

CoCoだより

隔月発行
発行日 2020年6月1日

第76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

開所:月曜~土曜
8時30分~17時30分

☎ 042(490)8166
FAX 042(490)8167

HP <http://kokoro.chofu-city.jp/>

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 担当職員より 新入職員からのご挨拶	3
就労支援室ライズ からのお知らせ	4
家族学習会のお知らせ ぽぽむからのお知らせ みんなのリコメン カルチャー!!!	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	7.8

新型コロナウイルスの影響で約2ヶ月間休止していたグループワークやデイルームを制限付きですが再開できることになりました。今後も感染予防に配慮した中での運営になります。ご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。

こころセンターではグループワークやプログラムにハーブの名前をつけています。ハーブにはそれぞれリラックス効果や疲労回復、殺菌作用など様々な効果があります。敷地内に「ローズマリー」が自生しているのをご存じですか？ラテン語で「海のしずく」を意味するこのハーブには集中力を高める効果があり、「若返りの水」の原料になったという逸話があるとか。細かく砕いてバスソルトに混ぜればお風呂に爽やかな香りが漂います。まもなく訪れる梅雨の季節。自分なりの気分スッキリ、リフレッシュ方法を探してみたいはいかがでしょうか？

令和2年度 調布市発達障害者支援事業 講演会のご案内

「改めて『発達障がい』とは何かを考える」

「発達障がい」や「自閉症スペクトラム障がい」「ADHD」「LD」などの言葉を目や耳にすることが増えました。「特定の物事」に関して「極端に苦手なこと」がある状態についてどのように捉えたら良いのでしょうか？

今年度は、30年以上、発達障がい当事者の方々の診療・支援へ関わり、幼少期から成人まで発達や成長の過程を見つめてこられた本田秀夫先生をお招きします。本田先生は発達障がいに関する著作も多く、去年はNHK放映の番組「プロフェッショナル 仕事の流儀」に出演されました。

日時:令和2年8月8日(土) 14:00~16:00(開場13:30)

場所:グリーンホール 小ホール

講師:信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室 教授

特定非営利法人 ネスト・ジャパン 代表理事 本田秀夫先生

参加費:無料

申込みの詳細は「市報7月5日号」または「ふくしの窓7月号」をご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止となる場合がございます。

こころセンターのホームページ ご活用ください

こころの健康支援センターからのお知らせやCoCoだよりは、ホームページで確認することが出来ます。こころセンター主催で行うプログラムや講演会等の実施/中止などの最新情報は「新着ニュース」へ随時更新しています。

ぜひ「調布市こころの健康支援センター」で検索してご活用ください。

お手持ちのスマホでも見る事ができます。

調布市こころセンター

プログラムのお知らせ・報告

就労準備プログラム

毎月第4金曜日に実施しているプログラムです。将来的に就職を目指している人、現在就職活動中の人など、どなたでも参加できます。

6月は『働くこととは』というテーマで実施します。あなたにとって働くこととはどんな姿をイメージしていますか?どんな働き方をしたいと思っていますか?自分に合った働き方をみんな考えてみましょう!

あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

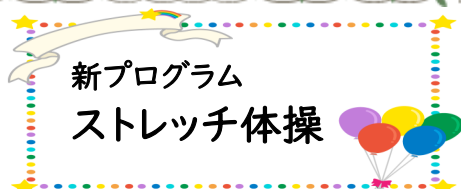
6月26日(金) 『働くこととは』

7月31日(金) 『今の生活を振り返る』

いずれも時間は10時~12時、申し込み制です。

場所などの詳細はチラシ・職員にご確認ください。

※新型コロナウィルスの感染拡大状況次第では中止となる場合がございます。



新プログラム

ストレッチ体操

4月から、新しい講師による「ストレッチ体操」が始まりました。第1回は椅子を使った体操を中心に行いました。ひとつひとつの動きはとても簡単で負担感はありません。手足のツボのマッサージも気持ちよく、終わった時は身体中がほぐれたような気がしました。参加した皆さんも「首の凝りが軽くなった」「身体の詰まりがとれたようだ」と話していました。月に1回、体をゆっくり伸ばしてリフレッシュ! ご参加をお待ちしています。

★★日時 第4火曜日 13:30-14:30

講師 山川 容子先生

MOS(モス)コースのご案内

MOS資格は、WordやExcelなどの利用能力を客観的に証明してくれるパソコン資格です。MOSコースでは、基礎からパソコン操作の勉強や見直しを行ったり、スキルアップのために勉強することができます。プログラムは講義形式になります。講師の児玉先生が丁寧に教えて下さるので、分からないことはたくさん質問することができます!!

