

## 布田わくわくひろばまつり 調布市こころの健康支援センター地域のつどい

今年もおまつりの季節がやってきました。布田わくわくひろばまつりと調布市こころの健康支援センター合同のおまつりを開催します！

布田わくわくひろばまつりは布田地域に住んでいる方々とこころの健康支援センターの職員とが実行委員会を組織し、毎月会議を開催して1年間をかけて準備をしてきた地域交流事業です。

おまつりの特徴は小・中・高生から高齢者まで幅広い層の方々が舞台出演や出店、ボランティアに参加していただけることです。こころの健康支援センター合唱部も参加します。

また、地域の自治会や市内のボランティアグループ、就労支援事業所なども出店するので、様々な団体の日ごろの活動を知ることができるチャンスです！ゲーム・綿あめ・お好み焼き・カレーなどの屋台も盛りだくさんです！

お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日程：10月29日（日）

時間：10時～15時

場所：こころの健康支援センター



ご参加お待ちしております！

### （参加団体一覧）順不同

布田小学校合唱クラブ、第三中学校、調布南高校、桐朋学園女子中・高等学校、キララクラブ・布田南クラブ、一祥会、平成尺八塾、むつみ会、ふれあいランチ、サロンいこい、水曜サロン、エールの会、布田南部自治会、地域包括支援センターちょうふ花園、神和海、青少年ステーション CAPS、カフェ大好き、くすのき会、リフレッシュ工房、巣立ち会、発達心理リカバ協会、ふみ月の会、調布 WAT、旭出調布福祉作業所、新の会、調布市こころの健康支援センター、布田わくわくひろば実行委員会、調布市社会福祉協議会

### こころの健康講演会

#### 身近に潜む依存症

#### 習慣と依存ってどちらがうの？

「毎日、ネットショッピングしている・・・依存かも？」「アルコールを寝る前に飲んでいるけど・・・これって習慣？」

依存症は身近な健康問題です。習慣と依存の違いを知って、依存症に陥ることなく、心も体も元気に暮らすヒントを学んでみませんか。

日 時：平成29年12月10日（日）10：00～12：00（9：30受付開始）

定 員：80名（申込順） 受講料：無料

会 場：調布市市民プラザあくろす ホール

講 師：三原 聡子氏（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 主任心理療法士）

申 込：調布市福祉健康部健康推進課 電話042-441-6082（10月20日から受付開始）

調布市ホームページ→オンラインサービス→電子申請・電子調達

→調布市から「こころの健康講演会」を検索

主 催：調布市福祉健康部健康推進課

共 催：調布市こころの健康支援センター



【2面】プログラムの報告&お知らせ

【3面】グループワークよりプログラム報告

【4面】就労支援室ライズ

【5面】家族学習会の報告とお知らせ、発達障害者支援事業ほむからのお知らせ、シルバー人材センター職員紹介

【6面】ちょうふネットワーク広場、石山Dr連載コラム、リレーエッセイ「こころのバトン」

【7、8面】プログラムカレンダー

# プログラムの報告&お知らせ

## こころの健康支援センター地域のつどいと福祉まつり

10月29日のこころの健康支援センター地域のつどいと、12月2日の福祉まつりのブース出店に向けて、おまつり準備プログラムを行います。出店は、工作とゲームを出店予定です。当日に向けての出店準備や当日お客さんに説明や作成補助を行うスタッフとして協力していただける方を募集中です。当日参加できないけど準備は参加できる、準備には参加できないけど当日参加できるなど、どんな方でも大歓迎です。みなさんと楽しいおまつりにしていきたいと考えていますので、ぜひご参加ください!! おまつり準備プログラムの初回は、10月11日(水)13:30~15:00です。日程の詳細については、7・8面プログラムカレンダーをご覧ください。

## 先輩の話を聞く会報告

8月30日、一人暮らしをしている先輩の話を聞く会を開催しました。当日は3名の先輩方にお話をさせていただき、12名の方が参加されました。

一人暮らしをしようと思ったきっかけや一人暮らしのイメージ、その後一人暮らしをしてみて苦労していることについての経験談を伺いました。参加した方からは「金銭管理の大切さがよくわかりました」、「一人暮らしの寂しさを感じられた」等の感想をいただき、先輩からは「これから一人暮らしを考えている人の参考になると嬉しい」、「自分の経験を伝えられてよかった」、「自分の生活を見直せてよかった」と感想をいただいています。たくさん準備をして経験を話してくださった先輩方、貴重な体験をお話しいただきありがとうございました。

