

# CoCo だより

平成29年 12月 1日 第61号  
発行：社会福祉法人 調布市社会福祉協議会  
編集：調布市こころの健康支援センター  
〒182-0024  
調布市布田5-46-1 Tel 042(490)8166 Fax 042(490)8167  
ホームページURL <http://kokoro.chofu-city.jp/>  
開所時間：月曜～土曜8時30分～17時30分



こころの健康講演会

## ~生きやすさのヒント~

### なぜ、自死の少ない街には立ち話をする人が多いのか

日本において自殺で亡くなる人が少ないと「自殺希少地域」を旅された精神科医の森川すいめい医師をお招きして、その要因は何なのか、そこから見る暮らしが、考え方、関わり方をお話しして頂きます。自分が生きやすくなるためのヒント、大切な人を守るヒントを学んでみませんか。

日 時：平成30年1月28日（日）開場 午後1時 開会 午後1時30分～3時30分

場 所：調布市文化会館たづくり12階大会議場

講 師：森川すいめい医師（精神科医）

申し込み：調布市こころの健康支援センター 電話：042-490-8166 FAX：042-490-8167

定員：200名（申し込み順） 費用：無料

こころの健康講演会 報告 10月6日（金）に講演会『こころに効く栄養学～心の健康と食生活との深い関係～』が開催されました。多くのお申し込みをいただき、当日は会場も満員になりました。

功刀浩先生のお話は、エネルギーの過剰摂取（メタボ）や食事スタイルとうつの関係、朝食の大切さ、魚や葉物野菜、腸内細菌から運動まで幅広い内容でお話しいただきました。

講演会終了後に参加者の方からいただいた感想は、日常生活が大事と認識できた、いつもと違う角度からの話が聞けて興味深かったなどたくさんの声をいただきました。ありがとうございました。

## 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 報告

10月29日（日）にこころの健康支援センターの全館を会場にして、『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』を開催しました。今年で5回目を迎えたが、無事に終了することができました。台風が近づく嵐の中でしたが、約700人の方が来所されました。

『わくわくひろばまつり』は、布田地域に住む15名の実行委員が中心になり、日頃から関わりのある自治会や学校、老人クラブ、地域のサークルに協力をいただきながら、『地域の世代間交流や顔の見える関係づくり』をスローガンに実施してきました。

『こころの健康支援センター地域のつどい』は調布市内にある福祉作業所や団体の協力を得て、『市内の福祉作業所や団体の活動を地域の方々に知ってもらいたい』と活動を始めました。

2つのイベントが共催することで、より多くの人が知り合い、活動する場を作れるようになりました。今年は、こころの健康支援センターからもくじ引きやポップコーン、喫茶やゲームコーナーなどのブースを出店することができました。センターの利用者も当日の販売や出演などに参加してくれました。参加してくれた利用者さんや団体の方々、学校・地域の方々、皆様ありがとうございました。

### こころセンター大掃除

日時：12月28日（木）10:00～12:00

内容：毎年恒例のこころセンター大掃除を行います。デイルーム、ベース、支援室など、よく使う部屋をはじめ、給湯室や玄関なども、みんなでピカピカにしたいと思います。すっきりしたら、ホット一息。おいしいおしるこを食べましょう。

### 年末年始の休館日のお知らせ

こころの健康支援センターは、12月29日～1月3日まで休館となります。

1月4日のプログラムは休止し、デイルームの利用のみとなります。

よろしくお願いいたします。

皆様、良い年越しをお過ごしください。

[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、ぼばむからのお知らせ、福祉人材育成センターからのおしらせ、清掃職員紹介

[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

### ハン・クラ

『ハン・クラ』はハンドメイドクラブの略です。月に1回手芸や工作をしています。ボランティアさんが来て、自分たちだけではできないようなものを教えてもらって作ることもあります。新しいものに挑戦したり、ちょっと集中する時間を過ごしたり、12月1月はお休みですが2月3月は2か月続けて革細工に挑戦です。ご参加ください。