パソコンのスキルを身につけたいけれど、一人で学習することに難しさを感じている方、資格を取得して自信をつけたい方など、興味がある方は見学や体験をすることも出来ますので、各担当者までご相談下さい。

日時:毎月第三・第四木曜日 13:30~15:30

講師:児玉 寛人 先生

内容:Excel(全5回)、Word(全4回)、

PowerPoint(全2回)

※内容や予定の詳細はチラシをご覧ください

こころセンター 畑通信(5月現在)

今年もこころセンターの畑始動しました!

5月初めから準備を始め、5月13日(水)にじゃがいもの植え付けと、綿の種まきを行っています。夏のような暑さでしたが、利用者の方も参加してくださいました。自宅で過ごすことの多い中、久しぶりの外作業でいい運動になりました。

6月はサツマイモの苗の植え付けを計画していますので、予定が決まり次第お知らせいたします。

秋の収穫に向け、植え付けや草取りなどぜひご参加ください♪



「ココロとカラダを整える運動」

実施しました

緊急事態宣言が続くなか、みなさんの緊張や自粛疲れをひとときでもゆるめ、リラックスできる時間をもっていただければと、特別に開催しました。

爽やかな風がそよぐ中、呼吸にあわせてカラダを整えたり、瞑想したりしました。

ザワザワしていたココロが落ち着いた、頭がすっきりした、などの感想をいただきました。



「ハンクラ*ミニ」開催しました

「ハンクラ*ミニ」は、①普段のハンクラよりも時短で②簡単だから一人で取り組めて③ステイホームの暇つぶしにもなりそうなもの、をモットーにしたステイホーム期間限定のプログラムです。4月、5月で計6回、大人の塗り絵とペーパークラフトにたくさんの方に参加いただきました。塗り絵では疫病退散の妖怪アマビエと調布のタコ公園のコラボイラストなどをはがきサイズ、名刺サイズで用意しました。素敵な色に彩られたイラストは自分のお守りにしたり、知人へはがきとして送ったりして皆さん楽しまれていました。

グループワーク担当職員より

今回はグループワーク担当職員にコメントをもらいました。

長くお休みが続いていますが、また皆さんでよい時間を過ごせることを楽しみにしています！

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

ミントでは4月7日に多摩川散策をしました。センターを出発して多摩川沿いに出て、まだ残っていた桜の花を楽しみながら歩きました。暖かな陽射しの中、少し汗ばむくらいで気持ちよく感じました。家の中でゲームをして過ごしていることが多い方も、久しぶりにいい運動になったと笑顔で話していらしゃったのが印象的でした。残念ながら翌々日から新型コロナウイルスの影響で、グループワークが休止となってしまいました。メンバーの皆さんと再びミントと一緒に活動できる日を、首を長くしてお待ちしています。

藤原



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

毎年綿の栽培をしていますが、今年も種まきの時期となりました。五月の連休が終わって、人々が半袖を着るようになるころ…まさに今でしょ!って感じですが、プログラムが実施できないので、畑のプログラムに参加した方たちに種まきをしていただきました。ひとつのポットに3粒ずつ、1センチくらいの深さです。順調にいけば、2週間ほどで芽が出て、6月中に地植えをする予定です。畑はすでに草取りをして畝を作って準備OKです。今年もたくさん収穫できるかな、と今から楽しみです。

山崎



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

私がタイムの担当になってから1年になりますが、この1年で初めて音楽鑑賞のプログラムを行いました。みんなに自由に持ってきてもらった音楽をどうしてお勧めしたいのかも踏まえて発表し、音楽を流しました。好きな曲、懐かしい曲、聞いたことはある曲、知らなかったけど素敵な曲、バリエーション豊かな音楽をゆっくり聴くことができ、充実した時間が過ごせました。みんなのお勧めの音楽を聴くのが新鮮だし楽しいですね。また機会があれば音楽鑑賞のプログラムができるといいなと思いました。

