



広報誌 「ミルクとコーヒー」

地域活動支援センター
かふえらて
2025年5月号

>>> 「かふえらて」の活動を発信する広報誌 <<<

新緑がまぶしく、心地よい風が吹く5月ですが、この時期、実は「こころ」と「からだ」がちょっぴり不安定になりやすい季節でもあります。ふだん元気な方でも、なんとなく気持ちが沈んだり、身体がだるくなったり…そんな変化を感じることもあるかもしれません。

私たちのこころや体は、環境の変化や気候の影響を受けやすいもの。特にこの時期は、こんなことに注意してみてください。「理由はないけど気分が落ち込む」「眠れない」「体がだるい」…そんなサインが出たときは、まず自分を責めずに「そういう時期なんだな」と受け止めて、無理をせず過ごしてみてください。睡眠不足は気持ちの安定にも大きく影響します。「ちゃんと寝てるつもりだけど、疲れがとれない」そんなときは、一度生活リズムを見直してみるのもいいかもしれません。ひとりでゆっくり過ごせるスペースや、気軽に話せる場があることが気分転換になります。

～午後のプログラムの紹介～

① ハンドメイド講座（リサイクル素材で小物づくり！）

リサイクル布を利用してオリジナルの小物を作ったり、バックやポーチを作るのを教えてもらったりしながらハンドメイドのプログラムを実施しています。今日は、クラフトバンドで籠とビーズアクセサリーを製作しました。クラフトバンドは、かご編みやナチュラルなアイテムが作れることで人気です。ペーパーバンド、紙バンドと呼ばれることもあり、軽く扱いやすいことからハンドメイド初心者の方でも手軽にはじめることができます



② 施設外活動（猫カフェでの猫とのふれあい！）

施設外活動の目的は、地域生活するうえで生活機能を少しでも回復することと、生活を楽しむことを積極的に試みるきっかけになればよいと実施しています。猫カフェに行って、日常生活でのお客としての関係を訓練したり、アパートでは飼うことができない方に直接、猫に触れることで癒されたりするのを目的に実施しています。心身がリラクゼーション状態になり幸せホルモンが活性化されます。



③ 音楽鑑賞（音楽を聞いて交流！）

好きな音楽を紹介して、なぜ好きなのか、好きになった経緯などを話して交流するプログラムです。それぞれが選んだ曲に対して、選んだきっかけや思い出などを話してもらうことで、その人の人柄や好みなどが理解できて、お互いを理解することのできる音楽交流になっています。音楽を聴くと、副交感神経を誘導するためリラックスした状態になります。



④ スクラッチアート（新たなアートに挑戦！）

スクラッチアートは、誰でもなぞって削るだけでカラフルな美しい絵を描くことができ、無心で削って描くかわいい模様や動物の絵に心がやすらぎ癒されるスクラッチアートです。作品を制作している時は、日頃の悩みやストレスを忘れるぐらい集中してしまうので、気分転換に効果的なプログラムです。



～制作活動～

ハンドメイド・ペーパークラフト・COLORING・スクラッチアートの講座で自分の感性を発揮して、自信をつけて頂いています！



スクラッチアート



スクラッチアート



スクラッチアート



スクラッチアート



スクラッチアート



スクラッチアート



カラーリング



カラーリング



ハンドメイド



ハンドメイド



ハンドメイド



ハンドメイド



ハンドメイド



ハンドメイド



ハンドメイド

～利用者の部屋～

- かふえらての近郊で散策などで訪ねる場所を紹介します。



中央公園



小戸神社

4月のふりかえり！

HKさん：4月も無事6日達成することができました。主な活動内容として、猫カフェ、コミュニケーションスキル講座、カラオケに参加しました。猫カフェでは、初参加の方もいて、一緒に猫ルームにて、癒しの空間を共有できました。猫達もかまってくれ、有意義なひとときを過ごさせてもらいました。昼食も猫カフェにて済ませとても美味しかったです。コミュニケーションスキル講座では、久しぶりの施設外活動で街中散歩しました。初めてフルーツ大野に行き、パフェを食べ、それからアミュロードを歩き、充実した活動をする事ができました。カラオケでは、いつものメンバーさんと、楽しく歌うことができました。やはり、知ってる方と歌うのは、心置きなく歌えて、スッキリしました。段々、暖かくなり、体調的に過ごしやすくなってきました。より、健康的に過ごせるよう、5月も6日以上達成できるよう、スケジュール管理をしていきたいと思ひます。5月もよろしくお祈ひします。

