

CoCoだより

隔月発行
発行日 2020年12月1日

第79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 <https://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・報告	2
グループワーク からの報告 大掃除のお知らせ	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 発達障害者支援事業 ぽぽむより 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

早いもので2020年も最後の月となりました。今年はみなさんにとってどのような一年だったでしょうか？春からのコロナ騒動で、思いがけない出来事を経験することも多かったと思います。それでもなんとかみなさんとともに試練の日々を乗り越え、年末を迎えることができたことをうれしく思います。12月は慌ただしく過ぎるため「師走」といいますが、最近はまだコロナ感染が拡大している状況でもありますし、この年末年始はあえて、ゆったりのおんびり過ごすのも良いかもしれませんね。

2021年が良い年になりますように。

☆CoCoDeCo2020☆~みんなでつなげるこころの灯~

コロナ禍で、布田わくわくひろばまつりをはじめ、こころセンターのイベントも中止になっているものが多い状況です。こんな時だからこそ、少しでもコミュニティのつながりや人と人とのつながりを感じることが出来ればいいな!と考へ、☆CoCoDeCo2020☆を開催することにいたしました。毎年布田わくわくひろばまつりに参加して頂いている団体にメッセージを貰い、クリスマスの時期に合わせてこころセンターの木に、電飾やオーナメントとともにデコレーションします。未来への希望や夢をメッセージカードに書いて、一緒にこころに暖かい灯をともしませんか？

対象者:こころセンター利用者、布田わくわくひろばまつり参加団体
ライトアップ期間:12月21日~12月25日 夕方頃
※詳細はスタッフまでお声がけください!



ダイルームの利用についてお知らせ

11月2日より、ダイルームの利用時間が通常に戻りました!
月曜~金曜の9:00~16:30ご利用いただけます(休日除く)。
また、昼食も12:00~12:50のあいだであれば、ダイルームで食べることができます。ただし、12:50~13:00は、ダイルームの消毒作業を職員が行いますので、ご承知おきください(※このあいだダイルームはご利用いただけません)。



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(火)から1月3日(日)まで休館**します。開館は1月4日(月)からとなります。プログラムは5日(火)から再開します。

※休館前の12月28日(月)に大掃除を行います。詳細は3面をご覧ください。

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。
11月は精神科の先生にお越しいただき、働く上での体調管理についてお話いただきました。

将来的に就職を目指している人、現在就職活動中の人、どなたでも参加できます。お気軽にお申込みください♪

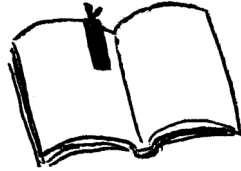
○次回予定

1月22日(金)10:00~12:00

『働き続けるために大切なこと』

障害者雇用で働いているライズのメンバーをゲストに迎え、就職活動の体験談や働く上で気を付けていること等、お話を伺います。

※事前申込制です。詳細はチラシ、または職員にご確認ください。12月は実施しませんので、ご注意ください。



音楽鑑賞プログラム参加しませんか

グループワークに参加されている方にはお馴染みの「音楽鑑賞」がデイ事業のプログラムに加わります！
デイルームを利用されている方から目安箱に投書があり、職員で相談した結果、やってみよう!となりました。
お気に入りの曲を1曲ずつ持ち寄って、「この曲のここが好き」「この曲にはこんな思い出がある」などのオススメポイントを紹介しながらみんなで鑑賞します。「自分の好きな曲を他の人にも聴かせたい」「自分の知らない素敵な曲と出会いたい」などなど、興味のある方のご参加をお待ちしています。

○開催予定

日時:12月18日(金)10:00~11:30

1月15日(金)10:00~11:30

場所:いずれも別館デイルーム

定員:10人(事前申込制)