押澤



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

3月にパラリンピック正式種目のポッチャをしました。まずはじゃんけんでチーム分け。ジャスミンではスポーツの時にチーム名を決めるのが恒例になっています。短時間で相談して決めるのですが、過去には「チームお寿司」「チーム水玉」などメンバーが好きな食べ物や洋服の柄で決めたこともありました。その日もセンス溢れるチーム名がいくつも決まり、ワイワイと楽しく競技することができました。振り返りでは「楽しかった」「身体を動かして良かった」という感想が出ました。また皆さんと一緒にポッチャをやりたいなあとと思っています。

福田



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

約3年とちょっとの期間、タイムにいましたが、4月からユーカリに加わりました。ユーカリならではのテーマークや皆さんで決めたプログラムを楽しんでいきたいと思っています。以前から気になっているのは、外出プログラムの『ラーメン屋』です。食べ歩きまではいきませんが、ラーメン大好きなので楽しみです。もちろんプログラム決めて確定しないと始まりませんが…(笑)あと、定番の麻雀はまったくの初心者ですので、教えてくださると嬉しいです。どうぞよろしくお願いします。

國仲



新入職員からのご挨拶

4月より異動してまいりました橋本と申します。生活支援係でミントなどを担当します。3月までは社協の総務課で仕事をしていました。

こころセンターでは沢山のプログラムがあるので、皆さんと一緒に体を動かしたり、歌を歌ったり活動をしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

生活支援係 橋本浩幸

2年ぶりにこころセンターに戻ってまいりました。

就労支援事業ライズと就労連続プログラム、ユーカリを担当します。

以前より体力も落ちて、特に肩と腰の痛みに悩んでおりますが、気持ちも新たに仕事をしたいと思っています。

よろしくお願いします。

就労支援係 市村研一

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。

○●今後のライズの行事予定●○

就労ミーティング（申込不要）

◇日時：6月20日（土）14:00～16:00

◇場所：こころセンター別館 1F

メンバーの皆さんで集まり、仕事や日常生活での悩みごとについて情報交換を行っています。

音楽鑑賞とミーティング（申込制）

◇日時：7月11日（土）14:00～16:00

◇場所：こころセンター別館 1F

好きな曲を持ち寄り、その曲への思い入れを語って、みんなで聴き合います。※1人1曲お持ちください。CD、MD、ウォークマン、iPod、iPhone等が再生可能です。



☆就労支援室の本紹介コーナー☆

前回に引き続き、新しく入荷した本を紹介します。貸出可能なので、希望者はライズ職員に声をかけてくださいね♪

②「精神障害者枠で働く」里中高志著 中央法規出版

精神障害者雇用に取り組んできた12企業の手法を紹介。さらに精神疾患・薬と就労の関係、就職のための心得や手順を解説しています。

③「まんがでわかる 発達障害の人のためのお仕事スキル」鈴木慶太監修（株）Kaizen編著 合同出版

職場の環境や周りの人と折り合いをつけながら働くヒントをリアルに紹介されています。



☆ココロとカラダの整え方☆

おうち時間をみなさんどのように過ごしていますか？ 日頃ライズでお世話になっている方々から、ココロとカラダの整え方についてアドバイスをいただきました！

精神科医 石山淳一 先生

基本は適切な食事、運動、睡眠を十分にとり、規則正しい生活をすることです。※治療中の方は、必ず主治医と相談してください。

◎食事：3食を規則的に取ること、バランスの良い内容が大切です。若い方は十分な緑黄色野菜を摂取し、脂肪、糖分の過量摂取に注意しましょう。中高年の方は塩分控えめに（男性8g/日、女性7g/日、WHO:5g/日が推奨されています）、十分なタンパク質の摂取が重要です。2020年厚労省から新しい食事の内容に関する指導が出されています、是非参考にしてください。

*運動・睡眠については次回以降掲載します。

ヨガインストラクター 岡部千里奈 先生

お家でトレーニング！適度に体を動かして血流や代謝のスイッチをONにしましょう！爽やかな季節、天気の良い日は青空に向かって両手をバンザイのように伸ばしてゆ〜くり深呼吸をしてみてください。こころも体も伸び伸びします（ヨガのアンテナのポーズです）。



