

CoCo だより

平成30年 4月 1日 第63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4月1日発行
第63号
隔月発行

新年度のはじめにあたって

こころの健康支援センターには、毎月20件を超える新規の相談があります。生活訓練事業の利用を希望される方も多く、相談から継続した利用につながる人が増えています。生活訓練事業で、人との関わりや集団のなかでの作業をとおしてコミュニケーションの力や生活に必要な力をつけるグループワークや様々な体験ができるプログラムを利用して、多くの方が福祉作業所や就労訓練施設への通所、企業での就労など次のステップを目指されています。

その一方で、高齢の方や子育て中の方、家族の介護を担っている方、病状が安定していない方など、それぞれの事情から、作業所や訓練施設への通所、企業での就労を望んでいない人もおられます。また、グループワークなどの集団での活動が苦手な人もおられます。こうした人たちのニーズにこたえていけるよう新たなメニューやプログラムを検討して取り組みをすすめて参ります。

障害者雇用については、4月から法定雇用率が引き上げられるので、企業で働く障害者の数は増えていくことが予想されます。しかし、がんばりすぎて無理をしたり、職場の上司や同僚との人間関係がうまくいかないなどの理由から、体調を崩される人が多いのも現状です。就職するための準備の支援はもちろん、働き始めた人が安定して働き続けられるように就労定着支援に力を入れていきたいと思っています。

平成30年事業方針・重点項目

相談支援と生活訓練事業、デイ事業、計画相談、障害者就労支援事業、本人・家族支援事業等を一体的に実施し、市民のメンタルヘルスの課題について、様々な機関と連携して取り組みます。

1 新しい居場所づくり

デイ事業のプログラムとして、作業所への通所や企業就労を目標にしない利用者が参加しやすい、ゆるやかな居場所づくりに取り組みます。

2 「個別支援室ベース」の充実

集団参加が苦手な方がセンターに通所するためのきっかけとなるよう、一人で取り組めるメニューの充実を目指します。

3 障害者就労支援の充実

事例検討や情報共有をとおして個々の支援のノウハウを蓄積して支援のスキルアップに努め、定着支援の充実を図ります。

4月1日付けでセンター長に就任いたしました嵐です。昨年度は就労支援室ライズを担当していました。「ここがいい ここていい わが町調布 これからも」調布市が心豊かに安心して暮らせる町であり続けられるようメンタルヘルスの観点から市民生活を支えていきたいと思ひます。

調布市こころの健康支援センター長 嵐 祐子

【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、ぼぼむからのお知らせ、リレーエッセイ「こころのバトン」、異動職員挨拶

【6面】ちょうふネットワーク広場、石山Dr連載コラム、

【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

《ひとり暮らし料理教室、SST お知らせ》

4月から、ひとり暮らし料理教室とSSTに、生活訓練登録者、デイ事業登録者が参加できるようになります。生活訓練が終了になった方も、参加できるようになりますのでぜひご参加ください。

《アロマプログラム お知らせ》

平成30年度も大波先生を講師にお招きして、アロマプログラムを開催します。
精油の心や体への効能を学んだり、ハーブティーを楽しんだりします。また、季節に合った香りのスプレーや、クリーム、石けんなどを作って持ち帰ることもできます。興味のある方はご参加ください。
日時：毎月第3金曜日13:30~15:00
(4月は、都合により27日に行います)
参加費：100円~200円

《楽スポ お知らせ》

4月から月1回行っているフットサルが月替わりで色々なスポーツを行うプログラムになります。
実施内容は、ポッチャ、フラバールバレー、ストラックアウト、ドッチビーを予定しています。
実施場所は、こころの健康支援センターと、半年に一回は多摩川グランドで行う予定です。
第4水曜日の月1回13:30~15:00に実施します。
運動が苦手な方でも、楽しめるスポーツを企画していますのでぜひご参加ください。

