

ひなたの森

発行日：平成29年9月5日
発行者：NPO法人 ハートツリー
ひきこもり者社会参加支援センター「ひなたの森」

「天地始肅
(てんちはじめてさむし)」

8月28日からは音や景色から秋の気配を感じられ、夏の暑さがようやく落ち着いてくる頃のようです。

そういえば、朝夕の過(じ)しやすに加え、空にはうつむけ雲、夜は虫の声と、この数日間で随分秋らしくなってきたように感じます。

自分の体を知ろう インナースキャン測定

8月のお茶会は、「自分の体を知ろう」ということで、スタッフが持参した体組成計インナースキャンを使い、メンバーの体のチェックを行いました。

この体組成計は、筋肉量や体内年齢、体型判定なども測定でき、この結果で、この日のメンバーはそれぞれに「一喜一憂」。

活習慣病や体調の乱れにつながるようです。
まだまだ若く健康なメンバーたちですが、将来の健康を確保するためにも、身体の状態をチェックし、日頃から健康を意識しないといけないということを確認しました。



外食

8月の外食は、上富田にある「龍神館」（もとは龍神で営業されていました）で、かなりのネットのロコモで、かなりのハイコスパと心得てはいましたが、ワンコイン（税別）でラーメン+ご飯もののセット、それもどちらもガッツリ一人前の大ささ、かなりの大食いさんでもウヒヨー！って感じです。一品だけでも、セットでも、どちらも500円。そりゃあ、お得なセットを頼むでしょという勢いの常連らしき人たちでいっぱいの中、ひなたメンバーたちもそれに負けじとチャレンジしていましたが、持つて行ったお肉、野菜（ピーマンはもちろんメンバーアクション）、ご飯は完食。やっぱり外での食事は格別です。暑さや虫も気にはなりましたが、大満足の昼食会でした。食材の差し入れ、有難うございました。



昼食会



9月の予定

- 1日（金）お茶会
- 4日（月）スポーツの日
- 10日（日）市民活動まつり
- 12日（火）外食
ダンス
- 19日（火）そうじ・ミーティング
- 22日（金）昼食会
- 23日（土）坂本真佐哉先生講演会
「若者の元気を引き出す家族支援～実践編～」
- 29日（金）施設整備

9月

※学習支援

- 月 数学（高）英語（中）
- 火 理科（高）小学生
- 水 数学（中）
- 金 英語（高）



※毎週水曜 パンダ団子作り/（社）あみだ食品

※（社）=社会体験。

この他にも随時、社会体験、学習支援が入ります。

諸事情により変更になる場合もあります。

ひきこもり者社会参加支援センター ひなたの森

開所日時 月～金曜 9時～18時（祝日・臨時休所除く）

田辺市高雄一丁目3-27 TEL. 0739-25-8308 FAX. 0739-34-2066

メールアドレス info@heart-tree.org

ホームページ <http://heart-tree.org/index.html>



スポーツの日

ソフトバレーボール

〈メンバーコの感想〉

社会体験
あみだ食品
パンダ団子づくり
〈メンバーAの感想〉

今回も生地が付けやすかった
です。片付けも手伝えてよかつ
たのです。

大屋の体育館でソフトバ
レーチを楽しみました。

だんだんスポーツらし
くなってきたメンバーた
ちの動きに加え、今回は
助つ人も参加来てくれた
ため、ますますゲームら
しくなり、力の入る場面
が続き。暑い中でも、みん
なで和気あいあい思いつ
きりバレーを楽しむこと
ができました。

社会体験
あみだ食品
パンダ団子づくり
〈メンバーBの感想〉

作業前、ロッカーがいっぱい
でこまつっていたら、社長のお孫
さんが自分の荷物を取り出し譲
ってくれ、その優しさに感動し
ました。

今回初めて参加の体験
中のメンバーも、皆に交
じり楽しむことができ
ました。

【主催】若者サポートステーション WithYou 南紀
和歌山県子ども・若者支援地域協議会

講演会を開催いたします

若者の元気をひきだす家族支援
～実践編～

日時:平成29年9月23日(土)

13:30~15:30

【会場】田辺市文化交流センター
たなべる 大会議室

講演会講師 坂本 真佐哉

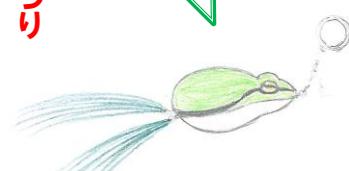
神戸松蔭女子学院大学
人間科学部心理学科
教授/臨床心理士



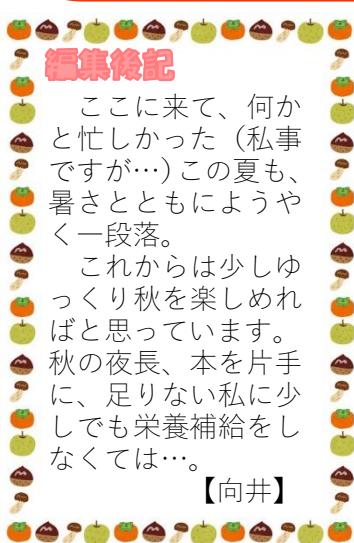
8日(火)、七夕祭りに続き、力
ナツペとラムネを販売しました。
お陰様で、今回も完売することができ
ました。

ヤーヤーまつり

次号は
10月5日の
発行予定です



イラストくまたろう



締集後記

ここに来て、何かと忙しかった(私事ですが...)この夏も、暑さとともにようやく一段落。

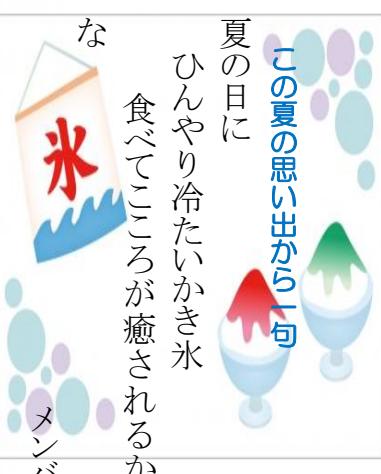
これからは少しうっくり秋を楽しめればと思っています。秋の夜長、本を片手に、足りない私に少しでも栄養補給をしなくては…。

【向井】

8月、ひなたの森メンバーのひとりが、就職のため居場所を卒業することになりました。どんなことにも黙々とまっすぐに取り組む姿勢は、本当に印象深く心に残っています。今後のご活躍を心よりお祈りしています。

おれ

8月も皆様からたくさんの方々とのふれあいの場を頂けること、感謝申し上げます。



夏の日に
ひんやり冷たいかき氷
食べてこころが癒されるか

この夏の思い出から一句

メンバ