NHさん：今月の振り返り、今月はハンドメイド・メンタルヘルスに参加しました。ハンドメイドはレジン作りをしました、作業に集中すると時間も忘れて打ち込んでしまいます、楽しい時間なのでまた参加したいと思ひます。後のメンタルヘルスは一寸法師の物語を勉強しました、自分の知ってる物語と違ふかったので新鮮な気持ちで聞くことができました、自分のマイナスな面もプラスに考える気持ちの大切さを勉強しました。来月もよろしくお祈ひします。

IHさん：4月は6回の目標をクリアできました。個人的には北九州に一泊でバレーボールの九州大会に参加しました。2試合して2敗でした。コミュニケーションスキルで野外活動で街角散策をして、フルーツ大野に行けたのは貴重な体験になりました。新しくかふえらてのメンバーに親しく知り合えたり嬉しくもありました。メンタルヘルス、音楽ライブも参加できて有意義な時間が過ごせました。次回はカラオケに再び参加したいと思ひます。

KSさん：コミュニケーションスキル講座で、街角散策を行った際に、フルーツ大野でフルーツパフェ食べました。一人では入店をためらっていましたが、かふえらてのメンバーと一緒に入店できて食べたり会話ができてよかったです。

KHさん：かふえらてを利用して、7・8年になります。おかげさまで、色々な講座に参加して人間関係に関する対応を経験することで以前よりタフになりました。

管理者：5月は、県看護大学の学園祭が行われるので、毎年参加する行事になっています。特に学生との交流会も企画して頂いて有意義な交流になっています。展示されているのを見たり健康チェックを学生にしてもらったりして楽しく参加しています。春はお出かけやイベントが増える時期でもありますが、心と体のバランスがゆらぎやすい時期です。そんなときこそ、「調子が悪くて当たり前」と思えるくらいの気持ちで、自分にやさしく過ごしましょう。「気が進まないな」という時は、無理に人に合わせる必要はありません。「行かなくてもいい」「話さなくてもいい」と思える安心感の中で、自分の気持ちに耳を傾ける時間を持ってください。

かふえらてでは、ひとりでゆっくり過ごせるスペースや、気軽に話せる場もご用意しています。

～5月のプログラム～（火曜日：定休日）

		月	火	水	木	金	土	日
	時間/日				1	2	3	4
1週目	13:30 ～16:30				創作活動 スクラッチアート (新たなアートに挑戦)	生産活動 ハンドメイド(リサイクル素材で 小物づくり)	創作活動 お菓子作り体験 (簡単で美味しい!)	施設外活動 猫カフェ (猫とのふれあい体験)
	17:00 ～20:00							
	時間/日	5	6	7	8	9	10	11
2週目	13:30 ～16:30	創作活動 ペーパークラフト (紙で作る世界)		臨時休業	創作活動 脳トレ講座 (脳を活性化しよう!)	創作活動 お互いを支えるスキル (ピアサポートガイド)	創作活動 パソコン講座 (初級から始める)	創作活動 コミュニケーションスキル講座 (相手に上手く伝えるには!)
	17:00 ～20:00							
	時間/日	12	13	14	15	16	17	18
3週目	13:30 ～16:30	創作活動 音楽鑑賞 (音楽を聴いて交流)		創作活動 みんなdeエクササイズ (運動を楽しく)	創作活動 生活機能訓練・SST (社会生活の困り事)	生産活動 ハンドメイド(リサイクル素材で 小物づくり)	施設外活動 カラオケでの交流 (相手の好みを知る)	創作活動 メンタルヘルス講座 県看護大学園祭学生交流会
	17:00 ～20:00							
	時間/日	19	20	21	22	23	24	25
4週目	13:30 ～16:30	創作活動 ペーパークラフト (紙で作る世界)		創作活動 COLORING講座 (色で作る世界)	創作活動 クロスロードゲーム (違いを認め合う)	創作活動 お互いを支えるスキル (ピアサポートガイド)	利用者全体会議	創作活動 音楽ライブ講座 (歌って叩いて楽しむ)
	17:00 ～20:00							
	時間/日	26	27	28	29	30	31	
5週目	13:30 ～16:30	創作活動 地域散策 (地域に何があるの!)		創作活動 みんなdeエクササイズ (運動を楽しく)	創作活動 COLORING講座 (色で作る世界)	創作活動 動画鑑賞 (動画を観て交流)	創作活動 書き方スキル (広報誌掲載)	
	17:00 ～20:00							

お礼のコーナー

今月も、支援者及び利用者から色々な物を提供していただきました。



アクセス



地域活動支援センターから歩いて
開所時間：13時～21時、定休日：火曜日

住所：宮崎市松山1丁目6-7

電話：0985-71-0036

mail：m-moyai@kag.bbiq.jp

「かふえらてブログ」

<http://blog.canpan.info/nangoku/>

宮崎市役所前交差点から東に行き2つ目の信号を南(大淀川)に曲がると韓国会館があり、その向かいに「かふえらて」があります。