広報
第 204号

ひなたの森

発行日：令和　3年12月14日
発行者：認定NPO法人ハートツリー ひなたの森

今年もお世話になりました

年の瀬が迫り、今年も残りわずかとなってきました。

本年も、ひなたの森の活動にお力添えいただけましたこと心より感謝申し上げます。

少し落ち着いてきたかと思われていたコロナ禍も、変異株などの知らせに、まだまだ心配は絶えないこの頃。それに加え、寒さも日ごと厳しくなっております。

どうぞ皆様ご自愛ください。

家族会

11月20日（土）、以前から「できたらいいね」と願っていた家族会をついに開催することができました。

当の親御さんより、専門家の先生方を含めればスタッフの方が多いという状況でしたが、自分の想いや疑問を言葉にすること、またほかの方や先生方の話を聴くことにより、元気になって帰っていただけたのではないでしょうか。

今後も定期的に家族会を実施できればと考えます。

昼食会

11月10日（水）の昼食会は、「サンドウィッチとホットドッグ」。

サンドウィッチの具は卵、ハム、チーズ、レタスのみ。めちゃくちゃシンプル。だけど、やっぱりこれが一番。なかにはホットサンドにしているメンバーも。パンのみも人それぞれ。みみだけ並べてその上にマヨネーズそしてトースターでこんがり、これもとってもいいアイデアです。

ホットドッグはというと、何人か卵やレタスを加えるメンバーもいましたが、ウインナーにケチャップとからしをトッピングというド定番。

いずれにしても、「シンプルイズベスト」ってことです。今月もそれぞれに工夫しながら調理し、美味しく頂くことができました。

〈メンバーたちの感想〉

・やっぱり卵はこぼれたけど、家で作ってもらっていた耳のマヨネーズ焼きを初めて自分でやってみたのがおいしかった。量や食べ方は人それぞれだった。

・周りががんばったので楽でした。

・サンドイッチとホットドッグを作りました。ウインナーを焼いたり、タマゴを潰したりしました。

・タマゴサラダこじんてきにはもっとこまかくしてもっとマヨネーズいれたほうがよかった。

・サンドイッチとホットドックだけでお腹いっぱいになるかなと思っていました。実際に食べてみたら、お腹いっぱいになれました。

・サンドイッチとホットドックを作った。からしがきいていて鼻がいたかっただ。

December

12月

7日（火）お茶会
13日（月）外食会（和の香）
14日（火）白浜町出張相談
16日（木）卓球
21日（火）ミーティング
23日（木）掃除・買い出し
24日（金）クリスマス会
27日（木）施設整備

※学習支援　今後の予定

月　英語（中）
火　小学生
水　英語(高)
金　数学（高）/数学（中）

冬期休暇

12月29日（水）～1月3日（月）
事務所も閉所していますので気を付けて！

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.0739-33-7850　FAX.0739-33-7850
メールアドレス　info@heart-tree.org　　ホームページ　https://heart-tree.org/index.html

外食

11月19日（金）、「ガスト」に行ってきました。この日の参加者は4名。全員の第一声が、「メッチャ変わってるやん」との驚きの一言。お店の中がすっかり様変わり。「唐揚げ専門『から好し』」などという大きな看板（!?）も…。

それはさておき、自分の目を疑う一コマが。それは、いつもお昼は「カロリーメイト」だけという少食のメンバーが、その日はガッツリ「チーズインハンバーグ」を注文。付け合わせのハッシュドポテトを除いてあとはきっちり完食。それにはほんとに驚きました。あとのメンバーたちは、財布と相談しながら、お腹いっぱいになるものを求めてメニューにくぎ付け、お目当てのものを注文し、ご満悦。帰りには、かわいい絵皿もいただき今月も大満足でした。

〈メンバーたちの感想〉

・りょうきつかった。めっちゃおなかいっぱいになった。

・久々のガストだったがだいぶ変わってておどろいた。

・ＮＫＴ（ながく、くるしい、注文時間だった）

・初めてガストに行きました。チーズハンバーグが美味しかったです。

潮岬青少年の家でスポーツ

11月29日（月）、新宮、東牟婁のメンバーたちと一緒に「スポーツをしよう」という、WithYou 南紀主催のコミュニケーション講座に、ひなたの森のメンバーも3名参加しました。バレーやバドミントンで思いっきり身体を動かし、次の日には「筋肉痛で～」というメンバーたち。途中からあるメンバーの実況中継なども始まり、にぎやかに楽しく、アッという間を過ごしました。

今回参加できなかったメンバーも次回は一緒に参加できますように。

最近の居場所の様子

最近とってもにぎやかです

卓球

11月25日（木）、中部公民館で卓球をしました。この日も6名の参加に加え、健増の森田さんも来られて楽しく過ごすことができました。

〈メンバーたちの感想〉

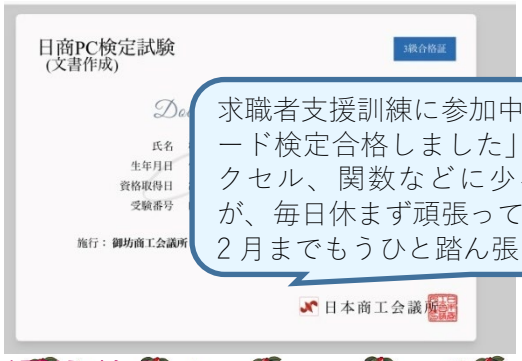
・次は笑わせる卓球をやろう。

・老体にはテーブルテニスはきつかった。明日もがんばろう

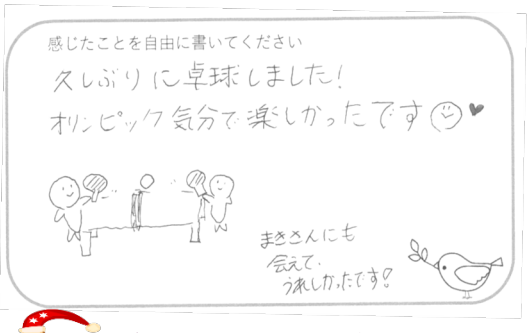
・ピアノできてたのしかった。卓球たいへんだった。

・やっぱり最初はラケットの面が上を向いて台の外に飛び、なかなかラリーが続かなかったが慣れてくると速球も打てるようになって楽しかった。後半は少しピアノも弾き上手いといわれてうれしかった。

・健康増進課の方と卓球勝負しました。バドミントンもしました。



求職者支援訓練に参加中のメンバーから、「ＰＣワード検定合格しました」との嬉しい報告。次はエクセル、関数などに少々苦戦しているようですが、毎日休まず頑張っています。
２月までもうひと踏ん張りＦＩＧＨＴ!!



編集後記

2021年も残りわずか、今年はいろんなことが起こりすぎたという思いでいっぱいだ。気持ちにブレーキがかかってしまう出来事が多かったと感じてしまうのは、本来なら諸手を挙げて歓んだり楽しんだりできたことが、なんだかそうできなかったからだろうか。そんな中で「リアル二刀流/ショータイム」が流行語大賞にもなったが、大谷翔平選手は素晴らしかった。結局、何冠に輝いたのかはっきりしないけど、「おめでとう、ありがとう」と諸手を挙げて歓べる数少ない出来事のひとつだなと心から思える

【向井】

お礼

今年も皆様方からたくさんのご厚意を頂きました。いつも有難うございます。

来年こそは、
すべての人々が
安心して暮らせる年で
ありますように…
ひなたの森一同

次回の
発行日は
1月15日の
予定です