## 学生向けプログラム報告



8月21日、22日に学生向けプログラムを開催しました。1回目は自己紹介・他己紹介・風船バレーを行い、少し緊張がほぐれたところで、オリジナルのかき氷について意見を出し、材料の買い出し、下準備を行いました。2回目はかき氷を作りました。白玉を粉から練って作った白玉抹茶かき氷や、カルピスサイダーやカフェモカかき氷などを作り、バイキング形式で好きなかき氷を自分で削り、好きなトッピングをかけて食べました。「楽しく参加できた。」「かき氷がおいしかった。」という感想もあり、楽しい2日間を過ごせました。ありがとうございました。次回の学生向けプログラムもみんなで楽しめるプログラムを企画したいと考えています。

## 作業所連続プログラム 報告

9月8日、15日に作業所連続プログラムを開催しました。1日目は顔合わせ、作業所についてのミニ学習会、茶話会を行いました。茶話会では作業所のイメージや疑問に思っていることなどについて話し合いをしました。2日目は就労継続支援B型事業所「こひつじ舎」の見学に行きました。こひつじ舎の概要を説明していただいた後に、施設内でどんな作業を行っているのを見学し、こひつじ舎の利用者3名を交えての振り返りを行いました。実際に利用している方からも話を聞くことができ、「作業所のイメージが出来てよかった。」という感想や「雰囲気明るくてよかった。」という感想がありました。参加者がそれぞれの課題に向き合う良いきっかけになったと思います。参加者のみなさん、おつかれさまでした。

## 〈就労準備プログラム報告〉

今年度から5回を1クールとして、就労を目指す人を対象に『就労準備プログラム』を毎月第4金曜日に実施してまいりました。4月「働くこととは」、5月「ハローワークの職員の話を知ろう」、6月「働くために自分を知ろう(強み&弱み)」、7月「働き続けるための体調管理」、8月「就労へ向けての私の心構え」というテーマで取り組みました。全5回を通して延べ50名の方にご参加いただきました。自分についての気づきや発見はありましたか?就労に向けたきっかけにしてもらえたら嬉しいです。参加してくださった皆さま、講師の皆さま、ありがとうございました。

2クール目は11月から3月にかけて実施する予定です。詳細は随時チラシやCoCoだよりでお知らせしていきますので、ご確認ください。引き続き、第2クール目をよろしくお願い致します。

全ての回に参加しなくても大丈夫です。興味のあるテーマの回だけを選んでご参加ください。1クール目に参加したけど…という方、2回参加してもいいんですよ♪お待ちしております♪

## 《テキスト形式SST》

発達障がいのある方の特性に配慮し、あらかじめ作成したテキストを用いて、テーマに沿ったコミュニケーション練習をします。

●日時：11月10日、17日、24日（いずれも金曜日）10:00～12:00（受付9:50）

★事前申込制（参加希望の方はご相談ください）

## グループワークの報告

### ミント 毎週火・木曜日 AM 10:00～12:00

「9月のプログラムでは模擬喫茶をやりました。模擬喫茶は以前もやったことがあるのですが、前回よりもチームワークを大事に、声を掛け合って楽しく取り組みました。こころセンターのお祭りでも、ミントでは模擬喫茶をやることになりました。お待ちしておりますので、ぜひいらしてください。（Yさん）

### ラベンダー 毎週火曜日 PM 1:30～3:30

「9月12日はラベンダーの人気プログラム・ボッチャを行いました。パラリンピックの公式種目でもあるボッチャ。的に向かってボールを転がしていくというシンプルに見えるスポーツですが、なかなか奥が深いです。回を重ねるうちにみんな上達して、普段あまり体を動かさない私も楽しむことができました。」  
（Iさんより）

### タイム 毎週水曜日 AM 10:00～12:00

～うたごえ喫茶の感想～

人前で歌うことが苦手で、始めは消極的な気持ちでしたが、自分がリクエストした曲を、うまい下手関係なく、みんな楽しく歌えたので、とても気持ちが良かったです。（Sさんより）

