

# うまっこ通信

## 2025 4月号

みらい みらい  
～よって未来 きて未来～



発行者 社会福祉法人ふじの実会  
地域活動支援センターうまっこひろば  
所在地 〒029-0803  
岩手県一関市千厩町千厩字町浦 48 番地 9  
T E L 0191-48-5560  
F A X 0191-48-5569  
E-mail [umacco@wind.ocn.ne.jp](mailto:umacco@wind.ocn.ne.jp)



### 4月の活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> 閉所日	2 13:30- ピア サポート	3 13:30- パソコン教室	4 憩いの場	5 憩いの場	6 憩いの場
7 13:30- うまっこ ミーティング	<b>8</b> 閉所日	9 憩いの場	10 10:00- うまっこ食堂	11 13:30- うまっこ ガールズ	12 10:00- リフレッシュ サークル 13:30- 卓球サークル	13 憩いの場
14 憩いの場	<b>15</b> 閉所日	16 13:30- ピア サポート	17 13:30- パソコン教室	18 憩いの場	19 10:00- 音楽 サークル	20 憩いの場
21 憩いの場	<b>22</b> 閉所日	23 13:00- 映画観賞会	24 憩いの場	25 10:00- 大人の塗り絵	26 13:30- 卓球サークル	27 憩いの場
28 憩いの場	<b>29</b> 閉所日 (昭和の日)	30 憩いの場				

※感染症拡大防止のため、活動が中止もしくは変更になる場合があります。

事前にご確認ください。

■「うまっこ通信」はうまっこひろば他、下記の場所にも置いています。

一 関 市		社会福祉協議会			
一関市役所本庁福祉課	室根支所市民福祉課	一関支部	室根支部	県立南光病院	千厩ワークプラザ
一関保健センター	大東支所市民福祉課	千厩支部	大東支部		やさいサラダ
千厩支所市民福祉課	東山支所市民福祉課	藤沢支部	東山支部		ほのぼのステーション
藤沢支所市民福祉課	花泉支所市民福祉課	川崎支部	花泉支部		工房てんとう虫
川崎支所市民福祉課	平泉町保健センター	平泉社会福祉協議会			など

# お知らせコーナー

## 活動・サークルの紹介

- 音楽サークル**…季節の歌などリラックスしながら歌うことで精神的な緊張を解きほぐし、晴れやかな気持ちになれます
  - リフレッシュサークル**…ダイエット目的ではありません。音楽に合わせて体を動かし、ニュースポーツなどを行います。  
心身のリフレッシュと健康の維持と体力増進につながります。
  - 大人の塗り絵**…色を塗るのが楽しい、夢中になれる、充実感と達成感を味わうことが出来るとともに、ストレス発散、リラックス効果、セラピー効果があると言われています
  - ピアサポート**…仲間同士が悩みや体験談など自由に語り合い、聴き合いながら体験やところを共有し、互いをサポートしあえるよう支援します
  - うまっこミーティング**…調理実習や外出行事の他、プログラム活動に参画して頂き主体的な活動となるように支援します。また、座談会として、ある問題を中心にそれぞれの意見などを気軽に話し合います。
  - パソコン教室**…パソコンの基本操作など楽しみながら学習します。
  - うまっこ食堂（調理実習・スイーツ作り）**…参加する方々で役割を決め調理を行い、皆で楽しくランチを頂きます。
  - うまっこガールズ**…女性特有の悩み、育児の悩みなど女性職員と自由に語り合い、聞き合いながら互いをサポートしあえるように支援します。
  - 卓球サークル**…卓球技術の向上だけではなく、フットワークや動体視力、調整力の向上、コミュニケーション力など卓球を楽しみながら心身のリフレッシュを行います。
  - 映画観賞会**…参加の方々に楽しんで映画を鑑賞します。
- その他、創作活動・健康活動、季節行事などがあります。 ご参加お待ちしております。

## 職員よりご挨拶

この度、地域活動支援センターうまっこひろばを去ることとなりました。令和2年4月から地域活動支援センターうまっこひろばに異動となり、5年が経過します。普段の日常的な会話の中や相談などで利用者の皆様からたくさんのことを学ばせていただきました。

私自身、卓球を行ったことが全くありませんでしたが、皆様と一緒に卓球を行い、施設長に勝てるまで成長しました。皆様と本気で卓球を行ったことが何よりも気分転換となりました。

お体に気を付け、元気にお過ごしください。遠くに行くわけではないのでお会いした際には気軽に声をかけていただければ幸いです。

短い間でしたが、お世話になりました。  
ありがとうございます。

千葉 康平

この度の人事異動により、4月1日付で「地域活動支援センターうまっこひろば」に着任いたしました小野寺宏幸（おのでらひろゆき）と申します。

利用する方々が、安心して立ち寄りやすい事業所を目指していきたいと考えております。

趣味は野球やバレー、海釣り、卓球見学です。卓球が盛んなうまっこひろばとお伺いしました。張本選手は好きですが、したことがありませんので皆さんに教わりたいです。他、ボードゲームは少々いたします。白星が欲しい方の挑戦者をお待ちしております。

どうぞ宜しくお願いいたします

小野寺 宏幸