



## 「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が感じられ、夏の暑さがようやく落ち着いてくる頃の様子です。

そういえば、朝夕の過ごしやすさに加え、空にはうろこ雲、夜は虫の声と、この数日間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

## インナーズキャン測定

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ズキャンを使い、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」。

体組成のバランスが悪いと生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、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たようです)。

ネットの口コミで、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、それもとちらもガッツリ一人前の大きさ、かなりの大食いさんでもウヒョウって感じです。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がいっぱいの中、ひなたメンバーたちもそれに負けじとチャレンジする人、自分の限界を知ってか一品にする人と、それぞれでしたが全員完食。お腹いっぱいになりました。

## 昼食会

24日(木)、夏の初めからの、「バーベキューしたいな」というメンバーたちの思いがやっと叶いました。

少し贅沢かとも思いましたが、お肉やお野菜を差し入れて頂けるということで、備長炭公園でのBBQが実現しました。

口をそろえて「肉、旨っ」

の第一声。そう言いながらもせっせとご飯を食べる人、煙が気になって食べづらそうな人、黙々とお肉を頬張る人、みんなそれぞれでしたが、持って行ったお肉、野菜(ピーマンはもちろんメンバー作)、ご飯は完食。やっぱり外での食事は格別です。暑さや虫も気にはありませんでしたが、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。



## 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

## ※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>



### 社会体験

あみだ食品

### 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ったです。

### 社会体験

### あみだ食品

### メンバーBの感想

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

社会体験先でのこのような出来事が、メンバーたちの心の栄養になるんだなあとこの日のメンバーの話から感じる事ができました。この日のお孫さんたちや関わる大人たちの様子から、このメンバーは色んな事を感じ、学んだようです。少し成長できた一日でもあったようです。

### スポーツの日

### ソフトバレーボール

21日(月)、7月に続き、大屋の体育館でソフトバレーを楽しみました。

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、今回は助っ人も参加来てくれたため、ますますゲームらしくなり、力の入る場面が続々。暑い中でも、みんな和気あいあい思いっきりバレーを楽しむことができました。

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



ますますソフトバレーが楽しくなってきました。ラリーが続くようになれました。このような地域の方々とふれあいの場を頂けること、感謝申し上げます。



### メンバーCの感想

ますますソフトバレーが楽しくなってきました。ラリーが続くようになれました。このような地域の方々とふれあいの場を頂けること、感謝申し上げます。

### ヤーヤーまつり

8日(火)、七夕祭りに続き、カッパ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。

次号は  
10月5日の  
発行予定です



イラストくまろう

### 編集後記

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。

これからは少しゆ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。

### お礼

8月も皆様からたくさんの食材を頂きました。メンバーたちの昼食会にいただきました。いつも本当にありがとうございます。

この夏の思い出から1句  
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な  
メンバ