《就労準備プログラム お知らせ》

就労について考えるプログラムを毎月実施しています。「働くってなんだろう」、「自分に合った働き方をしたい」、「自分の強みと弱みを知りたい」、「センターや作業所には通っているけれど、その先のイメージが湧かない」、「オープン・クローズ、言葉は聞いたことあるけどどんな違いがあるんだろう」という人の参加をお待ちしております。働くきっかけ作りに利用してみてください♪
日時：第4金曜日 10時~12時
対象：こころセンターを利用し、就労を希望している人

《ユースプログラム 報告》

3月12・13日にユースプログラムを開催しました。1日目は皆でテレビを囲み、Wi i (マリオカート等)をやったり、たこ焼きの具に何を入れるか決めました。2日目はたこ焼きを作りました。チョコやチーズなど斬新なたこ焼きも作りました。「皆でゲームをやれて楽しかった」「これはこれで美味しかった」など感想があり、楽しい2日間を過ごせました。今後も「楽しく交流する。」をテーマに楽しいプログラムを企画したいと考えています。

《ボランティアクラブ 報告》

2月26日に初めてボランティアクラブを実施しました。木漏れ陽サロンの方にもボランティアで参加していただき、使用済みの切手の仕分けを行いました。今後も月1回第4月曜日に実施していきます。興味のある方はどうぞご参加ください。

《SST テキストコース 報告》

平成30年度3クール目のSSTテキストコースを行いました。練習する内容が書面や映像によりテキスト化されているため、「練習すべきこと」が明確になる構成になっています。今回は「ミスを申し出て謝る」「会話を終わらせる」「自分のことを聞かれたときの対処」について練習しました。参加者それぞれが実際想定される場面を練習し、中身の濃い時間となりました。練習を重ねることで実践に生かせればと思っています。

《こころの健康講演会 報告》

1月28日(日)に講演会「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」を開催いたしました。当日は約130名の方にご参加いただきました。森川すいめい先生からは、地域住民とのつながりや、自殺希少地域の特徴、オープンダイアログについてお話ししていただき、参加者が参加者同士で話をする体験型ワークショップも行いました。参加者からは、ただ聴くだけイメージしていたので驚いた、ワークを行うことで理解が深まったなどの感想を頂きました。ありがとうございました。

デイルーム開所時間変更のお知らせ

4月1日からデイルーム開所時間が、9時から16時30分までになります。みなさまのご利用お待ちしております。

グループワークの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

ミントに入ったばかりの時は、みんなの前で話をするのが苦手でした。でも、毎回プログラムに参加して話をする中で、まあ克服することが出来たかな?と思います。それによって他の利用者さんやスタッフの方と少し積極的に話をする事も出来るようになりました。みんなと一緒にプログラムに参加するなかで、コミュニケーション能力もついたと思います。仕事をする時にはそれがプラスになると思います。

Kさんより

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

2月6日(火)にマヨテラスに行ってきました。元工場だった場所なので工場見学もどきではありましたが、所々にかくれキューピーがいたり、イスが野菜だったりして面白かったです。世界各国で売られているめずらしいマヨネーズも沢山紹介していただきました。その中でも、わさびの入ったものは日本でも売ってほしいと思いました。

Tさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

2月14日バレンタインデーのプログラムは、チョコを使ったスイーツのメニューだと思ったら、なんとおでんでした。私は、餅巾着作りを担当しました。湯通しした油揚げに切り込みを入れ、その中に餅を入れるのですが、これがすごく難しく、餅を入れる前に破れてしまったりで至難の業でした。今回のおでん作りはびっくりするほど短時間なのに、大根にも味が染みっていて美味しく出来上がりました。あまりにも美味しかったので、他のメンバーとおかわりしました。味のポイントは、オイスターソースを入れるところです。寒い日には、やっぱりおでんが最高です。

Sさんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

3月のジャスミンでうたごえ喫茶を経験しました。私は最近の息子の様子を思いながらスピッツの曲をリクエストしました。ひとりだったら恥ずかしくて歌えなかったけれど、みんなと一緒にだったので楽しく歌えました。また他の人の選曲にも興味をもちました。「いったいどんな気持ちで選んだんだろう?」と想像しながら歌っていました。うたごえ喫茶で仲間たちと楽しいひとときを共有できて幸せでした。

Nさんより

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

市役所のそば打ちクラブの方に講師に来ていただきそば打ちをしました。そば粉と強力粉と水を混ぜ合わせる所から全工程を体験して作って食べることができました。そば作りは、非常に手間が掛かることが分かりました。自分で切ったそばは、太さがバラバラになり見た目も悪かったけど楽しく体験することができました。自分で作ったそばよりも、そば打ちクラブのメンバーさんが打った、そばの方がおいしかったです。

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

☆就労ミーティング 4月28日(土) 14:00-16:00

ライズメンバーが気軽に集い話せる場です。同じ立場の人の話を聞いてみたい方、自分の気持ちを話し、こころを少し軽くしたい方(言いっ放しの場)、休日の過ごし方が苦手だったり、職場以外で人と話す機会がない方、他の方が、職場又は就職活動等でどういう風に心がけているか知りたい方などにおすすめです。

☆就労SST 5月12日(土) 14:00-16:00

職場の同僚や上司とのコミュニケーション場面をスタッフと1対1でロールプレイをしたり、他の参加者からアドバイスをもらうことで、職場でいかしていくことができるコミュニケーションスキルを身に付けることができます。

※就労SSTは事前申込制です。

☆おでかけライズ 5月26日(土)

春の陽気で暖かくなってきた5月に外出プログラムを企画します。去年は神代植物公園におでかけしました。バラフェスタを楽しみながらみんなでソフトクリームを食べましたね。今年は府中の東京競馬場に行きます!動物園や牧場で馬をみたことがある人はいるかもしれませんが、走っている馬を生でみたことはありますか?迫力がありますよ!「ビールを飲みながら馬券を買って!」とはいきませんが、普段なかなか行くことがないと思いますので、ぜひこの機会にみんなで行きましょう♪

報告

☆就労SST

今回は6名の方が参加し、内4名が課題に取り組みました。ウォーミングアップは『山手線ゲーム』各自思い出のある駅にまつわるエピソードを話し、最後は皆で協力して路線図を完成させました。様々な課題が出ましたが、参加された方からは「参加する度に新しい気付きがある」「他の人の課題も参考になる」と感想をいただきました。見学だけでもOKですので、コミュニケーション面でスキルアップしたい方、是非参加してみてください!

☆企業見学 1月22日(月)

大雪によって大混乱になったあの日に企業見学プログラムを行いました。今回見学したのは、渋谷にあるトランスコスモス株式会社様です。まだ本格的な雪になる前に到着し、最初は会社概要や仕事内容などをご説明いただきました。その後、実際の職場を見学させてもらい、どんな配慮を得られるのか、どんな働き方があるのかなどをお聞きして、具体的なイメージを作ることができました。このプログラムを通じて、気付きや今後の参考になるモノを得ることができたら嬉しく思います。そして、お忙しいなか、対応してくださった社員のみなさま、ありがとうございました!

☆企業向けセミナー 2月27日(火) 13:30~16:00

毎年、調布市の就労支援実務者会議主催で実施している「障害者雇用 はじめの一步」。今回は参加者も多く、企業や団体は18人、支援機関から20人以上と盛況でした。内容は、①基調講演「サンドラッグ・ドリームワークス様」(障害者雇用先進的に取り組んでいる企業)、②説明(支援機関の特徴や役割、ハローワークから制度や障害者雇用の動向)、③情報交換の茶話会でした。茶話会はリラックスした雰囲気、企業の担当者同士でアイデアを出し合ったり、各社の状況がそれぞれ違うことが確認でき、視野が広がるとともに、関係作りをすることができました。

