調布市こころの健康支援センター　広報誌

# CoCoだより

第85号

隔月発行
発行日　2021年12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

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

調布市こころセンター　検索

目次：

| | |
|---|---|
| プログラムの お知らせ・ご報告 | 2 |
| グループワーク からの報告 | 3 |
| 就労支援室ライズ からのお知らせ | 4 |
| 家族学習会のお知らせ<br>発達障害者支援事業 ぽぽむより<br>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 |

木々の葉が色づき、通り慣れた道でも、普段と違う風景が広がっています。あれほど避けていた日差しも、ありがたく感じられるこの頃です。新型コロナ感染者の減少に伴い、感染対策を徹底しながら、デイルーム内での食事や中止していたプログラムの一部を再開しました。ひとけのなかった街中の店にも灯りがともり、こちらまで、ちょっと元気になったような気がします。

## ☆CoCoDeCo2021☆～みんなでつなげるこころの灯あかり～

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！と考え、昨年度に引き続き☆CoCoDeCo2021☆を開催します。

毎年布田わくわくひろばまつりに参加していただいている団体や地域のみなさんに未来への希望や夢をメッセージカードに書いてもらいます。そのたくさんのメッセージカードを、クリスマスの時期に合わせて電飾やオーナメントとともに、こころセンターの植栽などにデコレーションします。

下記の期間にイルミネーションを点灯しますのでぜひ見に来てください！

〈イルミネーション期間〉
12月20日～12月27日　夕方頃

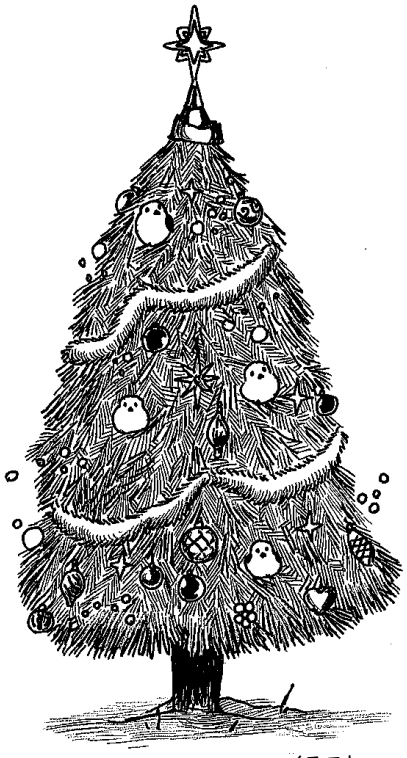


イラスト
by Yさん

12月22日頃よりこころセンターのホームページに☆CoCoDeCo2021☆の動画公開予定です！

こころセンター
HPはこちら

ご不明な点についてはスタッフまでお問合せください。

### 年末年始　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(水)から1月3日(月)まで休館**します。開館は1月4日(火)からです。

プログラムは5日(水)から再開します。

※休館前の**12月28日(火)**に大掃除を行います。詳細は3面をご覧ください。

前号3Pの掲載記事に誤りがありました。正しくは、澤上昭子さん(ハンクラ講師)です。お詫びして訂正いたします。

# プログラムのお知らせ・ご報告

## 音楽鑑賞　～真冬の映像祭り～

毎月第2水曜日に開催している『音楽鑑賞プログラム』です。夏に開催して好評だった映像祭りを再び1月に行います！通常の音楽鑑賞に加え、紹介したい映像をスクリーンに映し出してみんなで鑑賞しましょう。

参加にあたってお願い

●映像を流す方法は、DVDの持参もしくはセンターのPCを使ってのYouTube検索をお願いします。
●映像は音楽の映像（PV、ライブ映像）に限ります。
●YouTubeの映像は公式動画のみに限ります。
●映像の内容はみんなで楽しめるものにしましょう。

ご不明な点があれば担当（福田、佐藤）まで遠慮なく声をかけてください。
初めての方も大歓迎です！ご参加お待ちしています♪

## 就労準備プログラム

12月の就労準備プログラムはお休みです。1月はこのプログラムとしては初めてビジネスマナー講座を行います。
講師として大村逸子先生をお迎えして、あいさつや言葉遣い等、職場における基本的なルールや、気持ちよく人と接するために身に着けておいた方が良いことを学ぶことができる機会になっています。
ビジネスマナーと言うとかなり固い印象を受けますが、気負わずに参加することができます。

