

# CoCoだより

隔月発行  
発行日 2019年8月1日

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  
開所：月曜～土曜  
8時30分～17時30分  
☎ 042(490)8166  
FAX 042(490)8167



遅く始まって長く続いた梅雨も終わり、いよいよ夏本番です。今年の夏は去年のような猛暑になるのでしょうか？水分補給と無理なく上手に冷房を使いながら健康的に乗り越えていきたいですね。皆さんどうぞよい夏をお過ごしください。

新デザインのCoCoだより、いかがでしょうか？皆さんのご感想お待ちしております！また、イラストカット（特に今後は秋や冬など、季節にちなんだもの）も随時募集しています！



## こころの健康講演会のお知らせ 「双極性障害とはなにか」

以前は躁うつ病と呼ばれていた双極性障害。躁状態とうつ状態の繰り返しにより社会生活にダメージを与えてしまうことを防ぐため、薬物療法と心理・社会的療法という車の両輪による再発予防が大切だと言われています。

双極性障害に罹患した当事者やご家族、支援者が病気について正しく理解し、その人らしい人生を歩めるように、双極性障害研究の第一人者といわれる加藤忠史先生をお招きして双極性障害の基礎知識や対処と治療についてわかりやすくお話いただきます。

調布市こころセンター

### 目次：

プログラムの お知らせ&ご案内	2
グループワーク・ ボランティアクラブ の報告	3
就労支援室ライズ からのお知らせ	4
家族学習会の報告と お知らせ ぼぼむからのお知らせ	5
ちょうふネットワーク ひろば	6
プログラムカレンダー (8月9日)	7.8

日時：令和元年9月6日（金）19:00～20:30（開場18:30）  
場所：調布市こころの健康支援センター 2階 こかげ  
講師：理化学研究所脳神経科学研究センター 加藤忠史医師  
定員：80名（申込み順） 参加費：無料  
申込み：電話 042(490)8166 FAX 042(490)8167

## 布田わくわく歌声ひろば 盛況でした

6月29日（土）に「布田わくわく歌声ひろば」を開催しました。当日はあいにくの雨でしたが、多くの方々会場に足を運んでくださいました。こころセンターではおなじみの菊池リカ先生の伴奏での合唱、リカ先生のミニコンサート、こころセンター合唱部の発表、布田小合唱部の発表、実行委員さんのピアノの伴奏での合唱など、盛りだくさんの内容でした。会場も大いに盛り上がり、地域の方から「布田小の生徒と高齢者がリズム遊びをしていてとてもいい取り組みだと感じた」との意見がありました。

こころセンターの合唱部の発表は、今回のために練習してきた「翼をください」「宇宙戦艦ヤマト」「夜空ノムコウ」の3曲を、みんなの前で披露しました。最後は、観ている方にも参加してもらい「世界に一つだけの花」を歌いました。初参加の方は「緊張する」と言っていたが、歌い終えた後に「楽しく歌えました」との感想がありました。

たくさんの歌とふれあい、楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。



# プログラムのお知らせ・ご案内

## 先輩の話を聞く会

今年度の先輩の話を聞く会では、「一般雇用」や「障害者雇用」にとらわれず、自分らしく働いている先輩方のお話を伺う予定です。

今回のテーマは『自分に合った働き方』です。これからの自分はどのような働き方をしていけば良いか、どうやって見つければ良いか、考えている方はぜひご参加ください。

日時:9月11日(水)13:30~15:00

対象:生活訓練・デイ事業・ライズの登録者

※事前申込み制です

## 作業所見学プログラム

「作業所ってどんなところ?」「誰でも通えるの?」という疑問におこたえするため、このプログラムでは1日目は作業所に関するミニ学習会、2日目は作業所見学会を行います。

今すぐ作業所に通う予定がない方も大歓迎です! お気軽にご参加ください。\*1回だけの参加も可能です。

	日程	内容
①	9/20(金) 10:00~12:00	<作業所ミニ学習会> 作業所についての説明後、疑問や質問を出し合って、理解を深めます。
②	9/27(金) 10:00~12:00	<作業所見学&振り返り> 創造印刷(つつじヶ丘)を訪問し見学会を行います。 *詳細は個別にお知らせします。

