

CoCo だより

平成30年 2月 1日 第62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

2018年2月1日発行
第62号
隔月発行

ボランティアクラブはじめます

2月から月1回、切手仕分け作業などのボランティア活動をするクラブを始めます。参加者募集中です。
内容：ボランティア活動（切手仕分け作業、CoCoだよりポスティング、車いす出張修理、清掃活動など）
日時：毎月第4月曜日 13:00～14:00くらい（2月は26日（月）、3月も26日（月））

※木漏れ陽サロンのあとに行います。

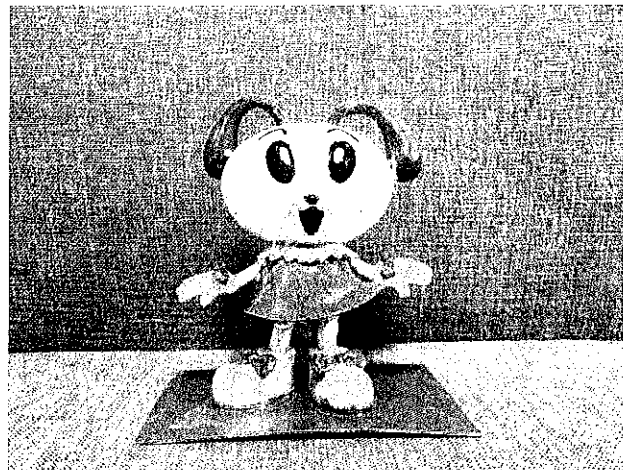
場所：別館1階テイルーム

参加できる人：グループワークに所属していない方、グループワークをもうすぐ卒業する予定の方

事前に職員に参加をお伝えいただいても、当日参加するのも自由です。みなさんの参加をお待ちしています。

3D パソコン教室紹介

毎週水曜日の午後に3Dでモデリングをしています。ラインセラスという工業や建築デザインで使用する本格的なソフトを使っています。簡単なものから複雑なものまで幅広いデザインを作ることができますので、興味がある方はぜひ職員にお声かけください。もちろん、水曜日にふらっと見学に来ていただいても大歓迎です。場所は団体室で13:30から15:30まで行っています。



（ちよびっとのモデリングを3Dプリントで出してみました）

福祉まつり報告

12月2日（土）3日（日）と福祉まつりが開催されました。こころセンターは2日に「輪投げ」と「ポップアップカード作成」のコーナーで参加しました。約280名とたくさんの方にご来場いただきました。皆さんが作ったイチゴや雪の結晶の型抜きはポップアップカード作りで大人気でした。お祭り準備プログラムやテイルームで材料作りをお手伝いいただいた方や、当日会場で助っ人をしてくださった皆さんのおかげで楽しいコーナーになりました。ありがとうございました。そして、お疲れさまでした。

- 【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、ぽぼむからのお知らせ、2018年の抱負
- 【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

ユースプログラムお知らせ

テキスト形式 SST お知らせ

日常生活において、他者とコミュニケーションをとる場面で困ること、迷うことなどを、テキストを用いて練習します。

【日時】2月16日(金)、2月23日(金)
3月2日(金)
いずれも10:00~12:00
※3回連続コースとなっていますが、1回
のみの参加も可能です。

昨年、8月に2日間連続で学生向けプログラムを行いました。3月に第2弾としてユースプログラムを行います。今回は「みんなで交流しよう」というテーマで、オリジナルのかき氷を作成しました。名前は変わりましたが、今回も若い年齢の方を対象にみんなで楽しめるゲームとたこ焼き作りを企画しています。

興味のある方は担当職員までご相談ください。

日時：1日目…3月12日(月)13:30~15:30
2日目…3月13日(火)13:30~15:30
対象：25歳ぐらいまでの方
担当：遠藤、和泉、押澤

《就労準備プログラムのお知らせ》

就労準備プログラム2クール目を毎月第4金曜日の午前中に実施しています。これから就職を目指す方、現在就職活動中の方、作業所に通所している方などたくさんの方々にご参加いただいています。テーマは毎回異なり、11月は「働くこととは?」、12月は「ハローワーク職員の話进行こう!」、1月は「自分の強み&弱み」という内容で実施しました。今年度は残り2回です。カウンターにチラシがありますので、ご覧いただき、興味があればお気軽にお申込みください。お待ちしております♪