### もちつき大会のおしらせ

日 時：1月12日（金）

9時30分からお昼頃まで

参加費：100円 持ち物：エプロン・三角巾

内 容：蒸したもち米を、臼と杵でお餅をついて食べます。（きなこやあんこ、大根おろしを用意します。）

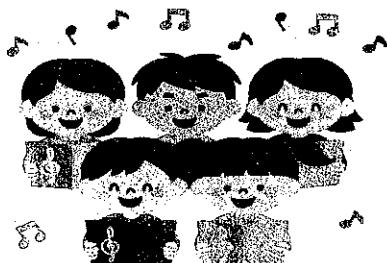
対 象：こころの健康支援センター利用者

\*事前申し込み制（デイルームに申込書あり）当日参加もできます。

### ～合唱部からのお知らせ～

12月2日（土）の福祉まつりに、合唱部も参加することになりました。

コーチのリカ先生の下、月に2回程度の割合で練習を重ねてきました。当日の午後1時ごろから「賀をください」「あの素晴らしい愛をもう一度」「世界に一つだけの花」の3曲を歌う予定です。



### 《就労準備プログラムのお知らせ》

今年度2クール目の就労準備プログラムを11月から実施しています。11/24は「働くこととは」というテーマで行いました。今後は「就職活動の進め方」、「働く上での体調管理」などのテーマで行う予定です。これから就職を目指している方、現在就職活動中の方など、どなたでもご参加いただけます。実施方法は参加者同士で意見を出し合うグループワーク形式や外部講師による講義形式などで行います。詳細はチラシをご覧いただき、職員にお気軽にお問い合わせください。申し込み制ですので、事前にご連絡ください。連続ではなく、1回のみの参加でもお待ちしております♪

【日時】12/22、1/26、2/23、3/23（毎回金曜日10時～12時）

### うたごえ喫茶 クリスマスバージョン

今年最後のうたごえ喫茶は、クリスマスバージョンで楽しみましょう！毎年楽しみにしている、リカ先生のミニミニコンサートがあります。クリスマスの歌もみんなで一緒に歌いましょう♪

この日だけは、特別にケーキを食べます☆（負担金100円～150円）。リクエスト年間ベスト3も発表しますので、おたのしみに・・・。ぜひ、12月22日（金）の午後1時半に別館に、お越しください!!



### 祭り準備プログラム報告&お知らせ

今年度のお祭り準備プログラムは9月、10月、11月に開催し、10月29日の布田わくわくひろばまつりと12月2日の福祉まつりに出店するこころセンターブースの準備を行いました。布田わくわくひろばまつりでは「とんとん相撲」と「輪投げ」を出店することになりました。とんとん相撲は初めての試みでしたが、準備をはじめ、当日の対応も利用者の方やボランティアの方の協力もあって大盛況でした。ご協力ありがとうございました。12月2日の福祉まつりでは「ポップアップカード」と「輪投げ」を出店します。当日参加できる方も募集していますので、ご協力よろしくお願ひします。

## グループワークの報告

ミント 毎週火・木曜日 AM 10:00~12:00

10月のミントのプログラムでは、ティップス国領の講師の方に来て頂きました。内容としては、ヨーガに似たようなもので、ストレッチを中心に行いました。私の腰も少し改善したようで、以前より痛みが少なくなったように思います。また、ミントのプログラムで色々なことに挑戦したいと思います。

Kさんより

ラベンダー 每週火曜日 PM 1:30~3:30

かぼちゃのストラックビンゴも、シリーズ3年目。

「ねえ、あれやりたい！」と元気な声。

台風が近づくお昼、お客様もスタッフも楽しそうな笑顔で過ごせて嬉しかったです。

2017年の10月29日 わくわく広場まつり

S. Tさんより

タイム 每週水曜日 AM 10:00~12:00

《外出プログラム》

みんなで、井の頭自然文化園に行きました。昔行った事があるので、今回で3回目です。前行った時は、温室があったのに無くなっていて、鳥が見たかったのに残念でした。プログラム終了後も残って、サル山やリス園をもう一度見に行きました。また、みんなで行きたいです。

Nさんより

ジャスミン 每週木曜日 AM 10:00~12:00

《外出プログラム》

11月のプログラムでカフェ「さえずり」に行きました。私はツナのホットサンドとホットコーヒーを頼みました。パンには焼き海苔が入っていて初めて食べる組み合わせでしたが、味のポイントになっていて美味しかったです。コーヒーも本格的でした。