## 今年は収穫祭をやります!

今年度は、畑で育てた野菜を収穫したり、調理しておいしくいただく収穫祭を新たに開催します。

デイ事業、生活訓練事業に登録している方が参加できます。途中参加や途中退出も可能です。

皆さんで、畑で育った野菜をおいしく楽しくいただきましょう。ぜひお気軽にご参加ください。

日時:9月13日(金)10:00~12:00

参加費:無料 ※事前申込み制です

持ち物:エプロン、三角巾、動きやすい服装

## 就労準備プログラム

毎月第4金曜日の午前に実施しています。これから就職を目指している人、現在就職活動中の人など、どなたでも参加いただけます。テーマは毎回異なり、6月は「今の生活を振り返る」、7月は「自分の強み&弱み」という内容で実施しました。

8月は「ハローワークの職員の話を知ろう」です。ハローワークの使い方や求人票の見方を教えてもらいます。9月は「障害者雇用に取り組む企業見学」です。実際の職場を見ることで、障害者雇用の具体的なイメージを作ります。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し込みください。

日時:8月23日(金)10時~12時

『ハローワークの職員の話を知ろう』

9月27日(金)10時~12時

※変更になる可能性があります。

『障害者雇用に取り組む企業見学』

## テキスト形式SSTの報告

6月14日(金)21日(金)28日(金)10:00~12:00にテキスト形式SSTを行いました。

今回は、「質問をする(分からないこと、確認したいこと等)」「電話で自分の要望を伝える」「ストレスな話題に対処する」をそれぞれの日のテーマとしました。

参加者皆さんがそれぞれ日常のなかで「あるある」な場面を想定し、職員と相談をしながら『使えるフレーズ』を考え、練習・ロールプレイをしました。

実際にやってみることが自信につながり、他の人のロールプレイを見ることもまた勉強になったようです。参加者みなさんでお互いのよいところを見つけあうこともこのSSTの良いところです。興味のある方は相談担当までどうぞ。

次の開催:11月1日(金)8日(金)15日(金)

10:00~12:00

※事前申込み制です

## まつり準備 参加者募集!

10月27日(日)に行われる布田わくわくひろばまつりに向けて、準備プログラムを行います。

1回目は、こころセンターブースで何を出店するか話し合いをし、2回目からポスター作りなど出店の準備をしていきます。

去年は、さかな釣りゲームをやりました。

1回目:9月18日(水)15:00~16:00『話し合い』

2回目:10月2日(水)15:00~16:00『出し物準備①』

3回目:10月16日(水)15:00~16:00『出し物準備②』

毎年、近所の子どもたちなど、来場された方に大人気のこころセンターブースです。

今年も皆さんでまつりを盛り上げていきましょう♪

# グループワーク

## ・ボランティアクラブからの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

先日、調理実習で「とうふハンバーグ」を作りました。私は調理班で、自分で企画しました。実際に企画したのを作り、食べてみるという過程も楽しかったです。毎回、いろいろな企画があり、よい刺激をもらえています。



Sさんより

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ヘンプのストラップ作りをして、螺旋状にひもを編んでいくのが楽しかったです。「DNAに似ているね」など、メンバーと雑談をはずませながらすすめました。時間内に二つ作ったので、プレゼント用と自分用にちょうど良かったです。



Kさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

みんなで開口笑(かいこうしょう)を作った。中国のお菓子で、丸めた生地が油の中でパクッと割れていくのが楽しかった。みんなで作ったから、余計においしかったです。



Hさんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

私の好きなプログラムに「アロマ」があります。特に、6月27日に作ったハンドソープは香りが良く、手を洗うのが楽しくなります。簡単に作れるので、家でも作ってみたら家族にも好評でした。他にも、眠る時等にアロマが役立っています。



これからも、アロマを生活に取り入れて、快適な夏を過ごしていきたいです。

Nさんより

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

車いす修理に初めて参加しました。修理をするのも初めてでしたが、手順を教わりながらみんなで協力して2台の車いすを修理して洗浄しました。どの作業もとても楽しいと感じましたが、特にチューブ交換の作業は楽しかったです。2か月後の車いす修理のプログラムが楽しみです。