【2/23(金)、3/23(金) いずれも10:00~12:00】

~合唱部から福祉まつりの報告~

昨年の12月2日(土)の福祉まつりにて、「翼をください」、「あの素晴らしい愛をもう一度」、「世界に一つだけの花」の3曲を披露しました。3曲目の「世界に一つだけの花」では、見に来て下さった方々も壇上に上がり、一緒に歌うことができたので、とても良かったと思います。



♪うたごえクリスマス報告♪

1年に1度のクリスマス会では、いつもの歌集ではなく、クリスマスの曲を何曲か歌い、リカ先生のミニコンサートで盛り上がった後に、ケーキをみんなで食べました。そして・・・2017年によく歌われたベスト3を発表します!3位「キセキ」、2位「君をのせて」、栄えある1位は「世界に一つだけの花」となりました!

もちつき報告

1月12日(金)に、こころの健康支援センターで、もちつきがありました。当日は天気も良く、ボランティアの方を含め総勢50名近い人数で盛大に行いました。参加者の方が、交代で杵と臼でついたつきたてのお餅をあんこやきなこ、大根おろし、磯部、そして、ひだまりサロン木漏れ陽の方が作った、だしの効いたお雑煮をみんなでおいしく頂きました。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

グループワークの報告

ミント 毎週火・木曜日 AM 10:00~12:00

1月のミントでは、たこ焼きを作りました。調理班の方のアイディアで、ベビースターやウィンナーなどたこ焼き以外の具も登場しました。ベビースターがたこ焼きの中に入っているものは初めて食べましたが、新感覚で美味しかったです。

〇さんより

ラベンダー 毎週火曜日 PM 1:30~3:30

たこ焼き 自分自身はラベンダーで2回目のたこ焼き作りでした。今回は初めて焼きたてのたこ焼きを食べて、アツアツでやけどしそうでしたが、とてもおいしくいただきました。自分は5~6個食べる予定でしたが、隣に座った職員がどんどん自分のお皿に入れるので、12~13個も食べちゃいました(笑)

音楽鑑賞(CD&DVD) 自分が提案してDVDの音楽鑑賞もできるようになりました。紹介しようと思った曲と違う曲を間違っかけてしまいました(汗)。自分が在籍している間にもう一度、音楽鑑賞のプログラムをしたいと思います。

K・Mさんより

タイム 毎週水曜日 AM 10:00~12:00

クリスマス前のプログラムで、みんなでクリスマスケーキを作りました。私は、卵の卵白と卵黄を分けたり、卵白を混ぜたりしました。卵を6個も使ったので、なかなか大変な作業でした。最後に1人一切れずつ、自分でデコレーションをしたのですが、クリームを絞るのが難しかったです。でも、美味しいケーキができて、楽しいプログラムでした。

Sさんより

ジャスミン 毎週木曜日 AM 10:00~12:00

今年初めてのプログラムは深大寺へ初詣に行きました。みんなと歩き、のんびりできました。次の週は書き初めをしました。心を込めて字を書いて、心地よい達成感を味わうことができました。

Tさんより

ユーカリ 毎週金曜日 PM 1:30~3:30

新年明けて初めてのユーカリは、初詣に布多天神へこころセンターから、みんなで歩いて行きました。お賽銭をして、昨年のお礼と一年の健康を祈った後は、みんなでおみくじを引いて、お互いのおみくじを見せ合ったりしました。私は、無病息災のひょうたんお守りも買いました。今年も一年健康に過ごせるといいなと思います。

J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

企業向けセミナー『障害者雇用はじめの一步』のご案内

障害者雇用についての情報交換ができるセミナーを実施します。「雇用を始めたばかり」「雇用を検討している」「他の企業の取り組みを知りたい」など、障害者雇用を考えている、または取り組んでいる企業の人事担当の皆様のお申込みをお待ちしております。