うたごえ喫茶 菊池リカ 先生

私がよくやっているのは、

①大きく息を吸って、②ちょっと止めて、③ゆっくりゆっくりはく、という呼吸法です。こころと体が、一緒にリラックスする感じがします。あと、考え込んだ時には「まあ、いいか！」と声に出して言います。

保健師 伊藤 恵 先生

自分の耳たぶを引っ張ってみましょう。下や外向きやグルグルと軽く20秒くらい。目、鼻、口は感染予防から手を触れない方が良いですが、耳は大丈夫。体を動かすのは面倒ですが、耳の周りを動かすと頭がすっきりしますよ。



ボランティア 古谷 清二 さん

心と体は密接にかかわっており、健全な身体は十分な睡眠をとることから始まるのではと思います。時には薬の力を借りることもあっては、良い睡眠をとるための自分なりの工夫を重ね、同時にウォーキング、ストレッチ等で積極的に体を動かすことで体調を整えると、気持ちも前向きになれます。私はその様にして心身を整えています。

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：7月 10日(金)・27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

※6月は中止となりました。7月も新型コロナウイルスの感染拡大状況によって予定が変更になることがあります。来所される場合は事前にお問合せください。

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：7月 4日(土)・18日(土)
いずれも13:00～16:00
何時に来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

※6月は中止となりました。7月も新型コロナウイルスの感染拡大状況によって予定が変更になることがあります。来所される場合は事前にお問合せください。

吉祥寺病院「家族教室」

6月27日(土)13:30より予定されていましたが中止となりました。次回は10月24日(土)予定です。

問合せ：吉祥寺病院
☎042-482-9151(作業療法科 小松)

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：6月と7月は、休止します。

通例は、第2・第4の土曜午後開催しています。

「いやしの家」のご案内

市からの補助金を受けてかささぎ会が管理維持している「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逃れて、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)300円(2泊)500円

現在 休止中

日中の利用料は300円、夜間の利用料は500円です。

申込み・問合せ：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：6月は休止します。

7月の開催は現在検討中です。

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

*和室でいっぴくゆらりと、お過ごしください。



※7月以降の開催につきましては、下記問合せ先にご連絡ください。
問合せ：小島町コーナー ☎042(481)7695 月～金曜日開所

こころセンターピックアップ

家族学習会のお知らせ

こころの健康支援センターでは、センター利用者のご家族、かささぎ会会員を対象に、精神疾患やご家族の健康管理等をテーマとして年に数回家族学習会を開催しています。申込制ですので、ご興味のある方は、センターまでご連絡ください。

★次回：6月29日(月)14:00~15:00

「疲労回復へ 体操・食・リラックス術」

講師：保健師 伊藤 恵氏

自宅でできる簡単な体操や栄養の摂り方、イライラ解消のコツなどについて、アドバイスをいただきます。

※飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。

今回は、後半の交流会は行いません。

★次々回：7月27日(月)14:00~16:00

市障害福祉課職員に福祉サービスや制度についてお話しいただきます。

※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。

発達障害者支援事業 ぽぼむより 「再開に向けて～飛ばしすぎずマイペースで～」

新型コロナウイルスにより、3月末から私たちの生活は大きく変化しました。ウィルスという目に見えないものの存在を気にかけながらの生活はとても不安やストレスを感じるものであったと思います。これまで通っていた場所やお気に入りのお店が一時的にお休みになったり、早く閉まってしまったりと、息抜きをできる機会や場所も減ってしまい、先行きの見えない状況が続きました。

人類が約100年ぶりに経験しているこの状況、皆さんはどのように過ごしましたか?「意外と大丈夫だった」「不安だった」「疲れた」「前の生活を忘れた」等、人それぞれであったと思います。徐々にセンターも再開していきますが、戻り始めたときに頑張りすぎないのが肝要です。疲れやしんどさ、不安等を感じたら、遠慮せずに担当職員に伝えて休息をとってください。元に戻ることも変化です。それぞれのペースで元の感触を思いだしていきましょう。

ぽぼむには、仲間づくりの場として「カモミールの会」があります。6月は「ポケモン好き集まれ!」を行う予定です。

《今後の予定》

6月22日(月) 7月27日(月)