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⑧「石山先生をかこんだ交流会」報告

2月21日(水) 講師：石山淳一氏 (精神科医) 参加者：12名(母9名、父2名、その他1名)

精神科医の石山先生に来ていただき、前半は講義、後半は石山先生にも入っていただいて、交流会をしました。

家族学習会⑨「プログラム体験(うたごえ喫茶)と家族交流会」報告

3月1日(木) 講師：菊池リカ氏 参加者：8名(母7名、父1名)

人気プログラムうたごえ喫茶をご家族にも体験していただきました。リカ先生の伴奏で歌を思いきり歌いました。

今後の予定
4月26日(木)14時～16時「地域の社会資源を知ろう～こころの健康支援センターの事業の紹介」予定
5月31日(木)14時～16時「健康について」予定。講師：石山淳一氏(精神科医)
ご家族あてに、家族学習会のチラシをお送りいたしますので、ご希望の方はご連絡ください。

発達障害者支援事業「ぱぽむ」～いっぽ、いっぽ、すすむ～

カモミールの会のご紹介

カモミールの会は、発達障害に関連する診断を受けられた方々が集まって、カモミールティーを飲みながらテーマに沿ってお話をする茶話会です。開催は毎月第4月曜の14時から15時30分までです。テーマは「片づけ」「買い物」「音」など、日々の生活に密着したものが多くです。メンバーさんからの提案を受けてテーマを設定することもあります。

テーマに沿って、ご自分の普段のことを話したり、上手くいった工夫、参考になった本を提案してみたりと、参加をしている皆さんで共有しています。この会に参加することを通して、「自分だけではないんだ」「そういう工夫の仕方があるんだ」と少し視野を広げることができるかもしれません。意見の違いがあっても批判などはせず、それぞれの意見や思いを大事にする会です。興味のある方は担当までお尋ねください。

異動職員より一言

お世話になりました。みなさんからの相談や職員からの話を聞いて、どうしたらいいかと悩みつつ、日々が過ぎていった気がしています。悩みつつも、みなさんからの笑顔に接したときのうれしさを忘れずに新しい仕事に取り組みたいと思います。ありがとうございました。

(市村 研一)

こころの健康支援センターで5年間働かせていただきましたが、この度、異動となりました。皆さまのお話しを伺い、一緒に悩みながら、生活することの大変さ、楽しさをあらためて感じる日々を過ごしました。利用者をはじめ、センターの職員、関係者の皆さまにいつも助けられ、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

(田中 涼子)

職員リレーエッセイ「こころのバトン」

「満月」

和泉 怜実

先日、帰り道にいつもと違う感じがして、ふと見上げるととてもきれいな満月がうかんでいました。満月の日に雲がないと、いつもは薄暗く感じる道も、街灯が1つか2つ増えたかのような明るさに感じるのだなと思いました。

その日はひととき大きく月が見えていたので、明るい月が帰り道をずっと照らしてくれている感じがしました。なんだかうれしいような安心するような気持ちで家まで帰りました。次の満月の日も晴れてくれますように。

「私のオペラ鑑賞」

岸 広子

毎年のごとく、年末武道館ライブで一年を締めくくる音楽生活を送っている私でしたが、友人に誘われクラシック・声楽コンサートにはじまり、年末にはベートーベン第9コンサートやオペラ鑑賞にはまっている日々です。2月末には、上野・東京文化会館で4時間にわたるワーグナー作曲オペラ「ローエングリン(白鳥の騎士)」の鑑賞をしました。すべてマイクなしの生声で、歌唱は圧巻でした。物語を歌と音楽で綴るミュージカルとはまた違う音楽の世界を感じるよい機会でした。意外と色々な所で声楽コンサートが開かれています。機会があれば日常と異なる音楽の一日を過ごしてみませんか。

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4月13日（金）、4月23日（月）
平成30年5月11日（金）、5月28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4月7日・21日（土）
5月19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4月7日・21日
5月19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 小暮 ☎03-3300-4197