### ジャスミン 毎週木曜日 AM 10:00～12:00

☆☆外出プログラム☆☆

プログラムで「カフェ大好き」に行きました。私は他のメンバーの方とおしゃべりしながら歩いて行きました。人数が多かったのでお店では2つのテーブルに分かれて座りました。私はクロックムッシュを頼みました。チーズとハムがはさんであり、チーズがとろけていてとても美味しかったです。生の人参をすりおろしたドレッシングのサラダも気に入りました。大きなテーブルなので座る場所が多く、おしゃべりが弾みました。またみんなと一緒にいきたいです。（Tさんより）

### ユーカリ 毎週金曜日 PM 1:30～3:30

#### ボッチャ

ボッチャという競技は、パラリンピックのTV中継で知っていました。初めてプレイしてみましたが、チームメイトも上手な方ばかりだったので、優勝することが出来ました。とても楽しいスポーツだったので、またやりたいと思えるプログラムでした。（Uさんより）

# 就労支援室ライズ

## ☆お知らせ☆

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

## 《10月～12月のライズのイベント予定》

### ●10月

#### ◇就労SST

平成29年10月7日(土) 14:00-16:00(申込み制)

テーマは、「就労場面でのコミュニケーション」です。ロールプレイ・問題解決法、どちらでもOKです。

#### ◇就労ミーティング

平成29年10月28日(土) 14:00-16:00 ※ミーティングのみです

久しぶりのミッチリ2時間ミーティングコースです。話がしたい方、他の人の話を聞いてみたい方、ご参加ください。申し込みは必要ありません。

#### ◇布田わくわくひろばまつり・地域のつどい

平成29年10月29日(日) 10:00-15:00

こころセンター全館を使った大きなイベントです。当日はブースのお手伝いとしても、お客さんとしても参加可能です。みんなでワイワイ楽しいですよ♪

### ●11月

#### ◇ライズスポーツ

平成29年11月25日(土) 14:00-16:00

なまっている体を動かしてリフレッシュしましょう！体を動かすのは苦手という人は見学しながら談話を楽しむ形での参加も歓迎です♪

【場所】こころの健康支援センター本館2階 健康活動室 AB

【内容】卓球を予定していますが、他にやりたいことがあれば事前にスタッフまでお知らせください！！

#### ◇ライズ女子会

平成29年11月25日(土) 14:00-16:00(申込み制)

今回は資生堂の方を講師にお招きし、「ビューティーアップ講座」を開催します。きれいな肌を保つためのスキンケアや、好感の持たれるお化粧、ヘアケアなどの方法を実際に化粧品を使用しながら学びます。

【場所】こころの健康支援センター 別館1階

【対象】ライズ登録の女性メンバー

【参加費】無料 【持ち物】ヘアブラシ(ご自身の物を使用したい方のみ)

### ●12月

#### ◇ライズクリスマス会

平成29年12月16日(土) 13:00-16:00(申込み制)

ケーキを食べながらみんなで談笑♪楽しいレクリエーションで今年を締めくくりましょう！

## ☆報告

### ビジネスマナー講座

8月19日(土) ビジネスマナー講座を開催しました。前回に引き続き、大村逸子先生にお越しいたいただき、「あいさつ・身だしなみ」、「名刺交換」、「言葉遣いの基本」「電話対応」について教えていただきました。当日は10名の方が参加し、二人一組になって名刺交換をしたり、電話対応の練習をおこないました。先生への質問は、「電話対応で、2回聞いても聞き取れない場合の対応方法」や「相手の名前を伺う方法」、「状況に合わせた声のトーンについて」など実践的な質問が多くでていました。

今年度中に、二回目のビジネスマナー講座を予定しています。開催時には再度お知らせしますので、ぜひご参加ください。

# こころセンター★トピックス★

## 家族学習会

対象：センター利用家族・かささぎ会会員

### 家族学習会⑤「精神障がい、発達障がいのある方の社会参加に向けて、父の役割を考える」の報告

9月9日(土) 講師：石山淳一氏 参加者：15名(母8名、父6名、その他1名)

当日の前半は、こころの病について基本的な内容と、特に家族の役割について、講義を受け、理解を進めました。後半は、父親2名の体験談のお話して、子供の成長と親子それぞれの悩み、また、社会に出てから支援者との出会い等の話を伺いました。参加者の方々も同じ家族という立場で共感が広がりました。

