



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7月号

>>> 「かふえらて」の活動を発信する広報誌 <<<

梅雨が明け、7月になり本格的な夏の到来です。陽射しの強さや蒸し暑さで体力を消耗しやすいこの季節は体調管理がとても大切になります。こまめな水分補給、冷房の上手な活用、規則正しい生活リズムを心がけて、無理のないペースで毎日を過ごしましょう。

また、暑さや天候の変化で気分が落ち込みやすくなる時期でもあります。そんなときこそ、地域活動支援センターを活用してみませんか。涼しい室内での活動や、仲間との語らい、ちょっとした創作やレクリエーションを通して、気持ちを整えるきっかけが見つかるかもしれません。ひとりで抱え込まず、「ちょっと行ってみようかな」という気持ちで十分です。

日々の小さな積み重ねが、心身の健康につながり、生活の質（QOL）を高める力になります。今年の夏も、無理なく自分のペースで、穏やかに過ごしていきましょう。

## ～午後のプログラムの紹介～

### ① 音楽ライブ講座（歌って叩いて楽しむ！）

講師の県看護大助教の葛島慎吾氏に生のギターの弾き語りを実施してもらって、生の音楽に触れることと参加者の思い出の曲などをリクエストしてもらって一緒に歌ったりして、楽しく音楽の時間を過ごすという音楽ライブ講座です。今回は、講師が「夏先取り総集編」というタイトルで、47曲ほど選曲して冊子を作って提供して頂きました。講師がその月のキーワードで曲をセレクトして冊子を制作して頂いた曲の中から選んで、ソロだったりみんなで歌ったりして楽しんでいます。



### ② クロスロードゲーム（違いを認め合う！）

身近な問題をクイズ形式にして、答えをイエスかノーか、という2択にして、それぞれが選んだ意見を言って、違いを知るというゲームです。自分の考えを伝えるということが大事だし、他の参加者の意見も聞いて自分の意見の修正など参考になる意見を聞くことができるのが、参加者には好評なプログラムになっています。本来クロスロードゲームは、カードを用いたゲーム形式による防災教育教材のことで遊び方は至ってシンプルです



### ③ カラオケでの交流（相手の好みを知る！）

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、生活を楽しむことで、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。カラオケ活動によって、好きな歌を歌って気分転換したり、利用者同士の交流で嗜好や理解を深める機会になり、人間関係の良好なあり方として、お互いが配慮したりしながら交流を活かしています。



### ④ カラーリング講座（色で作る世界！）

COLORING 講座は、月の行事など色々な素材を印刷した中から好みのものを選び、好みの色を塗ることで、その人の感性を画面に表してもらいます。楽しく手を動かしながら色鉛筆で好みの色を塗り、口を動かしながら色々な話題を話して、情報交換したりして過ごせる COLORING 講座です。



～制作活動～

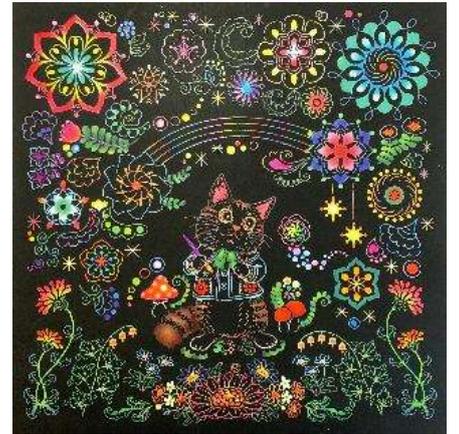
ハンドメイド・ペーパークラフト・COLORING・スクラッチアートの講座で自分の感性を発揮して、自信をつけて頂いています！



スクラッチアート



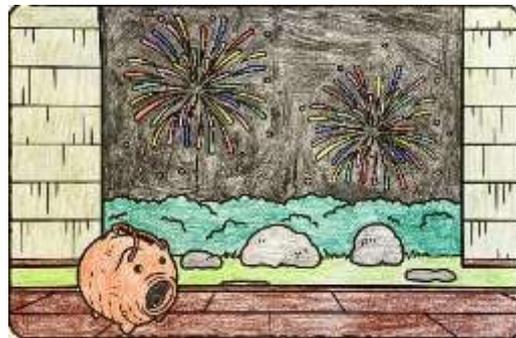
スクラッチアート



スクラッチアート



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。



宮崎市民プラザ



楠並木通り

### 6月のふりかえり！

**HKさん**：6月の6日以上達成することができました。主な活動内容は、猫カフェ、カラオケ活動をしました。猫カフェは、温かくなってきたのか、猫の接客も多かったです。結構、癒されました。カラオケでは、参加者が多いのもあり、様々な曲が聴けてたのしかったです。6月は、活動が少なかったのですが、活動の他に利用者と楽しく話すことができ、充実した時間を過ごすことができました。来月も6日以上達成できるよう、体調調整して参加したいと思います。

