

10月に入り、朝晩の空気に秋を感じるようになり、過ごしやすい季節となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。ハートツリーでは、新しく加わってくれたスタッフたちが、新しい風を吹かせてくれており、思いがけない気づきを運んでくれています。今までのことも大切に・・・新しい発見や新しい体験も大切にしていきたいですね。



【10月の予定】

- 1日(水) 赤い羽根募金
- 9日(木) 昼食会(サンマ予定)
- 15日(水) ストレッチ講座(田辺市立武道館)
- 16日(木) お茶会&ゆるとーく
- 20日(月) ビーチコーミング
- 28日(火) スポーツ(大屋体育館)
- 31日(金) 掃除&ミーティング

【10月出張相談】

14日(火) 白浜町役場 民生福祉課
時間：13:30～15:00

【学習支援 今後の予定】

- (火) 中学生(英語) (火) 小学生
- (水) 高校生(英語) (金) 中学生・高校生(数学)

【昼食会はビビンバ】

今月は『ボリューム満点ビビンバ丼』を作りました。

にんじんを千切りにし、ほうれん草やもやしは茹でて、それに味付けをする。お肉にもしっかりコチュジャンで味付けし、仕上げに生卵を乗けて・・・なかなかインスタ映えしそうな色合いのビビンバが仕上がりました(笑)



【みんなの感想】

- ・想像どおりのしっかりしたビビンバでした。牛バラで作るのも、味がしっかりしてアリですね。
- ・もやしと肉が無いとビビンバにならないんだなと思いました。
- ・意外と辛くなかった。



【外食会は獅子林】

今月は獅子林さんにお邪魔しました。

外食会はメンバーの自己負担です。なので、最近は2ヶ月に一度にしています。就労準備支援事業を通じて得た工賃などをそれに当てているメンバーもいます。少しでも自分にお金が入るとそれだけ出来る体験も増えてきます。体験を重ねると考え方も少しずつ変わったりもします。たくさん、体験してこうね!!



【みんなの感想】

- ・ピータンがあったので注文しました。食べられてよかったです。
- ・料理の提供、スピードが早くてよかった。
- ・非常に辛かった!なかなか挑みがいのある激辛でした。
- ・担々麺がちゃんと中華の辛さでミンチ用のレンゲがあるのが面白かった。

【避難訓練】

毎年恒例の避難訓練に行って来ました。今年は9人で『愛宕山』を目指して行って来ました。

結構な階段なので、翌日、筋肉痛の人も・・・(笑)いい機会です。



【＝念願の川遊びに行って来ました＝】

川遊びの計画をするものの、何度も何度も今まで延期してきました(笑)今月も延期の末、なんとか晴れて実現しました～♡

田舎に住んでいるからこそ出来る貴重な体験です。自然から得られるものはたくさんあります。少しでも感じてくれたかな～

上富田町市ノ瀬の河川敷にて



川遊びの近くにあったクレープ屋さん。梨のクレープ、パインクレープ、カスタードなどなど、どれも美味しかったです。

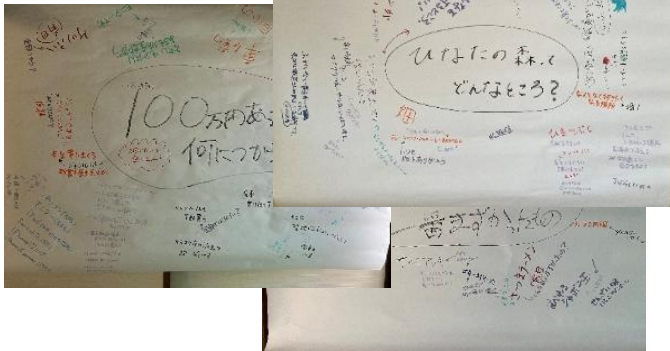


【みんなの感想】

- ・百均で買ったサンダルを活かして良かったです。すべって大変だったけど。。
- ・いい感じの木が落ちてた。
- ・河原でスマブラごっこしてたら指をすりむいてしまった。
- ・飛び越えました。



【ゆるとーく】



今回のゆるとーくは、お題を模造紙に書き、それぞれのテーマに沿った言葉を紡いでいく。。。一つのコメントから、更にそのコメントへ書き足してみたり、新たなコメントを書いてみたりと自由に書いていきます。

・・・今回、みんなが選んだお題は3つ・・・

【100万円あったら何に使う?】

【今まで食べた中で一番まずかったもの】

【ひなたの森ってどんなところ?】

スペース上、ご紹介できませんが雰囲気味わって下さい。



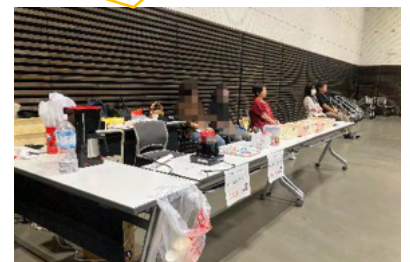
【田辺市ひきこもり支援啓発講演会】



今年も田辺市のビッグ・ユーにて講演会が開催されました。

ご登壇いただいたのは、『長内綾子先生』と『浅井育子先生』です。寄り添うことでの大切なことや、寄り添う側のセルフケアについて、たくさんお話していただきました。学んだことを活かしつつ、みんなに向き合っていきたいと思います。

今年も就労準備支援事業で作ったハートツリー焼き菓子を販売。完売しました。今回はコーヒーも一緒に販売させていただきました。『皆様、たくさんご購入ありがとうございました。』



ひなたの森

次回の発行は

『11月10日』です。

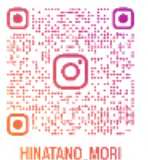
今月もたくさんの
ご厚意をいただき

ありがとうございました。

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>



HINATANO_MORI