日時：1月28日（金）10:00～12:00
「社会人の心構え」

将来的に就職を目指している方、現在就職活動中の方だけでなく、社会人としてのマナーについてご興味がある方もお気軽にご参加ください♪

## ☆CoCoDeCo2021飾りつけ☆

一面にも掲載してありますが、今年もCoCoDeCo2021を開催します。デイルームにメッセージカードが置いてありますので、未来への希望や願いなど、それぞれの思いをメッセージカードに書いてみませんか？
集まったメッセージカードはオーナメント等と一緒にこころセンターに飾りますので、みんなでおしゃれに飾り付けをしましょう♪
たくさんの方のご参加をお待ちしています！

≪対象者≫
こころの健康支援センター利用者
≪飾りつけ日程≫
12月17日（金）　15:00～16:00

## ユースプログラム～参加者募集中！～

ユースプログラムでは、25歳くらいまでの方を対象に、カードゲームや、ボードゲーム、TVゲームなどをゆるい雰囲気のなか、参加者みんなで楽しんでいます。
最近はswitchをプロジェクターに写し、大きい画面でマリオカートやマリオパーティーなどをやっています。カードゲームはゴキブリポーカーやニムトなどの新しいゲームも準備してますよ～♪

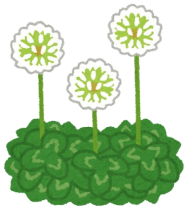
はじめての方でも気軽に参加することができますので、参加希望の方は相談担当の職員にお声がけください。

≪今後の予定≫
12月18日（土）1月15日（土）
いずれも時間は、13:30～15:30 です。

## こころセンター畑通信

今年度は皆さんのお力もいただいて鍬（くわ）や鋤（すき）をふるったり、シャベルで大きな穴を掘ったりと大改革を行い、長年荒れていた(?)畑のスペースを綺麗にすることができました。体力的にも大変なところもあったかもしれませんが、ご協力ありがとうございました。そのおかげもあり、初の試みでマリーゴルドなどのお花を植えたり、グループワークタイムで夏野菜を色々育てたりして、例年とはまた一味違った畑になりました。また、毎年コツコツとグループワークラベンダーで育てている綿花も大きく育ちました。今年は観察日記をつけてみたりもしました。

今年はさつまいも(紅はるか)がよく穫れ、蒸かしてみると甘くておいしいお芋で大成功でした。畑担当としては個人的に去年のリベンジが果たせたように感じ、嬉しかったです。タイムでは夏野菜の収穫が終わった後に、れんげの種を蒔いています。春ごろにはピンク色のお花が楽しめそうです。



このように大活躍だった畑には11月15日月曜にシロツメクサの種を蒔きました。シロツメクサもれんげと同様、土を肥やす効果があるそうです。シロツメクサのお花が咲いたら、王冠を作ってみたり、四つ葉のクローバーを探してみるのも良いですね。畑も冬を迎えますが、その先春になったときの畑の様子が楽しみです。

# 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

室内レクリエーションで「ミントの知らない〇〇の世界」と題して、一人ずつおすすめのものを紹介しました。皆さんの知らなかった一面が知れて、とても楽しかったですし、いろいろと興味深いものもありました。

Fさん

ラベンダー　毎週火曜日　13:30～15:30

切り絵展に皆で行きました。とても細かく、繊細な切り絵で、圧巻でした。光や影を利用して展示されているものもあって、とても幻想的な空間で癒されました。

Mさん

タイム　毎週水曜日　10:00～12:00

卓球を久しぶりにして、楽しかったです。時間を決めて打ち合ったのですが、ラリーが続いて、とても盛り上がりました。ボール拾いなどは大変だったけど、メンバーは皆優しいので、手伝ってくれたりしました。スポーツは苦手だけど、また卓球でラリーを続けたいと思います。