詳細はチラシ、または職員へ

お問い合わせください。

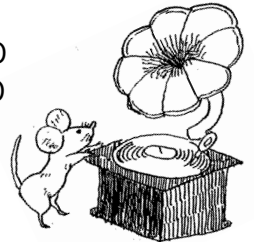


イラスト by Hさん



先輩の話を聞く会 報告



11月11日(水)先輩の話を聞く会を実施し、参加は8名でした。今回は、3名の方に一人暮らしの先輩としてお話をして頂きました。

- ・一人暮らしをして良かったこと(自分の時間が出来たこと、入院せずに過ごせていること)
- ・一人暮らしをして苦労したこと(話し相手がいないこと、1日3食たべること)
- ・始める前の準備(グループホームやアパートの下見、支援者に相談しながら進めた)
- ・グループホームを選んだメリット(経済的な負担が軽減される、世話人に相談できる)
- ・家事や金銭管理の工夫(家計簿をつける、スマホアプリを活用する)
- ・一人暮らしの体調管理(日記をつける、タバコをやめた、訪問看護やヘルパーと相談)

など、これから一人暮らしを目指す方や今一人暮らしで悩んでいる方に役立つ内容が盛りだくさんでした。参加した皆さんも、メモを取ったり、頷いたり、とても興味を持って参加されていました。お話しして頂いた3名の先輩方は、準備から大変だったと思います。貴重な経験談をお話いただき、ありがとうございました。

うたごえ喫茶クリスマス会2020

毎月最終週の金曜日に実施しているプログラムです。

菊池リカ先生にお越しいただき、ピアノの伴奏に合わせて歌集からリクエストした曲をみんなで歌っています♪

毎年12月はいつもとはちょっと違う特別な内容でクリスマス会を開催しています。今年はコロナウィルスの影響でコーヒーやケーキの提供はできませんが、クリスマスソングや人気曲年間ベスト3を歌ったり、新曲発表、リカ先生のミニコンサートなど盛りだくさんでお送りします。ぜひ、クリスマス気分を味わいにお越しください♪

日時:12月25日(金)13:30~14:30

場所:別館デイルーム 定員12名
クリスマス当日の開催です♪



こころセンター畑通信

11月の初めに、さつまいもの収穫をグループワークや、デイルームを利用されている方で行いました。「どんないもができていかな」と収穫を楽しまれました。

つるによっては小さいももありましたが、かぼちゃのようにまんまと大きなもも収穫することが出来ました。

綿の木も立派な実をみのらせました。今年は日照不足が心配されましたが、ぐんぐん成長!ラベンダーグループのメンバーで大切に収穫しました。大きな綿の実を使って、リース飾りを作ります。



グループワークからの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

まさに秋本番といった感じで、グループワークのプログラム決め終了後にサツマイモの収穫を楽しんだり、気持ちのいい季節の中“外遊び”を楽しみました。屋外で、バドミントン・キャッチボール・フリスビーからけん玉・コマ回しまで、子どもの頃の放課後のような楽しいひと時を過ごすことができました。

Aさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

玉ねぎの皮を煮出して染め物をしました。最近は調理のプログラムがないので、染め物はまるで調理をしている感覚で作業できたのでとても楽しかったです。

常性寺では、メンバーの方がお線香を焚いてくれたので、煙を浴びれたのがよかったです!

Tさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

みんなで卓球をやり、楽しかったです。タイムでは初めての試合もしました。残念ながら負けてしまいましたが、とても盛り上がりました。またみんなで楽しく卓球をやりたいです。

Hさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

革細工でメガネケースを作ったのが楽しかったです。

革に刻印を打つ“コンコン”という音、穴を開ける“トントン”という音を聞きながら、だんだんと作業に没頭して仕上げることができました。

Cさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

10月にユーカリで初めてターゲットプレーをしました。ルールを自分たちで話し合っ決めてプレーしました。その中で、1投目に投げた球の上に2投目の球が載ると、2倍の得点になるというルールを決めましたが、まさか出ないだろうと思っていたら、自分がやってしまいました。