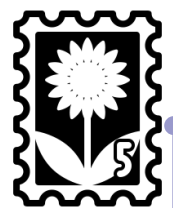


Mさんより

ボランティアクラブ 毎月第4月曜日 13:00~14:00

※参加できる方:ライズ未登録の方、グループワークに所属していない、もしくは卒業予定の方

月に一度楽しいおしゃべりとお茶とともに切手整理の活動をしています。先月は皆で切手を種類ごとに分ける作業をしました。見たことない絵柄、珍しい絵柄が出ると、なんとなくうれしい気持ちになります。ゆったりとした雰囲気の中、のんびりとやっておりますので、ご興味ある方はぜひお越しください。



ボランティアクラブ以外にも、ダイルールの個別支援室でも切手整理の作業ができます。なかなかプログラムには参加できないが、ぜひ役に立ちたいと思っている方、まだセンターを利用し始めてまもないけど、何をしたらよいか迷っている方も、どうぞ職員に声をかけてみてください。

# 就労支援室ライズからのお知らせ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

## お知らせ

### ◆ライズうたごえ喫茶&ミーティング

センターでおなじみの菊池リカ先生と参加メンバーそれぞれのリクエスト曲をみんなで歌います。楽しく盛り上がること、間違いなし!です。後半はミーティングをします。どちらかの参加もOKです。

日時:8月24日(土)うたごえ喫茶→14:00~15:00 ミーティング→15:10~16:00

場所:こころの健康支援センター 別館1階

### ◆今年も開催!BBQ☆

美味しいお肉や焼きそば、フルーツ、飲み物などをたくさん用意します♪

みんなでレクやお喋りも思いっきり楽しんでリフレッシュしましょう!

日時:9月14日(土)11時~15時頃 場所:こころの健康支援センター 中庭 会費:800円



### ◆アフターファイブミーティング

ライズの新たな試みとして、いつもは土曜日に実施していたプログラムを平日の夜に行います!

みんなで自由にお話をしながら夕食を楽しみます。会社帰りに仕事の愚痴を言いたい人、夕飯を誰かといっしょに食べたい人、土曜日は参加しにくい人など、ぜひご参加ください♪

日時:9月27日(金)18時~20時 場所:こころの健康支援センター 団体室

持ち物:自分の夕飯をお持ちください。

※全て申し込み制ですので、詳細は職員にお問い合わせください。

## ライズメンバーさんに聞いてみました!!

ライズメンバーさんに聞いてみました!の第3弾です。今回は「仕事中疲れた時の気分転換」について伺いました。みなさんからいただいた回答は、

### 【仕事中】

- ・席を離れる(10)

トイレに行く、飲み物を飲む、顔を洗う、室内を歩く、外の空気を吸う、タバコを吸うなど

- ・休憩時間に同僚と話を(2)
- ・休憩時間に携帯を見る
- ・ボーっとする
- ・ストレッチで伸びをする
- ・仕事の作業スピードをゆっくりにする
- ・仕事の場面や内容を切り替える

### 【その他】

- ・帰宅後にランニングをして発散させる
- ・仕事中は緊張や興奮をしているので、疲れというものを意識しない。



いろいろと工夫されていますね。その中でも、席を離れて気分転換をする方がとても多かったです。

みなさんも自分自身や働いている環境に合った気分転換方法を是非探してみてください♪♪

アンケートにご協力いただいたライズメンバーさん、ありがとうございました。



# こころセンターピックアップ

## 家族学習会のお知らせと報告

対象：センター利用者のご家族・かささぎ会会員

第2回家族学習会を5月30日(木)に行いました。テーマは「家族のかかわり方について」とし、石山淳一医師に来ていただき、話をしてもらいました。参加された方には、息子や娘の症状や生活について心配していることを、先生に直接質問でき、安心感を得ていただけたようでした。

第3回は6月27日(木)に行いました。テーマは「一人暮らしを支える制度について～成年後見制度と地域福祉権利擁護事業～」とし、担当の職員に来ていただきました。それぞれの制度について詳しく聞くことができ、とても良い機会になりました。

