

フリースタイルふうが

vol.46 (19年12月)



今年も「ふうがクリスマス会」をおこないます！

今年、9月におこなった「ケーキパーティー」のように、参加者同士の交流を中
心に企画しています。そのため、かんたんな準備から片付けまで、参加者全員で
きるように予定しています！

12月21日(土)13:00から

※13:00から準備を始めて、準備ができ次第、クリスマス会をはじめます

参加費：500円 (今年はフレスント交換はありません)

ケーキの申し込みをしてください (しめきりは12月17日(火)まで!!)



もうしこみのときに、どちらかえらんでください~



あき で きかく ながいしょくぶつえん 秋のお出かけ企画「長居植物園」へ行ってきましたよ！

さる11月16日(土)に、秋の遠足「長居植物園」へ行ってきました。当日は好天に恵まれ、穏やかな天気の中、参加者のみなさんでお話ししながら、植物園内を散策しました。



この日は、特別なイベントがおこなわれており、何と入場料が無料となっていました。そのため、たくさんの方にぎわっていました。

園内にはキッチンカーでお店が出店されていたり、馬車も登場していました！



コスモス畑では満開の花を楽しみました。みんなで記念撮影もおこないました。コスモス畑から少し離れた、バラ園の中で昼食をいただきました。それぞれ、お弁当などを持って来ていただいて、みんなで食べました。



サロンミーティングのふりかえり

さる、10月19日（土）にこれまでおこなってきた「サロンミーティング」のふりかえりをおこないました。

これまで、①人のことは批判しない、②自分のこととして考える、というルールのもと、「誰もが安心して利用できるサロン」について、ふうがサロンの利用規約をもとに話し合いを続けてきました。今回は、「話し合いをおこなってきただったか？」を中心に、参加者のみなさんにふりかえっていただきました。



「参加された人の色んな意見が聞けた」という意見が多く、次いで、「お金の貸し借りの問題は大事と感じた」、「自分自身のふりかえりや再認識ができた」、「意見を発表することが緊張した」などの意見が聞くことができました。また、「今後も気になるトピックについて、気軽に話し合いがしたい」といった意見もありました。

サロンミーティング～番外編～

さる10月26日（土）に、「お薬の量や飲み方」をテーマに話し合いをおこないました。参加者やサロンのご利用者には、お薬を飲まれている方が多くいらっしゃいます。そんなみなさんから、お薬についてのお話をいただきました。

「精神科と内科を合わせると薬の量が多く、飲むのが大変で飲まない時もある。」「（薬を飲むと）頭がボーッとして、車とぶつかりそうになったことがある。」「昔は『食べ方がきれい』と言われたが薬を飲むようになってから、食べ方がきたなくなってしまう…」など、お薬を飲むことでの体験が話されました。

他には「薬は飲み続けてこそ、病気の再発防止につながる。」「薬を飲み忘れた時は、1回でもしんどくなってしまう。」など、飲み方についてや「飲み忘れ防止のため、カレンダーに飲んだ時間を書いている」、「（飲み忘れないように）家族と一緒に声かけし合いながら飲んでいる」、「28日分の薬をタッパーに入れておいて、徐々になくなっていくのでわかりやすい。」「薬を一包化（※いくつかのお薬を袋などにひとまとめに入れてしまうこと）してもらいセットしておいてもらったらわかりやすく確認できる。」といった飲み忘れ対策についても話していただきました。



12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 おやすみ	2 おやすみ	3	4	5	6	7 「じんけんのつどい」のため午後よりサロン閉所
8 おやすみ	9 おやすみ	10	11 13:30～ たのしい 韓国語講座	12 11:45～ 男子会	13	14 13:30～ 茶話会
15 おやすみ	16 おやすみ	17	18 13:30～ 書道	19	20 11:45～ 女子会	21 13:00～ ふうが クリスマス会 参加費：500円
22 おやすみ	23 おやすみ	24 11:00～ スタッフ提案企 画「なんば高島 屋へ行こう！」	25 13:30～ たのしい 英会話教室	26	27 10:00～ ふうがサロン 大そうじ	28 10:00～ 年越し麺 午後より サロン閉所
29 おやすみ	30 おやすみ	31 おやすみ				

★【ふうがクリスマス会】について

今年のクリスマス会は、9月に実施したケーキパーティと同じ形式で予定しています。準備からの参加、協力をよろしくお願いいたします。

★スタッフ提案企画「なんば高島屋へ行こう」について

南海電車に乗って、なんばへお出かけします。住古東からなんばまでの往復電車賃（420円）が必要です。高島屋でお買い物をされる場合は、それぞれお金をご準備ください。

★年末年始について

ふうがサロンおよびふうが相談について、年末は12月28日（土）まで
年始は1月4日（土）から、となっていますので、よろしくお願いいたします。

〒558-0054
大阪市住吉区帝塚山東5-8-3
社会福祉法人ライフサポート協会
住吉総合福祉センター1階 ころの相談ネット ふうが
TEL 06-6678-9205 FAX 06-6678-7573
メール fuga@lifesupport.or.jp