今後の予定

11月18日(土) 14時～16時 家族学習会『就労について』

講師：就労支援室ライズ職員・登録者

## 発達障害者支援事業「ぽぽむ」～いっば、いっば、すすむ～

### 講演会 「発達障がいをもつ方々への理解と支援～多様な生き方、感じ方～」報告

8月26日(土)に福井大学大学院准教授の新井豊吉先生をお招きして、講演会を開催しました。長年特別支援学級の教員として働かれた経験をもとに、実際の支援現場の動画もたくさん盛り込んでいただき、発達障がいについて理解の深まる内容となりました。

講演会終了後、多くの方にアンケートのご協力をいただきました。講演会を受けて、「その人を変えることに注目しがちですが、環境や関わり方を変えることでその人らしい生き方ができると改めて感じました(福祉関係者)」「目の悪い人に大きい文字で新聞が発行されるようになる程度に、発達障がいの人に普通に対応すべきことなのではないか?(当事者)」など、多くの感想やご意見をいただきました。

今後も普及啓発に取り組むとともに、発達障がいのある人が生きやすい社会となるよう支援を進めていきたいと思えます。

## 福祉人材育成センターからのお知らせ

### 受講者募集

### 調布市高齢者家事援助ヘルパー養成研修

日程：平成29年11月27日(月)、28日(火)、29日(水)、30日(木)、12月4日(月)、5日(火)、6日(水)の計7日間

※別途2時間程度の実習があります。

対象：調布市民 定員：30名 受講料：無料

申込：申込書(調布市福祉人材育成センター及び調布市総合福祉センターで配布、HPからも出力可)に必要な事項を記入し、11月21日(火)までに調布市福祉人材育成センターに提出。

過去の受講生の声：「実習は本当に勉強になった。決められた時間内で利用者さんの体調を見ながら状況を確認し、仕事を進めていく手際の良さには感動した」「一人の市民として何か貢献したい。介護の経験から家事援助ヘルパーとして頑張りたい」

問合せ：調布市福祉人材育成センター ☎ 452-8180

## シルバー人材センター派遣員紹介

私たちシルバー派遣員は、当センターでの朝の開門から始まり各部屋の解錠施錠などの管理補助と、ご来館の皆様のご案内が主な業務です。シルバー員5人とも70歳以上の高齢ですのでとにかく頑固な面も出て、特にご来館の皆様に大切な接遇面で、礼を失うことがあってはならないと気配りに努めています。幸い、皆様方のご理解で大過無く勤めさせて頂いていることに感謝いたします。

日頃対話の少ない皆様方に簡単にメンバーの自己紹介をさせていただきますので今後ともよろしく願いいたします。

山崎…趣味、囲碁(四段位)、写真、読書(最近、岩波正太郎の「剣客商売」シリーズを読破)