外出プログラムは普段と違った雰囲気で会話ができるので、楽しい時間になりました。 Tさんより

ユーカリ 每週金曜日 PM 1:30~3:30

紙飛行機

モノ作りが好きな私の心をくすぐるプログラムでした。説明書を見ながら行いましたが、形体たくさんあって、いろいろな作り方があるのだと知りました。また機会があるようであれば、説明書だけには頼らずに飛ばし方も研究をして、飛行距離の長い紙飛行機が作れたらと思います。

Mさんより

# 就労支援室ライズ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

## お知らせ

### ◆就労 SST◆

テーマは「就労場面でのコミュニケーション」ということで、SSTを行います。参加希望の方は事前に担当職員と相談の上、テーマについての課題を絞って、臨んでいただけますとありがたいです。ぜひ、皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時：1月13日（土） 14:00～16:00

場 所：こころの健康支援センター 別館デイルーム

対 象：ライズ登録メンバー

### ●企業見学●

これから就職を目指している方、現在就職活動を行っている方などを対象に企業見学プログラムを行います。障害者雇用に取り組んでいる企業を見学することで、今後の就職のイメージを作ってみてはいかがでしょうか。どんな配慮や理解を得られるのか、どんな働き方があるのかなど、実際に職場をみることで意識や意欲に変化があるかもしれませんよ！

日 時：1月22日（月） 13:30～

対 象：就労を希望している方（必ず担当職員と相談してからお申し込みください）

見学先：トランスクスモス株式会社（渋谷区）

---

### ★クリスマス会★

ライズメンバーのみなさん 1年間お疲れさまでした。いよいよ今年もクリスマスの時期がやってきました。おいしいケーキを食べたり、レクリエーションを楽しんだりして、今年1年間の疲れを癒しましょう！！

日 時：12月16日（土） 13:00～16:00

場 所：こころの健康支援センター 別館デイルーム 会 費：500円

対 象：ライズ登録メンバー

### ■ライズマナー講座■

今回のテーマは『会話について』。職場の人や友人と話している時に、「こんなこと聞かれたけど、何て答えたらいいんだろう」「この話題は相手を嫌な気持ちにさせてないだろうか」と悩んだことはありませんか。相槌の打ち方や、話し方と聞き方のマナー等を学び、最後は演習を通じて身に付けていきます。

日 時：2月24日（土） 14:00～16:00

場 所：こころの健康支援センター 別館デイルーム

対 象：ライズ登録メンバー

※すべて事前申し込み制となります。

## 報 告

### ◆就労 SST◆

平成29年10月7日（土）14:00-16:00

今回の参加者は3名でした。ウォーミングアップの「WANTED ゲーム」から始まり、皆さんそれぞれの職場での課題を検討した結果、3名とも「上司への確認や報告のコミュニケーション」についてロールプレイを行いました。参加者からそれぞれ「良かったところ」を出し合い、客観的に自信をつかめたとコメントがありました。

# 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⑥「精神障がい、発達障がいのある方の働きたいを支えるために～就労支援室ライズの取り組み～」報告  
11月18日(土) 講師：就労支援室ライズ職員 メンバーお一人 参加者11名(父2名、母9名)

ライズの就労支援について説明した後、メンバーの体験談を中心に、これまでの経過や就労に向けてどのように準備をし、仕事を継続していくためにどのような努力をされているかなどについて、学習会を開催しました。参加された方から、発表されたメンバーに向けて暖かいメッセージをたくさんいただきました。

今後の予定

12月7日(木) 14時～16時 家族学習会『精神障がい、発達障がいのある方の回復を支える制度について』  
講師：調布市役所障害福祉課職員

## 発達障害者支援事業「ぱぱむ」～いっぽ、いっぽ、すすむ～

今回はSSTテキストコースの紹介をします。

SSTテキストコースは、あらかじめ設定されたテーマに沿って作成した、テキストを用いて行うSSTプログラムです。テキストはプリントと実際にスタッフが見本となり撮影したビデオ画像を使用しています。

11月は10日、17日、24日と3週続けて開催しました。テーマは「折り返し電話をかける・電話を切る」「短いあいさつをする」「職場での誘いを感じよく断る」でした。参加者は実際自分が困っていたり、練習したい場面をスタッフと相談しながら決めます。いつ、どこで、だれに、どのような言葉で、どのような態度で行うかなど細かく設定し、ポイントを絞ることで、より実践で生かしやすくなります。また、希望される方は自分の練習場面をビデオで撮影して、自分の話し方や動き方、表情を確認できるようにしています。「内心は緊張してパニックだけど、案外落ち着いて対応していた」など、自身の姿を客観視し自信を持つことができた方やコミュニケーションは言語的なものばかりではなく、非言語的な要素が重要であることを発見された方もいました。また、「自分らしく」あることの大切さを実感することもできました。安心した環境のもと練習することで、実生活が過ごしやすくなるように、今後も開催ていきたいと思います。

