



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6月号

>>> 「かふえらて」の活動を発信する広報誌 <<<

六月を迎え、草木がいきいきと輝きはじめる季節となりました。気温や湿度の変化に少し戸惑うこともあるかもしれませんが、そんな中でも支援センターは、ほっと一息つける安心の場所であり続けたいと思っています。

私たちの支援センターかふえらてでは、さまざまな講座や活動を通じて、日々を少しでも楽しく豊かに過ごせるよう工夫しています。創作や音楽、軽い運動や季節のイベントなど、それぞれの「やってみたい」が叶えられるような時間を、みんなでつくっていきましょう。

また、ピアサポートの力も私たちの大切な柱です。同じ経験を持つ仲間だからこそ、わかり合える気持ちや、支え合える関係があります。ひとりで頑張らなくても大丈夫。つらい時は寄り添い合い、嬉しい時は一緒に喜び合える、そんな優しいつながりをこれからも育てていけたらと思います

～午後のプログラムの紹介～

① メンタルヘルスマネージメント（体調を管理する！）

メンタルヘルスは、日常生活や仕事するうえで心の健康を安定した状態で維持するには、如何にストレスや悩みといったメンタルをマネジメントできるか、講座として実施して頂くことになりました。今回は、「童話から学ぶ、ものの見方考え方」というテーマで「一寸法師」を実施して頂きました。現代は「多様性（ダイバーシティ）」が重視される社会です。一寸法師は「小さい＝劣っている」という偏見に抗い、自分らしさを活かして生き抜いた存在で自分のままで社会に関わっていく勇気を与えます。



② 動画鑑賞（動画を観て交流！）

自分の好きな動画（映画・スポーツ・音楽）を紹介して参加者と交流をするプログラムです。動画は自分自身を見つめるためのツールにもなります。登場人物に自分を重ねたり、問いを投げかけられたり。ときには過去の出来事がふとよみがえり、心の奥深くで何かが動く瞬間があるかもしれません。映画を観て涙したこと、心から笑ったことはありませんか？物語に感情を重ねることで、モヤモヤがすっと晴れるような感覚。



③ ピアサポートガイド（お互いを支えるスキル！）

かふえらてのコンセプトである、ピア（仲間）としてお互いに支え合うことができる関係を築いてもらうことが地域生活するうえで重要な課題だと考えています。自分が精神疾患を患ったという同じような経験からくる困難や苦悩に直面し、経験を分かち合うことで、信頼関係を築くことに大きな力を持っているのです。



④ お菓子作り（簡単で美味しい！）

材料を細かく測ったり、適度な温度に調整したり、ひたすら混ぜたりと、ひとつのことに集中して取り組むので、ストレス解消になります。お菓子づくりは「目の前の作業に向き合うことで不安や心配ごとが生まれる余地がなくなる」そう、マインドフルネスによる、ストレス緩和に繋がります。



～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



カラーリング



カラーリング



カラーリング



ペーパークラフト



ペーパークラフト



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



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。



大淀川市民緑地せせらぎ水路



防災庁舎

5月のふりかえり！

HKさん：5月の活動内容は、猫カフェ、コミュニケーションスキル講座、カラオケ、メンタルヘルス(看護大交流会)でした。猫カフェでは、お客さんも多く、おやつ目当てで起きている猫が多く、猫接客も積極的だったので、癒されることがよりできました。コミュニケーションスキル講座では、先月の街に行ったことのふりかえりをしたり、電子マネーの使い方等、日頃の生活の話等をしました。カラオケでは、新しい曲にもチャレンジしたり、他の方の歌も聴いたり、ストレス発散できました。メンタルヘルス講座での看護大訪問では、AEDの使い方、心臓マッサージの体験等、勉強になることが多かったです。交流会では、学生と話をし、どういう接し方をすればいいのかという議題に多くの話をし、非常に充実した時間を過ごすことができました。段々、暑くなってきており、天候も悪くなっているため体調管理と共に日頃の生活に気を付けながら、6月も達成をしていきたいと思えます

NHさん：今月はプログラムには参加しませんでした。それはお菓子作りで作ったケーキを食べたことヨーグルトケーキはほのかな甘味があり美味しかったです。後は利用者さんとの会話もありました、自分は歩数をSNSに投稿してますがそれに対する質問があり嬉しかったです。後はYouTubeを楽しんでます、パチンコYouTube見たり競馬みたり、競馬はやっぱり馬が走る姿はカッコいいなあ思いながら見てます。パチンコYouTubeはいろんな演出が見れるんで楽しんでます、後はCO・OPで買い物して美味しそうなものを買ってかふえらてで食べる、それも楽しみのひとつです、おにぎり弁当が美味しいかな？来月もよろしくお願ひします。

IHさん：5月は、なんと言っても、今年で3回目になる看護大の学園祭に参加したのが印象に残ってます。四年生の佐土原町出身の女子学生との交流が思い出となりました。音楽ライブは、利用者は、私入れて2名でした。葛島先生とほぼ同世代と言う利用者がいて、ミスチル、スピッツ、ゆずのヒット曲を葛島先生がセレクトすることになり、楽しみが増えました。6月もよろしくお願ひします

HIさん：最近、新規で登録して利用しています。音楽ライブに参加したけど女子でも楽しめました音楽ライブと聞くとバンド演奏のイメージがあるけど、弾き語りでした。だから好きなアーティストとか曲とかの話をしました。女子で楽器とかわからない人でも聴くこと歌うことが好きな方でも大歓迎だと思います。あと、カラオケに参加予定なので、参加する人がいたら、よろしくです。

YK：今月は体調を崩して達成できませんでした。引越しの件などを聞いてもらい少し安心感が出てきました。引越しの日時も決まり、後はカウントダウンして待つのみです。来月は達成できるように楽しく利用者さんと接していきたいです。

KH：今月は体の調子が良くなく雨になったり晴れたりするんでハンドメイドにも参加できなかったです。自分では小銭入れを作ろうと思っているのですが、天気が悪くて参加できない状態です。来月は頑張って参加したいと思ひます。

HY：5月の連休に家の余った食材を持ってきて色々な料理をした。短時間だったので簡単な料理を皆で美味しく食べた。一人で食べる食事より皆で食べる食事はとても美味しかった。また、時間があったら食材を持ちより楽しく調理がしたい。夏は家でバーベキューがしたい。

～6月のプログラム～（火曜日：定休日）

		月	火	水	木	金	土	日
	時間/日							1
1週目	13:30 ～16:30							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	2	3	4	5	6	7	8
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)		創作活動 COLORING講座 (色で作る世界)	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！)	創作活動 パソコン講座 (初級から始める)
	17:00 ～20:00							
	時間/日	9	10	11	12	13	14	15
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 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 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！)	施設外活動 カラオケでの交流 (相手の好みを知る)
	17:00 ～20:00							
	時間/日	16	17	18	19	20	21	22
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 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)	創作活動 メンタルヘルズ講座 (心の健康を管理する！)	利用者全体会議
	17:00 ～20:00							
	時間/日	23	24	25	26	27	28	29
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 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)	創作活動 音楽ライブ講座 (歌って叩いて楽しむ)	創作活動 動画鑑賞 (動画を観て交流)
	17:00 ～20:00							
	時間/日	30						
6週目	13:30 ～16:30	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ふえらて
 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.bbq.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。