いずれも14:00~15:30



前号より始まった新コーナー、センターを利用されている皆さんにおススメ(リコメン)の映画や本、音楽をご紹介いただく「みんなのリコメンカルチャー!!!」今回もたくさんの投稿ありがとうございました。デイルームに置いてある箱へあなたのリコメンカルチャーをぜひ投稿してください。



おススメ映画



おススメ音楽

ハナミズキ

歌：一青窈

恋人が100年~♪
Iさん

輝きながら

歌：徳永英明

スウ~と入ってくる
メロディ Iさん

タイムカード

歌：奥華子

励まされる曲です。ありがとうって言いたくなります。
Sさん

TIME ZONE

歌：男闘呼組

歌詞やリズムがかっこいい。腕時計のCMソングでした。
Uさん

東のエデン

監督：神山健治

(攻殻機動隊SACと同じ)

ノイタミナアニメ。日本のゆううつな空気に勝負を挑むテーマが珍しく、面白い作品なので。
Tさん

英国王のスピーチ

主演：コリン・ファース

吃音でスピーチができない王様が段々とカッコいいスピーチが出来るようになっていく過程が面白いです。
Mさん

おススメ本



みんなのリコメン カルチャー!!!

楽隊のうさぎ

作：中沢けい

吹奏楽のお話です。主人公が成長していく姿が応援したくなります。
Sさん

初恋料理教室

作：藤野恵美

小説としても料理本としても◎。今日はちょっと丁寧にごはんをつくってみようかな?とほっこり気分になれます。
Fさん

数の悪魔

作：エンツェンス

ベルガー

お子さんがいる方には数学が楽しくなると思います。
Mさん

十二国記シリーズ

作：小野不由美

壮大な世界観が素晴らしいです。1タイトル毎に完結しているの、刊行順でなくても読めます。一気に読みしてしまうので寝不足注意。
Fさん

こころの健康支援センター 6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	2 (訓)ミント 10:00~12:00	3 (訓)タイム 10:00~12:00	4 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	5	6	7 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 ①13:30~14:25 ②14:35~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30		
8	9 (訓)ミント 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	13	14 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 ①13:30~14:25 ②14:35~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30		
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	21 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 ☆アロマ 13:30~15:00	※1 ユースプログラム 13:30~15:30 (就)就労 ミーティング 14:00~16:00	
22	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 閉館日
※2 カモミールの会 14:00~15:30	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30	◎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	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30		
29	30 (訓)ミント 10:00~12:00					
※3 家族学習会 14:00~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30					

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、プログラムが変更となる場合がございますのでご了承ください。

- ・6月のあいだ、デイルーム開所時間は月~金曜日10:00~12:00および13:30~15:30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 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。
- ・※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 家族学習会には、センターを利用しているご家族、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 7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 ☆ひとり暮らし 料理教室(未定) 10:00~12:00	4	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	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30	※1 CoCoオアシス 13:00~16:00	
6	7 (訓) ミント 10:00~12:00 ☆ひとり暮らし 料理教室(未定) 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 ※3 ママカフェ「たんぼぼ」 10:00~11:30 ※4 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	11	12 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	◎ビジネスPC教室 13:30~15:30 ※2 リフレマッサージ 13:00~15:15	(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30	(就) 音楽鑑賞 14:00~16:00	
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	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	☆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	※5 ユースプログラム 13:30~15:30 ※1 CoCoオアシス 13:00~16:00	
20	21 (訓) ミント 10:00~12:00	22 (訓) タイム 10:00~12:00	23 閉館日	24 閉館日	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 ☆楽スポ 13:30~15:00	※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、プログラムが変更となる場合がございますのでご了承ください。			
27 ※4 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	31 ◎就労準備プログラム 10:00~12:00		
※6 ◎カモミールの会 14:00~15:30 ※7 家族学習会 14:00~16:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30	◎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		

6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~金曜日 9:00~16:30です(変更の可能性があります)。
- ・(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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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 ママカフェ「たんぼぼ」は、こころセンター利用で小学生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。
- ・※4 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。
- ・※5 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。
- ・※6 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。
- 8 ・※7 家族学習会には、センターを利用しているご家族、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。