## 福祉人材育成センターからのおしらせ

### 参加者募集

### 人生をさらに豊かにするためのセカンドライフセミナー

「身近な地域で働きたい」、「福祉に関する活動をしてみたい」とお考えの方のためのセミナーです。第一部は林家源平師匠による介護落語とセカンドライフのお話し、第二部は就職・地域活動について個別に相談できる相談会を実施します。

お気軽にお申込みください。

日 程：平成30年1月14日(日) 13時30分～16時(13時開場)

場 所：こころの健康支援センター2階

対 象：市内在住の概ね65歳以上の方 定員：第一部のみ80名(要申込み) 第二部は定員なし、申込み不要です。

参加費：無料

申 込：ちらし裏面の申込書(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)に必要事項を記入し、調布市福祉人材育成センター窓口またはFAX、メールで提出。もししくは電話で申込み。

問合せ：調布市福祉人材育成センター ☎ 452-8180 FAX 444-3376

## 清掃員紹介

清掃員の西谷さんは、月曜日から金曜日にこころの健康支援センターの清掃とごみ出しを行います。朝は、その日のごみ出しから始まり、床掃除を乾拭きモップをして、次に水拭きモップを掛けます。掃除を行う場所は曜日ごとに決まっていますが、気になる汚れが目につくと曜日に関係なく掃除しています。時には、中庭の掃き掃除も行っており、西谷さんのおかげでいつも綺麗で気持ちのいいこころの健康支援センターです。

そんな西谷さんは、この仕事を始めて9年になるそうで、掃除した場所が来館された方に、「ピカピカだね」「ありがとう」など声を掛けてもらえることがやりがいになっているそうです。清掃の仕事は初めて就かれたそうですが辞めたいと思ったことはなく、逆に仕事に行くのが楽しみだそうです。

趣味は、長年レザークラフトをされていたとのことです。最近は引退されて第二の趣味として映画鑑賞が好きとのことです。好きな映画は、「007」「ミッションインポッシブル」などのアクション系洋画で、字幕で鑑賞するのがこだわりとのことです。

# ちょうふネットワーク広場

## 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。お匂い飯を持参して、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: 平成29年12月8日(金)  
平成30年1月12日(金)は、もちつきと合同開催  
1月22日(月)は、きりたんぽ鍋です  
(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

## 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12月16日(土)  
平成30年1月6日(土)、1月20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  
\*和室でいっぷくゆらりと、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の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には軽くなります。会員以外の方でもどなたでもお気軽に下さる。

日時 平成29年12月9日

平成30年1月13日・27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

\*申込み不要: 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、トランプやジンガなどのゲームをみんなで楽しんでいます。

日時 平成29年12月9日

平成30年1月6日・20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

## ~石山Dr連載コラム~

## 「良い眠りが健康社会を作ります」

日本人の勤勉さは称賛すべきかも知れませんが、「寝る間も惜しんで頑張る」話なら考え直す必要があるようです。成人の平均睡眠時間を諸外国と比較しますと、2016年のある調査では、日本人成人の平均睡眠時間は6.5時間、東京では5.59時間、6時間未満の人約40%だそうです。因みに米国人の平均睡眠時間は8.0時間、フランス人は8.7時間です。睡眠は単に“休んでいる”のではなく、「良質な睡眠」は様々なホルモン分泌、免疫力亢進、記憶の整理、自律神経調節、認知症予防など重要な役割を担っていることが分かっています。寝不足の蓄積を最近では「睡眠負債」と呼びます。睡眠負債は週末の“寝まで睡眠”では解消できないことが証明されています。“休日の寝まで睡眠”は「質の悪い睡眠」です。休日なら1時間ほど長く寝るのは良いのですが、ほぼ定時に起床する方が健康的です。「不眠不休で頑張る」日本人の美德は見直す必要があるようです。

## 職員リレーエッセイ「こころのバトン」

### 「こころの癒し」

佐藤 歩

みなさんのこころの癒しは何ですか?旅行に行く、買い物や好きなものを食べる、家でのんびりするなど色々な方法があると思います。私のこころの癒しと言えば、どこか特別なところに行くのではなく、自分が住んでいる町にある貯水池に行って散歩をして、ぼーっと何も考えずにベンチに座り景色を眺めることです。頭の中が非常にスッキリして癒されます。意外とこころの癒しは特別な場所やことではなく、身近にあるものだと感じています。みなさんも身近な場所やことでこころの癒しを探してみてはいかがでしょうか?