峰廣…趣味、写真、野山歩き、オーディオ、その他物づくりなど。自然には興味が尽きない

高橋…趣味、囲碁、骨董品集め(陶器)古物市で見つけた徳利杯で芋焼酎をグイッが最高のひと時。

中野…趣味、ヒマがあると、手・足・頭を動かしております。手は、書き描き撮り、足は外出して、人と会い話をしてしています。

頭は、ひとり勝手に思いをめぐらせておりますが、子ども達からは、ムダが多いと笑われております。

永谷…趣味、ウォーキング、山歩き、街歩き、最近ではカラオケ、太極拳にどれも心身の健康によいもの。



## 吉祥寺病院「家族教室」のご案内

日時：平成29年10月28日（土）13:30～16:30  
（13:10より受付）

内容：統合失調症の基礎的な知識について、医師、薬剤師、精神保健福祉士がそれぞれの立場で講義いたします。

対象：ご家族様に限らせていただきます。 ※参加料：無料

お申込み・お問合わせ：

吉祥寺病院 042-482-9151（作業療法科 小松）

## グループなごみ茶屋

心の病気のある方が地域の中で、自然に生活していくための支援を目的とし、当事者の方が気楽に立ち寄り、ほっとしていただけるようなカフェをめざしています。

●日時：平成29年10月7日（土）、10月21日（土）  
11月4日（土）、11月18日（土）

●時間：午後1時30分～3時30分

●場所：総合福祉センター4階 茶室

●費用：50円（健常者の方は100円） \*申込み不要

\*和室でいっぴくゆらりと、お過ごしください。

## かささぎ会（調布市精神障害者家族会）

連絡先 会長・平田 ☎03-3309-7661

◆精神障害者家族の相談会・情報交換会

病気のご家族のことで悩みや不安をお持ちの方、一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合おうと話し合いの場を持っています。病気や福祉についての知識を深めたり、当事者を支える家族の対応の仕方についてなどの話し合いをしています。同じような立場の者どうし、気持ちが分かりあえるというだけでこころは軽くなります。会員以外の方でもどなたでもお気軽においで下さい。

日時 10月14日 11月11日・25日（いずれも土曜日）

午後1時30分～3時30分

場所 調布市こころの健康支援センター団体室

11月25日（土）の相談会・情報交換会には医学相談として、精神科医石山淳一先生がご出席くださいます。

皆様ぜひお越しください。

\*申し込み不要：当日直接会場にお越しください。

## ひだまりサロン『CoCo オアシス』

どなたでも、気軽に足を運んでひと時を過ごす場です。午前中においての方には、ボランティア手作りの簡単なランチを提供します。昼食後は、トランプやジェンガなどのゲームをみんなで楽しんでいきます。

日時：10月14日・21日 11月4日（いずれも土曜日）

午前11時～午後3時

（好きな時間にお越しください）

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

## ひだまりサロン『木洩れ陽』

毎月第2金曜日と第4月曜日に開催しています。ボランティアが野菜たっぷり具沢山のお味噌汁を用意します。お昼ご飯を持参して、おいしいお味噌汁とともに楽しい時間を過ごしませんか？

日時：10月13日（金）・23日（月） 11月10日（金）・27日（月）いずれも12時～13時

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

対象：こころの健康支援センターの利用者どなたでも可 参加費：無料

## ～石山 Dr 連載コラム～

## 地域のコミュニケーションは大切です。

社会学に「社会関係資本（social capital）という言葉があります。詳しいことは知りませんが、「地域状況と健康」の関係を調査したところ、「医療機関・施設が整備されていない地域にも関わらず、健康維持が優れている因子」が注目されました。それは「地域でのコミュニケーションが豊かである」ことでした。これが、「社会資本は地域の健康維持に重要である」という結論になりました。この考え方を応用した具体的施設の一つが最近盛んに各区市町村で開設されている「認知症カフェ」と思われます。それぞれ個性的な方針で行われますが、看護師さん、介護士さん、ボランティアの方々が健康保持関係の話がされたり、皆で絵手紙書き、折り紙、簡単なゲーム、運動など楽しんでいるようです。参加者も認知症者ご自身やご家族と一緒に、単に独り暮らしの高齢者など多様な地域の人々です。地域の豊かなコミュニケーション、いいですね。

## 職員リレーエッセイ「こころのバトン」

「街並み」

望月 学

調布という街を知ってから1年半が経ちました。東京であっても自然が多く、私の住んでいる街に似ているなあと思います。調布市内の全てを把握しているわけではありませんが、多摩川と神代植物公園は私の好きなスポットです。それぞれが広々としており、気持ちも大らかになります。自転車で多摩川沿いや御塔坂（下り）を走ると風を感じることができて、とても気持ちが良いものです。

みなさんのお気に入りスポットはどこですか？まだまだ調布市を勉強中の私に素敵な場所を教えてください。

「手話の素晴らしさ」

益子 和也

私は、手話の勉強を10年間続けていますが、手話通訳の試験は落ち続けています（笑）

それでも、手話をあきらめないのは、手話が楽しいからです。何が楽しいか？それは、実際に手を動かし、聞こえない人たちとコミュニケーションをとると、こういう表現方法があるのかと、発見の連続です。