Hさん

ジャスミン　毎週木曜日　10:00～12:00

ジャスミンでは、室内で行うプログラムだけでなく室外に出かける散歩も行っています。先日は、たづくりで行われていた美術展に出掛けました。切り絵作家タナカマコトさんの切り絵展です。作品はレシート用紙なども利用し、フリーハンドで行っていくものです。タナカマコトさんの作品は、緻密で用紙の文字も生かされ、ジャスミンの方々もその緻密な作品に感動して帰って参りました。

Iさん

ユーカリ　毎週金曜日　13:30～15:30

パラリンピックの種目でもあるボッチャに参加しました。白いボールに、赤や青のボールをどれだけ近づけるかを競うスポーツです。集中力とチームワークが大切で、毎回盛り上がって楽しいです。ユーカリの活動は、社会とのつながりがあり、良いなぁと思います。

Oさん

イラスト by Hさん

# 年末大掃除のお知らせ

2021年もあっという間に年末が近づき、大掃除のお知らせをする時期となりました！
本館や別館1階デイルームやベース、団体室などのよく使うお部屋から、給湯室や玄関までみんなで力を合わせてピカピカにしたいと思います。

**日時：12月28日（火）10:00～12:00**
**集合場所：デイルーム**

事前申込も受け付けていますが、当日の参加も大歓迎です！
ご参加される方は、動きやすい服装でお越しください。特に持ち物は必要ありません。
当日は、手作りのお汁粉の提供はありませんが、参加された方にちょっとした手土産をご用意してお待ちしています。

# 就労支援室ライズからのお知らせ

## ○●今後のライズの行事予定●○

### クリスマス会（申込制）

◇日時：12月18日(土)14:00～16:00

◇場所：こころセンター2Fこかげ

映画鑑賞をする予定です。映画は現在検討中です。
当日はクリスマスプレゼントもあります。是非ご参加ください！

### 気持ちの切り替え（アンガーマネジメント）

（申込制）

◇日時：1月29日(土)14:00～16:00

◇場所：こころセンター2F

「モヤモヤした気持ちをどう切り替えたらいいか」という話はよくミーティングやSSTで聞かれる内容ですが、今回はこのテーマで、いつもSSTで講師をしていただいている清水さんに講師を依頼し、話をしていただきます。

### 就労SST

「就労場面でのコミュニケーション」をテーマにSST を行います。課題を絞って臨んでいただくことで、自分 自身に必要な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。

◇日時
2月　5日(土)　14:00～16:00
※参加をご希望される方は、事前に担当職員へご相談ください。

### ☆就労支援室の本 紹介コーナー☆

**ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手にお金と付き合うための本　　翔泳社　村上 由美**

お金との付き合い方に悩んでいる発達障害の人向けに、「お金の使い方」「増やし方」「稼ぎ方」「備え方」などを解説します。本書で紹介する解決法は、デジタルを使ったやり方や、100円ショップのアイテムで実践できる内容など、ちょっとした工夫で実践できるアイデアばかりです。

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

## 活 動 報 告

### 9/18（土） ストレッチ体操

山川容子先生を講師に迎え、ストレッチ体操を行いました。7名の参加でしたが、参加された方からは「気持ちが良くて寝てしまった」、「体が軽くなった」、「筋肉痛だったので役にたった」などの感想をいただきました。体をほぐしたり、呼吸を整えることで、気持ちのリフレッシュにもなりました。また機会を作っていきたいと思います。

### 10/2（土） 就労SST

参加者は就労準備中の方1名、就労中の方2名の参加でした。今回の課題は「仕事におけるモヤモヤした気持ちや怒り」の対処方法についてで、自分の気持ちをノートに書きだす以外にも入浴や音楽を聴くなどのリラックス方法がアイディアとして出されました。課題を出された方からは、「人に話を聞いてもらうだけでも楽になった」との感想をいただき、悩みに対して直接の問題解決でなくても気持ちを楽にする方法があることや、就労SSTの場面が安心して自分のことを話せる場であるということを改めて感じました。

### 10/30（土） 就労ミーティング

約3か月ぶりのミーティングは7名の参加でした。今回は、「家族との関係について」、「仕事でイレギュラーなことが発生した時の対処法」、「職場の同僚との交流をしたいが職場で禁止されている」といったことが話されました。参加された方それぞれが自分の経験と照らし合わせて、積極的にアドバイスをされていたのが印象的で、なかなか2時間では収まりきらないほどでした。感想として、「自分の意見が出せてよかった」、「人のアドバイスがとても参考になった」、「またがんばろうと思えた」などといった声を聴くことができ、充実したミーティングになりました。