**NHさん**：6月のふりかえりです。6月はピアサポートとハンドメイドに参加しました。ピアサポートは選択した項目が悪かったのか専門的な内容で難しかったです、ハンドメイドではレジン作りをしました、レジン作りではたまに冷房の風で固まったりするのでけっこう飾りを移動する時に焦ってしまい手が震えたりします、レジンには集中するので楽しく作ってます。後はカレー作りには参加しませんでした、自分の分までカレーがとってあり美味しく食べました。来月もよろしくお願いします。

**IHさん**：6月は個人的なことで英検を受けに日曜日に日大高校まで行ったりして参加できなかったプログラムがありました。パソコン講座、お菓子作り、コミュニケーション、カラオケ、全体会議と土曜日、日曜日はほとんどプログラムに参加できた。中でもカラオケに女性の参加があり、男性5名に女性1人加わり新鮮な感じがしました。カラオケは時にある男性の選曲が私の好みにヒットすることが毎回1曲、2曲はあるので楽しみです。世代が多少私と違うので、好みが一致するのが不思議に思えます。次回のカラオケも待ち遠しくてたまりません。7月もよろしくお願いします。

**HIさん**：今月はお菓子作りとハンドメイドとカラオケに参加しました。お菓子作りでチョコレートケーキを作って写メに撮って訪問看護やヘルパーの人との話のネタにもなりました。ハンドメイドでは籠づくりをしています。籠のテープを切って、縦と横にしたりが大変だから練習している最中です。カラオケは、他の人の好みを知れた気がします。女子も参加できるので強制ではないけど声をかけています。7月もよろしくお願いします。

**YK**：今月は無事達成できました。今月は梅雨という事で達成するのが難しいのではないかと考えていたが達成できてよかったです。主な活動は、ハンドメイドでクラフトバンドで籠を作りました。家に持って帰って飾ってみると色とりどりで見栄えが良かったです。

**KH**：6月も終わりになって最終日に3日間利用して達成できました。梅雨の期間はちょっと調子を崩すことで、パートナーとも少々もめたりしますが仲良くやっていくには悪いところは謝ることが大事だと思います。7月もよろしくお願いします。

**HK**：コミュニケーションスキルに参加して新しいメンバーさんとコミュニケーションをしてみました。カラオケで新規の若い利用者さんが参加されて新鮮な気分になれて良かったです。

**管理人**：7月13日には、施設外活動で研修会があり、家族支援の第一人者の山根俊恵氏の講演会があります。山根氏の支援の原点には、「家族が安心できると、本人も良い方向に向かう」という信念があります。相談の初期段階から社会参加までを一体的に支える「伴走型支援」を実践し、家族心理教育プログラムも構築して家族の理解と安心を土台に、本人の変化や回復を丁寧に支えていきます。

## ～7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	5	6
1週目	13:30 ～16:30		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!)	施設外活動 猫カフェ (猫とのふれあい体験)
	17:00 ～21:00						
	時間/日	7	8	9	10	11	12
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 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!)	創作活動 動画鑑賞 (動画を観て交流)
	17:00 ～21:00						
	時間/日	14	15	16	17	18	19
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 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 メンタルヘルス講座 (心の健康を管理する)	施設外活動 カラオケでの交流 (相手の好みを知る)
	17:00 ～21:00						
	時間/日	21	22	23	24	25	26
4週目	13:30 ～16:30	創作活動 パソコン講座 (初級から始める)	創作活動 みんなdeエクササイズ (運動を楽しく)	創作活動 ペーパークラフト (紙で作る世界)	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)	利用者全体会議
	17:00 ～21:00						
	時間/日	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 クロスロードゲーム (違いを認め合う)	創作活動 書き方スキル (広報誌掲載)			
	17:00 ～21:00						

### 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。