◆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4月14日・28日
5月12日・26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。
5月26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。

◆「いやしの家」を利用してみませんか？

市からの補助金を受けてかささぎ会が運営している「いやしの家」をご存知ですか？家族とのトラブルから一時的に逃れて、ひと時を休息のために利用していただく宿泊施設です。テレビを見たり読書をしたりしてのんびりしてみませんか。キッチン用品も揃っていますし、近くにコンビニもあります。

利用料

一人1泊1300円（会員の方は1000円）
日中のみの利用も可（9時～12時300円・13時～17時500円）（申込み・問合せ：山口☎042-481-4314）

～石山Dr 連載コラム～

「新しい生活に忍び寄る5月病！」

厳しい冬が去り、暖かく、明るい4月。入学、入社、転職など新しい生活が始まる季節です。わが国では、多くのことが4月から始まります。ちょっぴり“緊張”“不安”を抱えながら各人がそれぞれ“夢、希望、期待”に胸を膨らませて新しい生活を迎えます。しかし、夢中に過ごした4月が過ぎると“5月病”と呼ばれる黒い影が忍び寄る季節がやってきます。5月病は“適応障害（一時的に）”、“うつ病”などと診断されることが多く、罹りやすい性格として「責任感、義務感が強く、几帳面、他者配慮型」であり、緊張、不安傾向などが強い人に多いと指摘されます。「枠の中の自分を解放しようとして」、音楽、映画鑑賞、ハイキング、登山、旅行などが選ばれます。どれも大変結構です。

でも、規則正しい適切な三度の食事、十分な睡眠、よく歩くこと、加えて“日常の些細な事に喜びや楽しみを見つけられる”ことが上手な人に5月病なんか取りつく筈がないとも云われています。

こころの健康支援センター 4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 ☆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 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	7 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	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	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PC はじめの一步 13:30~15:30		
9	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	15 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 ヨガ 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30	◎ビジネスPC 教室 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PC はじめの一步 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	(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	☆SST 13:30~15:30 ◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30		
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 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	28	29 閉館日
☆ 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	(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 ☆楽スポ 13:30~15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30 ※4家族学習会 14:00~16:00	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30 ☆アロマ 13:30~15:00	(就) 就労ミーティング 14:00~16:00	
30 閉館日						

- ・デイルーム開所日は、月、火、水、木、金曜日 9:00~16:30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。

こころの健康支援センター 5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) ミント 10:00~12:00	2 (訓) タイム 10:00~12:00	3 閉館日	4 閉館日	5 閉館日	6 閉館日
	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆卓球 13:30~15:00	☆合唱 13:30~15:00 ◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30				
7	8 (訓) ミント 10:00~12:00 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	9 (訓) タイム 10:00~12:00	10 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	11 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ☆ひとり 暮らし料理教室 10:00~12:00	12	13 閉館日
☆ハンクラ 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	◎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	(就) 就労SST 14:00~16:00	
14	15 (訓) ミント 10:00~12:00	16 (訓) タイム 10:00~12:00	17 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	18	19 ※3 CoCoオアシス 11:00~15:00	20 閉館日
☆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	☆SST 13:30~15:30 ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00		
21	22 (訓) ミント 10:00~12:00	23 (訓) タイム 10:00~12:00	24 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00	25 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	26	27 閉館日
☆卓球 13:30~15:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆太極拳 (ストレッチ体操) 13:30~14:10 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆楽スポ 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) ライズ 外出プログラム 14:00~16:00	
28 ※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	29 (訓) ミント 10:00~12:00	30 (訓) タイム 10:00~12:00	31 (訓) ジャスミン 10:00~12:00 (訓) ミント 10:00~12:00			
※2 カモミールの会 14:00~15:30 ☆ ボランティアクラブ 13:00~14:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30	◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 ※5家族学習会 14:00~16:00			

4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 9:00~16:30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 家族学習会には、センターを利用されているご家族、かさざぎ会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。