ゲームだけでなく、ルールをみんなで話し合い考えたりして楽しかったので、またやりたいです。

Uさんより



大掃除の
お知らせ

日時: 12月28日(月) 10:00~12:00

集合場所: デイルーム

申込みも受け付けていますが、当日参加もOKです! ご参加される方は動きやすい服装でお越しください。 ※今年はお汁粉の提供はありません。

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●○

クリスマス会（申込制）

◇日時：12月19日（土）13:00～16:00

◇場所：こころセンター別館 1F

今年のクリスマス会は、映画「マイ・インターン」を鑑賞します。
リラックスした時間を過ごし、1年の疲れを癒しましょう♪

ライズ勉強会（申込制）

～長く働き続けるための体調管理～

◇日時：1月30日（土）14:00～16:00

◇場所：こころセンター別館 1F

嘱託医の伊藤先生にお越しいただき、体調管理のこと、薬のこと、主治医との付き合い方など、働き続けるために必要なこととお話しいたします。

☆就労支援室の本 紹介コーナー☆

シリーズでお届けしていましたが、今回が最終です。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♪

⑧『医師が教える「疲れ」をためない5つの習慣』 西多昌規 監修 文庫ぎんが堂出版

毎日の疲れをなるべく翌日に残さないために、理論や知識ではなく、具体的かつ実践的な項目で、誰でも簡単にできるリフレッシュのコツを紹介しています。



☆ココロとカラダの整え方☆

日頃ライズがお世話になっている精神科医の石山先生より、アドバイスをいただきました。今回は、ココロとカラダを整える睡眠編Part1です。

睡眠は「夢の外、“何も無い世界”」と思われませんが、“浅い睡眠期、深い睡眠期、レム睡眠期（筋書きのある夢、古い脳の睡眠）、ノンレム睡眠期（新しい脳の睡眠）”と様々な活動をしており、“休息でもあり、明日の活動を支える調整”を行っています。特に入眠後90分間が大切で、この時間に訪れる深いノンレム睡眠期では、成長ホルモン（寝る子は育つと申します）の分泌、他の種々のホルモン分泌、細胞の増殖、代謝促進が行われ、明日の活動の準備が調整されます。

そのほか、睡眠は自律神経の調節（安定した気持の維持）、免疫力の強化、記憶の整理、脳内の不要物の排除などを行います。

注意点：①飲酒による睡眠はレム睡眠期が崩れ、良質な睡眠ではありません。

②睡眠不足解消と称して、休日昼まで寝るのは良質な睡眠ではなく、日頃の睡眠不足は解消されません。ほぼ同じ時間（延長しても1時間以内）に起床した方が良いとされています。



☆次号で良い睡眠を得るために必要なことを紹介します！

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、ご興味がある方は、センターまでご連絡ください。

★次回：12月21日(月) 14:00~16:00

「日々活かせるSST」 講師：清水 有香氏

SSTは社会生活の中で、人とより良く関わり、良好な対人関係を形成・維持するための技能を練習するプログラムです。センターでも定期的に行っているこのプログラムに参加されてみませんか？

★次々回：1月16日(土) 14:00~16:00

「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」

講師：ライズ登録者

ライズに登録して働いている方に、働き続けるための工夫や、受けられる支援等についてお話しいたします。

※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 ぽぽむより

カモミールの会参加者募集中

カモミールの会では、昨年度まで「体調管理」「人づきあい」「薬の管理」など、テーマを決めて話し合ってきました。今年度は、これまでとは少し趣向を変えて、「カモミールの会」という場を通したつながりづくりを目指して運営しています。

好きなことをテーマに話をしたり、カードゲームをしたりと、お互いに安心して楽しく時間を過ごし、ほっとできる場となればよいと考えています。テーマのリクエストも大歓迎です。気になる方は担当までお声がけください。

《今後の予定》

1月25日(月) 2月22日(月) 3月22日(月)

いずれも14:00~15:30

場所：団体室B



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。

おススメ本



みんなのリコメンカルチャー!!!