**\*次回：9月12日(木)「家族の健康を守るために必要なこと」**  
14:00～16:00 講師：精神科医師 石山淳一氏

希望されるご家族にはチラシを送付いたします。  
相談担当までご連絡ください。

## 発達障害支援事業 ぽぽむより

『カモミールの会』のぞいてみませんか？

年間おおよそ10回程度、毎月第4月曜の14時から15時30分まで、発達障がいに関する診断を受けられた方を対象に茶話会を行っています。「薬の管理」「服装・服の選び方」「片付け」「マルチタスク」など、各回テーマを決めて日常のなかで工夫していること、困っていること等を話します。最近はテーマから発展して様々なことを話し合っています。

困っているのは自分だけではないんだ、ということがわかる安堵感や、「そういう工夫の仕方があるんだ」という新たな発見、皆であれやこれやと話し合う楽しさを感じられる会です。

8月は「無理をしない」をテーマに話します。  
9月はお休みです。ご興味のある方、見学や体験だけでもいかがですか？希望の方は相談担当までどうぞ。  
皆さんのご参加お待ちしております。



## こころの健康講演会 報告

就労をテーマにした講演会を7月6日(土)に行い、60名の参加がありました。テクノプロ・ホールディングス株式会社の倉田譲氏には「一緒に働くための相互理解」についてご講演いただき、ライズメンバーである本多洋介氏には、ご自身の就労までの道のり、現在の働き方についてお話していただきました。

倉田氏の講演では、ポジティブ日報（できたことを書く）の活用や「できないこと」ということが「経験したらできるのか」「不安を取り除けばできるのか」「やり方を変えればできることがあるのか」という視点で考えているという話が印象的でした。

また本多氏からは、デイケアから始まり、多くの努力を経てステップアップした結果が、今に繋がっているというお話はとても力強く、「困ったときは一人で抱えない。頼れる場所を作る」「働くということは短距離ではなく、長距離のマラソンと考える」「周りの人と比べない」「誰かしらとつながりを持つ」等のたくさんのメッセージは、これから就労を目指す方に、とても励みになったのではないかと感じます。

## こころセンター 畑通信 (7月現在)

### 《野菜の畑》

5月に植え付けた、じゃがいもとさつまいもの苗がぐんぐん成長して30センチくらいの高さになり、草むしりや土寄せをしました。プランターで育てている万能ねぎも、ねぎらしくなってきました。センター入り口横で育てているゴーヤは、立派なグリーンカーテンになり実も膨らんできました。今年は、あばしゴーヤ、沖縄中長ゴーヤを育てています。成長の違いを楽しむのも面白いです。



### 《綿花の畑》

種から育てている綿の木は、10～20センチほどに伸びた苗になり、元気に葉を広げました。ラベンダーの皆さんで草取りしたり、水やりをしたりして、大切に育てています。これから、グングン伸びる苗を支える支柱をたてる予定です。成長を見守ってくださいね！



7月よりこころセンターの職員に  
新たな仲間が加わりました。  
新任職員からのご挨拶です。



7月に入職しました濱中です。まだお会いしていない方が多いかと思いますが、プログラム等を通して顔を覚えていただければと思っております。調布市について勉強中なので、皆さんに調布のいいところを教えていただけると嬉しいです。趣味は野球観戦です。  
これからよろしくお願いたします。

はまなか めぐみ  
就労支援係 濱中 愛

# ちょうふネットワークひろば

調布市内の関係機関を紹介したり、学習会等のイベント情報をお届けします

## ひだまりサロンとは……

住み慣れた地域で、お互いに助け合い安心した生活を送ることができるよう交流の場づくりをしている事業です。

地域のボランティアによって運営されています。

### 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味噌汁を用意します。

お昼ご飯を持参して、おいしい味噌汁とともに楽しい時間を過ごしませんか？



日時：8月9日(金)、8月26日(月)  
9月13日(金)  
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

### ひだまりサロン『CoCoオアシス』

どなたでも気軽においでいただき、おしゃべりやゲームなどをして、ひと時を過ごしていただく居場所です。

午後のひと時をお茶とお菓子でゆっくりとお過ごしいただき、友達作りの場として多くの方々に利用していただけることを願っています。

日時：8月17日(土)・8月31日(土)  
9月21日(土)  
いずれも13:00~16:00  
(何時に來ても、帰るのも自由です)