### 「冬の空」

國仲 留美

いろんな空の景色があると思いますが、私が一番好きのは、朝日が昇る時の空です。特に、この季節だとなかなか見る機会がないのですが、見られた時の感動は説明できません。まだ月が残っている時もあれば、霧がかかって幻想的な時もあります。空気も冷たくて、静かさが増しますが、1分1秒、空の表情が変わって得した気分になります。朝一番の太陽のエネルギーをたくさん受けてみてはいかがですか?くれぐれも風邪をひかないように、温かくして見てみてくださいね。

## こころの健康支援センター 12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)ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	2 ※4福祉まつり 9:30~14:00 ステージ出演 13:10~	3 閉館日 ※4福祉まつり (市役所前庭)
4	5 (訓)ミント 10:00~12:00 (訓)ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	6 (訓)タイム 10:00~12:00	7 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	8 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	9 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	10 ※6 こころの 健康講演会 10:00~12:00 (あくろすホール)
	(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 ※5 家族学習会 14:00~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ★PCはじめの一歩 13:30~15:30		閉館日
11	12 (訓)ミント 10:00~12:00	13 (訓)タイム 10:00~12:00	14 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	15	16	17 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ★リラックス ヨーガ 13:30~15:00	◎3Dデザイン教室 13:30~15:30	◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ★アロマ 13:30~15:00	(就)ライズ クリスマス会 13:00~16:00	
18	19 (訓)ミント 10:00~12:00	20 (訓)タイム 10:00~12:00	21 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	22 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	23 閉館日	24 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 ★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 ★うたごえ喫茶 13:30~14:30		
25	26 (訓)ミント 10:00~12:00	27 (訓)タイム 10:00~12:00	28 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00 ◎大掃除 10:00~12:00	29 閉館日	30 閉館日	31 閉館日
★書道(毛筆) 13:30~15:00 ※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	◎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			

- ・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 福祉まつりは総合福祉センター市役所前庭にて行います。こころの健康支援センターは2日(土)のみ出店します。
- ・※5 家族学習会には、センターを利用されているご家族、かささぎ会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。
- ・※6 こころの健康講演会は、事前申し込みが必要です。調布市民プラザあくろすホールで開催します。

# こころの健康支援センター 1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 閑館日	2 閑館日	3 閑館日	4	5 (訓)ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	6 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	7 閑館日
				(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆P.C. はじめの一歩 13:30~15:30		
8 閑館日	9 (訓)ミント 10:00~12:00 (訓)ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	10 (訓)タイム 10:00~12:00	11 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	12 ◎もちつき 9:30~12:00 (木洩れ陽サロン と合同開催)	13	14 閑館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆卓球 13:30~15:00 ☆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	◎ビジネスP.C. 教室 13:30~15:30 ※4 リフレマッサージ 12:30~14:20	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆P.C. はじめの一歩 13:30~15:30	(就) 就労SST 14:00~16:00	
15	16 (訓)ミント 10:00~12:00	17 (訓)タイム 10:00~12:00	18 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	19	20 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	21 閑館日
☆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	◎MOSコース (PowerPoint) 13:30~15:30 (訓)SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00		
※1木洩れ陽サロン 12:00~13:00	23 (訓)ミント 10:00~12:00	24 (訓)タイム 10:00~12:00	25 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	26 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	27	28 閑館日
※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 ☆フットサル 13:30~15:00	◎MOSコース (PowerPoint) 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	*5こころの講演会 13:30~15:30 (たづくり12階)
29	30 (訓)ミント 10:00~12:00	31 (訓)タイム 10:00~12:00				
	(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 ☆合唱 13:30~15:00				

12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 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。)
- ・※5 講演会の詳細に関しては1面を確認してください。