おススメ映画・アニメ

『葉っぱのフレディーのいのちの旅ー』
作：レオ・バスカーリア

30代のころに買った本ですが、40代、50代と読み直していくと、違った思いを感じてさせてくれます。かれていくのもわるくないと思えます。
Aさん

『THE UPSIDE 最強のふたり』
主演：ケヴィン・ハート
ブライアン・クライストン
ニコール・キッドマン

最近コロナで映画を見ることが多くなっていてそのなかで面白かったので投稿しました。
Iさん

『ハリーポッターシリーズ』
主演：ダニエル・ラドクリフ
エマ・ワトソンなど

人間世界とは違った魔法使いの世界を満喫できる映画。原作者自身の体験、エピソード、知識からも基づいた物語のようです。BGMも最高です。
Yさん

『約束のネバーランド』
原作：白井カイウ
作画：出水ぽすか

映画館で実写の予告編をみて内容が気になって、アニメをみてみたら怖面白いお話でした。
Hさん

『終わりなき旅』
歌・演奏：Mr. Children

ミスチルで一番好きな曲。歌詞の「高ければ高い壁の方が登った時気持ちいいもんな」の所が良い!
Tさん

『感電』

作詞・作曲・歌：米津玄師
刑事ドラマMIU404の曲です。歌詞が心に響き、いい曲です。
Uさん



おススメ音楽

『ありがとう』
演奏・歌：いきものがかり
バラード調のメロディに引き寄せられて
Iさん

一青窈の『はなみずき』もお気に入りです。

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:月

現在 休止中

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、ひとときを過ごしていただく場所です。友達作りの場として利用していただけることを願います。

「コロナ感染予防」のため、さまざまな制約のある日常の中で、引きこもりになりがちになっている方、息抜きにいらしゃいませんか。おいでになる方はマスクの着用をお願いします。

日時:12月5日(土)

1月9日(土)・23日(土)

いずれも13:00~15:00

(状況により変更となる場合があります)

場所:調布市こころの健康支援センター別館1階

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

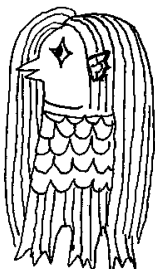


イラスト by Hさん

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、気持ちが分かり合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出で下さい。

日時:参加ご希望の方はご連絡ください。

通例は、第2第4の土曜午後開催しています。

場所:調布市総合福祉センター・201会議室

または 調布市こころの健康支援センター

団体室AB

「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

日中の

現在 休止中

00円

00円

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:12月5日(土)、19日(土)

1月16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

*和室でいっぶくゆらりと、お過ごしください。

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)ミント 10:00~12:00	2 (訓)タイム 10:00~12:00	3 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	4	5	6 閉館日
	(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 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	※1 CoCoオアシス 13:00~15:00	
7	8 (訓)ミント 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	12	13 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ※2 ☆リラックスヨガ① 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 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30		
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 ☆音楽鑑賞 10:00~11:30	19	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	(就)クリスマス会 13:00~16:00 ※3 ユースプログラム 13:30~15:30	
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	26	27 閉館日
☆卓球 13:30~15:00 ※4 家族学習会 14:00~16:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00 ☆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	※2 ☆リラックスヨガ② 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		
28 大掃除 10:00~12:00	29 閉館日	30 閉館日	31 閉館日	※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。		
※5 カモミールの会 14:00~15:30						

- ・デイルーム開所時間は月~金曜日9:00~16:30です(変更の可能性あります)。
- ・(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 リラックスヨガは①か②のどちらかひとつの申込みになります。
- ・※3 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。
- ・※4 家族学習会には、センターを利用している方のご家族、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 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。



イラスト by Hさん

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
※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。				1 閉館日	2 閉館日	3 閉館日
4	5 (訓)ミント 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 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	9	10 閉館日
	(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 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:00	
11 閉館日	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 ☆音楽鑑賞 10:00~11:30	16	17 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ※3 ☆リラックスヨーガ① 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30	※4 リフレマッサージ 13:00~15:15 ◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00	※5 家族学習会 14:00~16:00	
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	24 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 <Excel> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:00	
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	29	30	31 閉館日
※6 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 <Excel> 13:30~15:30 ※3 ☆リラックスヨーガ② 13:30~15:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	(就)勉強会 14:00~16:00 ※7 ユースプログラム 13:30~15:30	

12月のカレンダーは7面にあります♪

- ・デイルーム開所時間は月～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 ママカフェ「たんぼぼ」は、こころセンター利用者で小学生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。
- ・※2 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※3 リラックスヨーガは①か②のどちらかひとつの申込みになります。
- ・※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、センターを利用している方のご家族、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 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。
- ・※7 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。

