

# ワークアップだより 2011年 12月号

発行/NPO 法人中途障害者地域活動センター



## ワークアップ港南

横浜市港南区大久保 1-14-11 エルシャルム上大岡 101  
TEL 045-845-0409 FAX 045-845-0551

### ワークアップまつり

9月9日(金)、立川志隆さんをお迎えしての「ギター・フルート・合唱・落語」は初めて体験した楽しい一時でした。ギターの先生でもある志隆さんの演奏はすばらしく、クラシックをフルートの演奏と共に私達を魅了してくださいました。着物に着替えての落語は本格的で、早口でまくしたてる山場は日頃の練習の成果が出ており、さすがでした。日本古来の伝統芸能にもっと触れていきたいと感じたお祭りでした。合唱のコーナーでは「幸せなら手をたたこう」ではお隣りの方とスキンシップも加えられており、和気あいあいの雰囲気の中、地域の方や他センターの方々と一緒に過ごすことが出来ました。



(桑名)



## バスハイク(河口湖)

10月7日(晴れ)、バスハイクで河口湖に行ってきました。当日は天気も良く、朝9時15分にワークアップ(慰霊堂前)を出発しました。途中、事故渋滞にはまり、トイレ休憩の海老名パーキングエリアまでが遠く感じました。

トイレ休憩後、バスの中では体調を壊して参加出来なかったレクレーション系の齋藤さんに代わって、職員の山下さんと吉田さんが「鏡文字クイズ」や相手のポーズにとらわれたら負けの「ハナハナハナ」、「口だけグーチョキパー」、「県名当てクイズ」等をやり、楽しい車内となりました。

12時30分頃に昼食を食べる「もみじ亭」に着き、「ほうとう定食」を皆でほおぼりました。次の「猿回し劇場」が「もみじ亭」から近かったため、劇場まで歩いて行きました。劇場では「チョロ松」と「ゆうじ」が演技を行い、楽しい時間を過ごしました。

その後、楽しかった河口湖をあとにして、一路ワークアップへの帰路につきました。

ワークアップには予定よりも早く、16時30分に着くことができました。

皆さんお疲れ様でした。(佐藤)



河口湖にバスハイクに行ってきました。当日は天気も良く、渋滞にはまりながらも、予定のお食事と猿回し劇場へ行きました。猿回し劇場では「チョロ松」と「ゆうじ」の表情も面白かったです。(伊澤)

寒かったり暑くなったりと風邪等ひかないように注意して下さい。  
すっかり秋らしくなりました。

「もみじ亭」のお食事はとても美味しかったです。  
また、猿回しを見たのが楽しかったです。(小林 聡)

## 料理教室

10月25日(火)に「栗ご飯」、「お新香」、「筑前煮」と「お吸い物」を皆で分担してワイワイ作りしました。自宅でも料理をやりますが、又一味違ってとても美味しかったです。

秋の味を堪能できた一日でした。

これを参考にして自宅でも食べる量に気を付けながら、レパトリーにして行きたいと思っています。(齋藤)



## 自主活動(外出訓練)

11月1日(火)、晴れの日でした。

私は半袖と長袖の2枚着ていたので非常に暑く、半袖のシャツ1枚で気持ち良かった。

バスを乗り継いで「港の見える丘公園」に行って、お弁当を食べました。(金子)



## お茶会

朝から冷たい雨が降りしきる今日 11 月 11 日(金)は、秋のお茶会の日です。

本望先生と 4 人のお弟子さんに来ていただきました。

センター内があっという間にお茶会の席になり、美味しいお抹茶とお菓子が運ばれて来ました。お菓子は山茶花の練り切りでした。今日は席の並び方を干支順に並び、干支の器で美味しくいただきました。お茶をいただいた後は、お花と花器の説明、表千家と裏千家との違いをお話していただきました。

お花は、つわぶき、ホトトギス、マユミ、椿等、花器は瀬戸焼、織部焼、萩焼等が使われました。( 関野 )



## 出店報告

11 月 12 日に東永谷地域ケアプラザで行われた「ふれあいの日」、13 日に港南中学校で行われた「ボランティアフェスティバル」に出店をしました。子供から大人まで、たくさんの方にきていただき、地域の方と交流ができました。

10 月からは地下鉄上大岡駅での出店が第 1 水曜日と第 3 水曜日になっています。新製品もありますので、ぜひお立ち寄りください。



ひまわりマグネット



クリスマスツリー



ワイヤーツリー

(ジュエリースタンドとしても使えます)

## 編集後記

秋になって新しい製品やプログラムができました。新しく英会話教室が始まりました。

第 1 金曜日と第 3 金曜日に楽しく英語を学んでいます。今年は芸術、行楽、勉強の秋となりました。

寒くなったので風邪も流行っています。うがいや手洗いで予防したいです。

(編集委員 小玉、佐藤、伊澤、森田)