## コロナ禍における変化

コロナ禍では、仕事や生活に様々な影響がありますが、日々の相談の中で聞き取ったことをまとめてみました。

### 仕事面での変化：在宅勤務の増加、時短勤務

・デスクワーク主体の会社では、在宅勤務をしている方が増えている印象です。在宅・時短勤務では、通勤しなくて済むので体力的に楽になった、自分のリズムで仕事ができるといった良い面があると同時に、 人によっては仕事の区切りをつけることや、上司とのやり取り等にやりにくさを感じる方もいます。職場としても、対面でないと体調の確認が難しいといったお話しがありました。今後、在宅勤務を継続していく会社もあれば、再び通勤となる会社もあるので、元の生活に戻ることができるのか不安を感じている方もいます。

・職種によっては、仕事自体に影響を受けていない、仕事量が増加したという方もいます。そもそも、求人自体がコロナ前よりも減っているようです。日々の生活の中で、何かあればスタッフにお話しして頂きたいと思います。

# こころセンタートピックス

## 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。

★12月9日（木）14;00～16:00
「日々に生かせるSST」
講師：清水有香氏（精神保健福祉士、SST普及協会認定講師）
こころセンターのプログラムでも行っているSST（社会生活スキルトレーニング）を体験していただけます。普段の生活でのお子さんとのやりとりにまつわる悩みを課題として取り上げ練習し、今後のコミュニケーションに生かすことができます。

★1月28日（金）14:00～16:00
「精神障がい、発達障がいのある方の就労について」
講師：ハローワーク職員
6月の家族学習会のアンケートの結果、一番多く希望をいただいたハローワークの職員の方からのお話を伺います。働くために必要なこと、どんな働き方があるのか等お話いただきます。

※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 ぽぽむより
## カモミールの会参加者募集中

カモミールの会は、発達障害に関する診断を受けられた方を対象とした茶話会です。毎月第4月曜の午後に開催しています。「優先順位」「お互いをほめちぎる会」「自分反省会」など、いろいろなテーマで話し合ったり、好きなことをざっくばらんに話したりしています。

いろいろと自由に話すなかで、悩んでいるのは自分だけではないのだな、同じような思いを持っている人が他にもいるんだな、とほっとできる場となればよいなと考えています。話すテーマは参加された方々のお話のなかから次回のテーマを決めたり、提案されたことに基づいて決めています。

どんな様子なのか、どんなお話をしているのか気になる方は相談担当までお声がけください。見学も大歓迎です。

≪今後の予定≫
12月27日（月）14:00～15:30
テーマ「1年のしめくくり」
1月24日（月）14:00～15:30
テーマ「未定」
場所：こころの健康支援センター
団体室B

1月のテーマは12月のカモミールの会で決まります

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。

## みんなのリコメンカルチャー!!!

**『浅田家!』**
**主演：二宮和也**
面白いのに感動する。
結構泣けました。
Sさん

**バンド：Blink182**
Blink182はメロディックコアを代表するバンドです。
おすすめの曲は「First Date」です。　S.Sさん

**おススメ音楽**

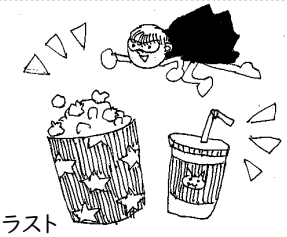


イラスト by Hさん

**おススメ映画・アニメ**

**『砂の器』**
**出演：丹波哲郎・加藤剛**
刑事(丹波哲郎)側からの視点。犯人(加藤剛)の心情を気づかいつつも罪のつぐないへの情熱もあり、葛藤を描いており、非常に人間味ある一作となっている。演者の個性がそのまま役の個性になっている。　Mさん

**『最後はやっぱり君』**
**歌：KissMyFt2　作詞・作曲：つんく**
映画「レインツリーの国」の主題歌。2015年冬あたり発売。おたがい不器用な恋人たちのラブソング。普段、ローラースケートにバラエティーに大活躍な彼らが珍しく歌うしっとりとしたバラード。
J.Kさん