- 日時：2月27日（火）13：30～16：00（受付：13：00）
- 内容：①基調講演（障害者雇用に取り組む企業の報告）
②ハローワーク府中雇用指導官および市内就労支援機関スタッフより制度の説明
③情報交換茶話会
- 会場・問い合わせ：調布市こころの健康支援センター就労支援室ライズ
TEL 042-426-9161 齊藤、益子、嵐
【主催：調布市、市内就労支援センター及び就労移行支援事業所】 【共催：ハローワーク府中】

◇就労SST（予定）

3月3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。

◇ライズマナー講座

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

※SST、マナー講座共に事前申込制となります。

報告

◇就労SST

1月13日（土）に就労SSTがありました。今回の参加者は6名でした。皆さんそれぞれ職場での課題を出し、実際の場面を想定したロールプレイを実践したり、問題解決策のアイデアを出し合いました。相手への話し方や相手が受ける印象など、参加者で話し合い、共有できました。

◇クリスマス会

12月16日（土）に毎年恒例のクリスマス会を行いました。参加者は14名。会場準備、買い出し、レクリエーションをみんなで分担しました。準備が出来、乾杯の音頭で楽しい会のスタートです。おいしいケーキやお菓子を食べながら、お話したりレクリエーションを楽しみました。今年もサプライズで登場したのはサンタさん！！小さなプレゼントをみんなに配ってくれました☆ サンタさんありがとうございます。

◇ライズ女子会

11月25日（土）にライズ女子会で、ビューティーアップ講座を開催しました。参加者は7名。資生堂ジャパンから講師をお迎えして、顔の体操、スキンケア、メイクアップなどの方法を教えていただき、実際の化粧品を使い実習しました。講座後は参加したみなさんがピカピカ☆になり、嬉しくもあり、ちょっと恥ずかしさも……。講座が終わってからみんなでお茶をのみ女子トークを楽しみました。

ココロセンター★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⑦「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」報告

12月7日(木) 講師：調布市役所 障害福祉課 横田保健師 参加者：11名(父1名、母10名)

障害福祉課職員より、精神障がい、発達障がいがある方が使える制度について説明をしていただきました。後半は、質疑応答と、交流会を行いました。「障害福祉サービスと介護保険の関係について」、「短期入所の利用はどのようにすればいいのか」など、身近な疑問について質問がありました。

今後の予定
2月21日(水)14時～「石山先生をかこんだ交流会」講師：精神科医 石山淳一氏
＜当事者やご家族からよく質問される内容についてなどのお話しをしていただいた後、交流会をします＞
3月1日(木)14時～「プログラム体験 うたごえ喫茶」講師：菊池リカ氏

発達障害者支援事業「ぽぽむ」～いっば、いっば、すすむ～

活動支援室「ベース」のご案内

「グループワークや選択制プログラムのような集団にいきなり参加するのはハードルが高い」「デイルームでお喋りしたり、自由に過ごすのは難しい」という方のために、ぽぽむでは、『ベース』を設置しています。『ベース』とは、デイルーム内の個別スペースです。事前にスタッフと相談して、日時や作業内容を決めるため、「来てみたけど、どうしていいかわからない」ということはなく、通所のリズムを作れます。作業例としては、パソコン、ボールペン字、脳トレドリル、請求書チェック、切手仕分け、清掃、手工芸などを用意していますが、読書や資格取得のための勉強をする方もいます。4月からは新しい作業ツールの導入準備を進めています。より一層使いやすい、通いやすい場所となりますので、ご期待ください！ここを“ベース”に、自分の過ごしやすい環境や作業を見つけてみませんか？

2018年の抱負

CoCoだよりも偶数月発行なので、2月になってしまいました
が、職員の今年の抱負を聞きました！

「笑顔を忘れずに」

市村

「スポーツに挑戦」

嵐

「流水不争先、流水不腐」

小山

「ラーメン禁止」

田村

「睡眠と朝ごはんは大事」

益子

「歩きます♪」

福田(育)