みなさんも手話を始めてみませんか？皆と『わいわいがやがや』手話で会話することが上達の近道ということです。

手話の話題ならば、益子までどうぞ！

次号は榎本さんと國仲さんです。お楽しみに・・・！

こころの健康支援センター 10月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1 閉館日
2	3 (訓) ミント 10:00~12:00 (訓) ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	4 (訓) タイム 10:00~12:00	5 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	6 (訓) ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	7	8 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆卓球 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00	◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30	※4 こころの講演会 14:00~16:00 (訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	(就) 就労SST 14:00~16:00	
9 閉館日	10 (訓) ミント 10:00~12:00	11 (訓) タイム 10:00~12:00	12 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	13 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	14 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	15 閉館日
	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆リラックス ヨガ 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ◎まつり 準備プログラム 13:30~15:00	◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30		
16	17 (訓) ミント 10:00~12:00	18 (訓) タイム 10:00~12:00	19 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	20	21 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	22 閉館日
☆卓球 13:30~15:00 ☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00	(訓) SST 13:30~15:30 ◎MOSコース <Word> 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00		
23 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	24 (訓) ミント 10:00~12:00	25 (訓) タイム 10:00~12:00	26 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	27	28	29 ※5 布田わくわく ひろばまつり こころの健康支援 センター 地域のつどい 10:00~15:00
※2 カモミールの会 14:00~15:30	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆太極拳 (ストレッチ体操) 13:30~14:10 ◎まつり 準備プログラム 14:30~16:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆フットサル 13:30~15:00	◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	(就) 就労ミーティング 14:00~16:00	
30	31 (訓) ミント 10:00~12:00					
	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00					

- ・デイルーム開所日は、月、火、水、木、金曜日 9:30~16:30です。
- ・(就) は就労支援室ライブ登録者のプログラムです。 (訓) は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライブ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※1 木洩れ陽サロンは利用者どなたでも参加できます。
- ・※2 カモミールの会は発達障がいのある方向けの茶話会です。事前の申し込みが必要です。
- ・※3 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※4 こころの講演会は、事前申し込みが必要です。こころの健康支援センター2階こかげで開催します。
- ・※5 布田わくわくひろばまつりこころの健康支援センター地域のつどいの詳細については、1面をご覧ください。

こころの健康支援センター 11月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 (訓) タイム 10:00~12:00	2 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	3 閉館日	4 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	5 閉館日
		◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00	◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30			
6	7 (訓) ミント 10:00~12:00 (訓) ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	8 (訓) タイム 10:00~12:00	9 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	10 ◎テキスト形式SST 10:00~12:00 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	11	12 閉館日
	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆卓球 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ◎まつり 準備プログラム 13:30~15:00	◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30 ※5 リフレマッサージ 12:30~14:20	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PC はじめの一步 13:30~15:30		
13	14 (訓) ミント 10:00~12:00	15 (訓) タイム 10:00~12:00	16 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	17 (訓) ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00 ◎テキスト形式 SST 10:00~12:00	18	19 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆リラックスヨーガ 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00	◎MOSコース <Word> 13:30~15:30 (訓) SST 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマdeハンクラ 13:30~15:00	※4 家族学習会 14:00~16:00	
20	21 (訓) ミント 10:00~12:00	22 (訓) タイム 10:00~12:00	23 閉館日	24 ◎テキスト形式SST 10:00~12:00 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	25	26 閉館日
☆卓球 13:30~15:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆フットサル 13:30~15:00		(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30 ◎まつり 準備プログラム 14:30~15:30	(就) ライズスポーツ 14:00~16:00 (就) ライズ女子会 14:00~16:00	
27 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	28 (訓) ミント 10:00~12:00	29 (訓) タイム 10:00~12:00	30 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	12月1日	2 第40回福祉まつり	3 第40回福祉まつり
※2 カモミールの会 14:00~15:30	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆太極拳 (ストレッチ体操) 13:30~14:10	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00	◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30			

10月のカレンダーは 7面にあります♪

- ・デイルーム開所日は、月、火、水、木、金曜日 9:30~16:30です。
- ・(就) は就労支援室ライズ登録者のプログラムです。 ・(訓) は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライズ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※1 木洩れ陽サロンは利用者どなたでも参加できます。
- ・※2 カモミールの会は発達障がいのある方向けの茶話会です。事前の申し込みが必要です。
- ・※3 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※4 家族学習会には、センターを利用されているご家族、かさぎ会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。
- ・※5 リフレマッサージは、センターを利用されている方と、そのご家族が対象です。(有料・申し込み制です。詳しくは職員にご確認ください。)