交流会に参加しました！

去った3月20日(水)南部地区地活交流会が開催されました。

参加団体は、ゆい桜(豊見城市)、陽だまり(糸満市)、スマイリーハウス(西原町)、てるしの(南風原町)の4団体(20名)でスポーツを楽しみました。



まず、ケガをしないように入念に準備体操を行い、チーム分け。

4チームに分かれて、いざ対戦です。

今回の競技は、ネットを挟んで自分の陣地にあるボールを相手コートに入れるだけの「バレリンピック」という競技。1分間のゲームですが、かなりキツイ！

ゲーム直後は太ももやふくらはぎが悲鳴をあげていました。



M.S さん…初めて会う人とのチームは緊張したけど、楽しくて、チームワークもあって良かったです。また参加したいです！

N.F さん…動きのあるゲームでとってもおもしろかった。

T.K さん…バレリンピックを初めてやりました。自分のチームは1勝2敗で4チーム中3位でした。また参加したいです。

地域活動支援センターはぴわんのラジオ

でーじちゃーころびーカフェ

絶賛放送中！！

でーじ (とっても・大変・非常に)

ちゃー (ずっと)

ころびー (転んでいる) カフェ…



転んだ経験を誰かと語り合えば「気づきと学び」のお土産をもらえる。

はぴわんメンバーの失敗談を笑いながら語り合う30分となっております。

FMぎのわん 79.7MHz 毎週木曜 10:30~

宜野湾にお住まいでなくても YouTube で「でーじちゃーころびーカフェ」を検索すると、お喋りを「観る」ことができます。

応援メール・人生の転んだエピソードもお待ちしております！

メール：797@fmginowan.com

(でーじちゃーころびーカフェ宛て)

お知らせ

◎弁護士による法律相談 出張相談も。お問い合わせください。

◎入院患者の退院支援(外出・外泊お手伝い) 電話:098-889-4011



てるしのに文豪



2月に表彰式のあった第14回『おきなわ文学賞』小説部門で、沖福連の理事で地域活動支援センターてるしのの職員、増山幸司さんが二席の沖縄県文化振興会理事長賞を受賞しました。

今回受賞した作品「さなぎの夢といつかの足音」は、こども食堂で出会った少年少女の日常を切り取った作品。大人の都合



に翻弄され、それでも自分の気持ちに折り合いをつけながら成長していく思春期の葛藤の描写が上手く表現されたとても穏やかに時間が過ぎゆく、増山さんらしい物語でした。

「昆虫やらカエルやら、小さな生き物がたくさん出てくる作品です。子どもの頃、父親と一緒に虫取り網を持って、よく昆虫採集に出かけました。蝶を標本にしたり、クワガタを飼育したり、そういう懐かしい世界を、作品を書き終わってしばらく経ってから思い出しました。夏休みの自由研究に父とカエルの研究をしたことも思い出しました(その前の年にはミジンコの研究をして金賞をもらったんです)。昨秋、栃木県の実家に帰ったとき、ずいぶん出不精になっている父親がいました。家にひきこもって、スマホだかタブレットでずっとパズドラ(ゲーム)をしている毎日とか。父にも今回の作品をちょっと読んでもらって、それでまた虫取り網でも引張り出してもらえたらなあと、恥ずかしくて言葉にはしないまでも密かに思っています。」と増山さんは話していました。

◎編集後記◎

あつという間に新年度になってしまった。何年か前までは、今年はアレをしたい。コレもしたい。という目標だったのが、風邪をひかないとか、少しでも歩く。といった健康を重視する目標になっていることに気が付いた。(み)

編集：公益社団法人

沖縄県精神保健福祉会連合会

会長 山田 圭吾

〒901-1104

沖縄県島尻郡南風原町字宮平 206-1

てるしのワークセンター内

電話 098-889-4011 FAX098-888-5655

E-mail terushino@castle.ocn.ne.jp

発行：九州障害者定期刊行物協会

〒812-0054 福岡市東福岡区馬出 2-2-18

福岡パーキングビル 4階

電話 092-753-9722 FAX092-753-9723

定 価：10円(会費に含まれる)