「ちょっと前進」

山崎

「家事時短」

大光

「整理整頓」

田中

「規則正しい生活」

齊藤

「万里一空」

望月

「最後まで油断しない」

内海

「早起きにチャレンジ」

遠藤

「朝活と読書」

増田

「卓球、頑張る！」

國仲

「なるべくマメになること」

和泉

「敬天愛人～鹿児島時代」

榎本

「5分前行動」

藤原

「洗い物を残さない！」

押澤

「平穏無事」

藤林

「去年よりたくさん笑う」

高橋

「節」

野田

「早寝、早起き」

石野

「いつも笑顔で」

中村

「健康維持&ダイエット」

福田(浩)

「ひと呼吸」

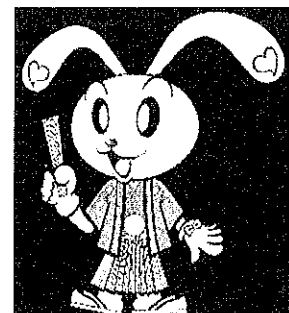
佐藤

「たくさん本を読む」

清水

「笑顔と健康」

岸





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：平成30年2月9日（金）、2月26日（月）
平成30年3月9日（金）、3月26日（月）
いずれも12：00～13：00

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30年2月3日・17日（土）、3月3日・17日（土）

●時間：13：30～15：30

●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） *申し込み不要

*和室でいっぴくゆらりと、お過ごしください。

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ます。

日時：平成30年2月10日・17日 3月10日・31日
（いずれも土曜日）

11：00～15：00（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

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 平成30年2月10日・24日、3月10日・24日
（いずれも土曜日）13：30～15：30

場所 調布市こころの健康支援センター団体室

*申し込み不要：当日直接会場にお越しください。

3月24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。

吉祥寺病院「家族教室」のご案内

日時：平成30年2月24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：ご家族に限らせていただきます。

*参加料：無料

お申込み・お問い合わせ：

吉祥寺病院 042-482-9151（作業療法科 小松）

～石山・Dr 連載コラム～

「健康の基本は孤立化させないことでしょうか」

高齢者の健康レベルから「要介護状態」の中間にあたる状態を“フレイル”（frail：もろさ）と表すようになりました。東京都長寿医療センター研究所の藤原佳典氏は、社会的フレイルの定義として「社会活動への参加や社会的交流に対する脆弱性が増加している状態」とし、「閉じこもり傾向」と「孤立化」を指標として、板橋区内の高齢者の転倒との関係を2年間にわたり調査しました。

一般に“高齢者の転倒”は「運動量の低下に伴う筋力低下」が大きな原因と考えられますが、この研究では意外な結果が判明したのです。男性では毎日単独で外出していても「社会的に“孤立”している群」の方が“転倒”する危険度が高いことが判明しました。また、女性でも単に「閉じこもり」（外出しない）群より、“孤立化”が加わると転倒の危険が増大することが判明したと報告しています。社会的フレイルの一側面を表していると考えられます。人々との温かい交流は地域の豊かな老後を約束している様です。

職員リレーエッセイ「こころのバトン」

「ありがとうのパワー」

増田由依

“難が有るから有難う 苦しい時こそありがとう”

これは現在絵師として活躍されている、たけさんの言葉です。ある日突然脳梗塞で倒れ、言語障害・聴覚障害・失語症・右手麻痺という後遺症が残ってしまい、絶望的な日々を過ごしたそうです。自分の境遇やこの障害にむりやり「ありがとう」と思うようにしたところ、人生が変わったといえます。その中で左手で絵が描けることを発見し、現在は絵師として活動しながら「ありがとうのパワー」を伝える講演なども行っています。

つらい時に「ありがとう」とは、なかなか思えるものではないかもしれませんが、でもできるだけ、大変な時や嫌なことがあっても、笑顔と「ありがとう」を忘れないようにしたいな、と思います♪