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

## 調布ひきこもり家族懇談会

「家にこもりがちな家族がいる」「どのように関わればよいかわからない」等、困りごと悩みはありませんか？

ひきこもり家族懇談会は、ひきこもり状態にあるご本人またはそのご家族のための場です。

気軽に集まり、お茶を飲みながらお話をします。話したくない時は話を聞くだけでももちろんOKです。事前申込みは不要で、途中参加途中退出も自由です。

参加費：500円(当事者・元当事者は無料)

次回：9月14日(土)13:30~16:30

場所：調布市総合福祉センター

問い合わせ：調布社協 地域福祉コーディネーター

042-481-7693(坂本、田中、中村、乙黒)

## かささぎ会(調布市精神障害者家族会)

連絡先 江頭 ☎042(483)3958



### ◆精神障害者家族の相談会・情報交換会です

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：8月10日(土)・24日(土)  
9月14日(土)・28日(土)  
いずれも13:30~15:30

※9月28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。皆様ぜひご参加ください。

場所：調布市こころの健康支援センター団体室  
(9月14日のみ別館1階で開催します)

\*申込み不要：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？

「いやしの家」は当事者のご家族が利用できる宿泊施設です。家族とのトラブルから一時的にのがれて、ひと時を休息のために利用していただけます。

テレビを見たり読書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 18:00~翌日9:00の利用 1300円  
(会員の方は1000円)

日中のみの利用も可 9:00~12:00 300円  
13:00~17:00 500円

申込み・問い合わせ：尾高 ☎090(7830)9809

## 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：8月 3日・17日(土)  
9月 7日・21日(土)  
いずれも13:30~15:30

場所：総合福祉センター4階 茶室

参加費：50円(健常者の方は100円) 申込み不要

\*和室でいっしょくゆらりと、お過ごしください。



## こころの健康支援センター 8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 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	3	4  閉館日
			◎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	※1 ぼぼお講演会 14:00~16:00 (就)就労SST	
5	6 (訓)ミント 10:00~12:00 ☆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 ※2 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	10	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	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PC はじめの一步 13:30~15:30		
12  閉館日	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
	(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	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00	※3 CoCoオアシス 13:00~16:00	
19	20 (訓)ミント 10:00~12:00	21 (訓)タイム 10:00~12:00	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 ☆書道<毛筆> 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	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※4 ユースプログラム 13:30~15:30 (就)うたごえ喫茶 14:00~15:00 (就)就労ミーティング 15:10~16:00	
26 ※2 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	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	
ボランティアクラブ 13:00~14:00 ※5 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		(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	※3 CoCoオアシス 13:00~16:00	

- ・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 ぼぼお講演会は事前申し込みが必要です。どなたでも参加できます。
- ・※2 木洩れ陽サロンは利用者の方はどなたでも参加できます。
- ・※3 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※4 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。
- ・※5 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。

# こころの健康支援センター 9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	8 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆書道<毛筆> 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)ユカリ 13:30~15:30 ☆PC はじめの一步 13:30~15:30 ※1 こころの健康講演会 19:00~20:30		
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 ※4 収穫祭 10:00~12:00 ※5 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	14	15 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 自主勉強会 13:30~15:30 ◎先輩の話を聞く会 13:30~15:00	※2 リフレマッサージ 13:00~15:15 ◎ビジネスPC教室 13:30~15:30 ※3 家族学習会 14:00~16:00	(訓)ユカリ 13:30~15:30 ☆PC はじめの一步 13:30~15:30	(就)就労BBQ 11:00~15:00	
16 閉館日	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 ※4 作業所見学 プログラム 10:00~12:00	21	22 閉館日
	(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 ※4 ◎まつり準備プログラム 15:00~16:00	◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00	※5 CoCoオアシス 13:00~16:00 ※6 ユースプログラム 13:30~15:30	
23 閉館日	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 ※4 作業所見学 プログラム 10:00~12:00 ◎就労準備プログラム 10:00~12:00	28	29 閉館日
	(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 <Excel> 13:30~15:30	(訓)ユカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30 (就)アフターファイブ ミーティング 18:00~20:00		
30						

8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 こころの健康講演会は事前申し込み制です。詳細は1面をご覧ください。
- ・※2 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。)
- ・※3 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。
- ・※4 収穫祭、作業所見学プログラム、まつり準備プログラムの詳細はそれぞれ2面をご覧ください。
- ・※5 木洩れ陽サロンは、利用者の方はどなたでも参加できます。CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※6 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。

