



社会福祉法人新潟しなの福祉会  
 地域生活支援センター「ふらっと」  
 〒951-8142  
 新潟市中央区関屋大川前1丁目2番28号  
 TEL 025(265)5958 FAX 025(265)5948  
 相談専用 TEL 025(265)5957  
 E-Mail : furatto@chive.ocn.ne.jp  
 URL: <http://www.shinano-niigata.sakura.ne.jp/>

● ● ● 10月 ふらっと予定 ● ● ●

- 茶話会・・・ 1日(土) 13:30～地域交流室にて。(女性のための茶話会です)
- 昼食会・・・ 15日(土) 当日 10:30 までにお申し込み下さい。
- 延長開館・・・ 22日(土) 20時までオープンします。

**秋の出展販売のご案内**

日中も涼しく、  
 秋らしくなってきましたね。  
 読書の秋、食欲の秋…



色々ありますが、  
 ふらっとの秋はイベントが盛りだくさんです♪

今年も新潟市内で  
 福祉イベントが開催され、  
 日頃から皆さんと作っている  
 パッチワークを展示販売いたします！



日程は下記の通りです。  
 お時間のある方はぜひお越しください(^o^)/♪  
 ※写真は去年のものです。

**施設見学会のご案内**

今年もふらっとの利用者さん向けに施設見学会を企画しています。「ふらっと以外にどんなところがあるの?」「作業所って何するところ?」「今後の生活が心配…」「1人では行けない」等々、興味のある方はぜひスタッフまでお声掛け下さい。

詳細につきましては、ふらっと内にも掲示致しますのでご覧ください。

**10月25日(火)** ふらっと発 10:00

- ① いなほ園(生活訓練)
- ② 就労センタードリームネクスト(就労支援A型)

**10/24(月) 切 定員 3名**

**10月27日(木)** ふらっと発 11:00

- ① のびのび(地域活動支援センターⅢ型)
- ② 調整中…

**10/25(火) 切 定員 3名**



| 日時  | イベント名          | 場所                  |
|---|----------------|---------------------|
| 10月16日(日)<br>10:00~15:00                          | 新潟市民<br>健康福祉祭り | 万代シティパーク            |
| 10月21日(金)~23日(日)<br>10:00~16:00<br>※23日は 14:00 まで | 中央公民館文化祭       | 新潟市中央公民館<br>(クロスパル) |
| 11月1日(火) 10:00~15:00<br>2日(水) 10:00~13:30         | 松浜病院文化祭        | 松浜病院                |

# 歯科検診のお知らせ

今年度も新潟市歯科医師会<清水歯科医院>のご協力により、ふらっと内にて出張歯科検診をしていただけることになりました。最近歯医者さんに診てもらっていない方や歯や口腔内で気になることがある方、ぜひこの機会に診てもらいませんか。

日時：10月21日(金) 11:00~  
持ち物：歯ブラシ(検診前に歯を磨いてください。)  
検診場所：ふらっと  
費用：無料

申込はスタッフまでお願いします。  
ふらっとを利用されていない方の参加も大歓迎です。



★ ☆ 主のコラム ☆ ★ お彼岸

先日のお彼岸には、みなさんはお墓詣りに出かけましたか？小生は花より団子、墓詣りよりはおはぎ(ぼたもち)という連想に行きついてしまう程、不信心な罰当たりな輩なのです。そんな小生が、彼岸の中日に暇を持て余していた事もあって、父に誘われるまま母と妻4人での墓詣りとなりました。お墓のご先祖様に手を合わせて、気が付いたのですが、還暦を向えた小生と両親の年を重ねてみると、300程の年を数えることに驚いてしまいました。

そうそう、墓詣りの途中、田圃の稲の大半刈り取られていました。いよいよ新米が食卓に届くのでしょうか、今から楽しみです。また、畦道にはお彼岸を知らせるように曼珠沙華(彼岸花)が咲いています。彼らに勘違いはないのでしょうか、小生は物忘れと勘違いのオンパレードです。

しかし、味覚の秋は小生の鼻をくすぐってくれます。信濃川には鮭も遡上が始まるようです。鮭の卵をイクラの醤油漬けにして、ほかほかの新米に載せたら、「はらこ飯」の出来上がり、もうご飯の進むこと間違い無し。そんな予感がブンブンです。

「そりゃそつだね…般若湯とサケの取り合せは痛風には鉄板だね…痛い目に合っても懲りないね」自粛します。出来るといいな……エへへ！

## 身軽に

近年、登山の世界に「ウルトラライト」という流れがあるようです。各自の工夫で無駄を省いて荷物を軽量化し、もっと身軽に自然を楽しもうというスタイル。必要なものまで削ぎ落として危険を冒すのではなく、各自の技術や力量に合わせて装備を見直し、余分な負担を減らすということだと思います。

以前、このコーナーで「仕事のカバンが重い…」ということを書いたことがあります。なにしろ心配性なもので、あれからも私のカバンはズッシリと重量化を続け、ある日ふらっとの体重計で量ったらその重量 9.8kg。登山の1泊でも 4.5kg 以内と言われるこの時代、さすがにこれは重すぎる！と衝撃を受けました。

それからはカバンのウルトラライト化をするべく、持ち物の見直しをしています。まず、重くて古くなっていたカバン自体(約 1.5kg)を交換。手帳を小型化し、使わないのに持ち歩いていた資料を取り出す。筆箱の中身をシンプルに…など、少しずつ身軽になりつつあります。そして今日、量ってみたら 4.8kg。ウルトラライトへの道のりは遠く険しいようです。

遊び心を残しながらもシンプルに、軽快に仕事ができればいいなと思います。これからアウトドアの秋、仕事だけじゃなく、本物の山にも登りに行ってみたいと思います。

にのみや