「帰省の楽しみ♪」

根本芳江

出身は愛知の尾張地方です。年に数回帰省をして楽しみにしていることは豆みそ料理とモーニング廻りです。愛知といえば八丁味噌が有名で、豆みそを使った料理が多く、みそカツ、みそ串カツ、みそおでん、みそと煮、みそ煮込みうどんなど、スーパーのお惣菜コーナーやレストランのメニューにもあり帰省したらよく食べます。もうひとつの楽しみは喫茶店（カフェとは言わない）のモーニングです。今は東京でもお馴染みのモーニングですが、尾張のモーニングはスゴイです。コーヒー一杯でトースト（ジャム、マーガリン、あんこ付）サラダ、ゆで卵、デザートが一般的です。茶碗蒸しがついたり、コーヒーお代わり自由、ソフトクリーム食べ放題のお店もあります。12頃までモーニングをやっているところもあり遅く起きて楽しめます。おしゃれな喫茶店が多く駐車場完備なので、是非名古屋に行ったら尾張まで足を延ばして体験してみてください。♣

こころの健康支援センター 2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) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00 ◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30	2 (訓) ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00 (訓) ユーカリ 13:30~15:30 ★PCはじめの一步 13:30~15:30	3	4 閉館日
5	6 (訓) ミント 10:00~12:00 (訓) ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	7 (訓) タイム 10:00~12:00	8 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00 ◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30	9 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓) ユーカリ 13:30~15:30 ★PC はじめの一步 13:30~15:30	10 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	11 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				
12 閉館日	13 (訓) ミント 10:00~12:00 (訓) ラベンダー 13:30~15:30 ★リラックス ヨガ 13:30~15:00	14 (訓) タイム 10:00~12:00 ◎3Dデザイン 自主勉強会 14:00~16:00	15 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00 (訓) SST 13:30~15:30 ◎MOSコース <Word> 13:30~15:30	16 ◎テキスト形式 SST 10:00~12:00 (訓) ユーカリ 13:30~15:30 ★アロマ 13:30~15:00	17 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	18 閉館日
19	20 (訓) ミント 10:00~12:00 ★卓球 13:30~15:00	21 (訓) タイム 10:00~12:00 ◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ★合唱 13:30~15:00 ※4家族学習会 14:00~16:00	22 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00 ◎MOSコース <Word> 13:30~15:30	23 ◎テキスト形式 SST 10:00~12:00 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00 (訓) ユーカリ 13:30~15:30 ★うたごえ喫茶 13:30~14:30	24 (就) ライスマナー講座 14:00~16:00	25 閉館日
26 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ※5 ボランティアクラブ 13:00~14:00 ※2 カモミールの会 14:00~15:30	27 (訓) ミント 10:00~12:00 (訓) ラベンダー 13:30~15:30 ★太極拳 (ストレッチ体操) 13:30~14:10	28 (訓) タイム 10:00~12:00 ◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ★フットサル 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 ボランティアクラブの詳細については、1面のお知らせをご覧ください。

こころの健康支援センター 3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) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	2 (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	3	4 閉館日
			◎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 はじめの一步 13:30~15:30	(就) 就労SST 14:00~16:00	
5	6 (訓) ミント 10:00~12:00 (訓) ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	7 (訓) タイム 10:00~12:00	8 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	9 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	10 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	11 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 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		
12	13 (訓) ミント 10:00~12:00	14 (訓) タイム 10:00~12:00	15 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	16	17	18 閉館日
★書道<毛筆> 13:30~15:00 ※7 ユースプログラム 13:30~15:30	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ★リラックスヨガ 13:30~15:00 ※7 ユースプログラム 13:30~15:30	◎3Dデザイン 教室 14:00~16:00	(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		
19	20 (訓) ミント 10:00~12:00	21 閉館日	22 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	23 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	24	25 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		◎MOSコース <Word> 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30	(就) ライスプログラム (内容未定) 14:00~16:00	
26 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ※6 ボランティアクラブ 13:00~14:00	27 (訓) ミント 10:00~12:00	28 (訓) タイム 10:00~12:00	29 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	30	31 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	
※2 カモミールの会 14:00~15:30	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ★本極拳 (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		(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ★うたごえ喫茶 13:30~14:30		

2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) は就労支援室ライス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、ライス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 家族学習会には、センターを利用されているご家族、かさざき会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。
- ・※6 ボランティアクラブの詳細については、1面のお知らせをご覧ください。
- ・※7 ユースプログラムの詳細については、2面のお知らせをご覧ください。