**『ガンツ　オー』**
**原作：奥浩哉**
エイリアンをたおすところがおもしろい。　Y.Hさん

**『フォーエバーフレンズ』**
**主演：ベッド・ミドラー**
素敵な友情を描いた泣ける作品です。　M.Fさん

**『GSワンダーランド』**
**出演：栗山千明他(2008年)**
GS(ｸﾞﾙｰﾌﾟｻｳﾝｽﾞ)ブームのころを舞台にしたコメディ映画で使われている曲が当時のGS風で面白かったです。公開当時はこの映画を知らずDVDで視聴しました。最後に栗山さん演じるミクがソロで歌う曲が出だしだけで終わってしまう演出で残念でしたが。　Nさん

**光暈(halo)**
**歌：君島大空**
とても美しい曲です。
Tさん

**乾杯**
**歌・演奏：長渕剛**
感動します。
O.Sさん

# 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

**令和3年12月まで休止です。1月以降については別途お知らせします。**

日時：月

0

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いて、ひとときを過ごしていただく居場所です。友達作りの場として、また仲間やボランティアの方に、悩みを相談したりはきだしたりして気分転換をしてはいかがでしょうか。

「コロナ感染予防」のため、さまざまな制約のある日常のなかで、引きこもりがちになっている方、息抜きにいらっしゃいませんか。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 11日(土)
1月 22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

### 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4日(土)、18日(土)
1月15日(土)
いずれも13:30～15:30

イラスト by Hさん

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

＊和室でいっぷくゆらりと、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**

### かささぎ会（調布市精神障害者家族会）

**◆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の土曜午後に開催しています。

場所：調布市こころの健康支援センター 団体室AB

**◆精神障害者家族の一時避難所**

昨年度休止しておりました「いやしの家」の運営方法が変更となりました。家族とのトラブルから一時的に逃れて休息のために利用していただけます。**利用をご希望の方はご連絡ください。**

連絡先 江頭 ☎042(483)3958

### ひきこもり等の生きづらさを抱えている女性の方を対象とした交流会を開催します

**運営：一般社団法人ひきこもりUX会議**

**【ひきこもりUX女子会】**

日時：12月26日(日)14:00～16:30（開場13:40）

場所：調布市総合福祉センター2階 201～203会議室

定員：40名 参加費：無料 申込：不要 途中入退室可

第1部 ひきこもり経験者の「体験談トーク」約40分
対象：女性自認※の方

第2部当事者・経験者のみの「グループトーク」 約90分
対象：女性自認※のひきこもり当事者・経験者・生きづらさを抱える方

※戸籍上の性別に関わらず、性自認(「こころの性」)が女性の方

**【つながる待合室】も同時開催**

日時：12月26日(日) 15:00～16:30 （開場14:45）

場所：調布市総合福祉センター2階 団体室

定員：8名 参加費：無料 申込：不要 途中入退室可

対象：ひきこもり状態の家族がいる方、支援に携わっている方、「ひきこもり」に関心がある方など、その場で集まった方同士で自由に話して交流をする場です。こちらは、性別問わず参加できます。当事者の方も参加可能です。

問合せ：調布社協地域支援担当係
UX女子会担当 ☎042－481－7693
詳細は「ひきこもりUX会議」HPへ

# 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<br>（訓）タイム<br>10:00～12:00 | 2<br>（訓）ジャスミン<br>10:00～12:00<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00 | 3 | 4 | 5<br>閉館日 |
| | | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30 | ◎ビジネスPC教室<br>①13:30～14:40<br>②14:50～16:00 | （訓）ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆PCはじめの一歩<br>13:30～15:30 | | |
| 6 | 7<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00 | 8<br>（訓）タイム<br>10:00～12:00 | 9<br>（訓）ジャスミン<br>10:00～12:00<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00 | 10<br>※2　ママカフェ<br>「たんぽぽ」<br>10:00～11:30 | 11 | 12<br>閉館日 |
| ☆ハンクラ<br>13:30～15:00 | （訓）ラベンダー<br>13:30～15:30<br>☆卓球<br>13:30～15:00 | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30<br>☆音楽鑑賞<br>13:30～15:00 | ◎ビジネスPC教室<br>①13:30～14:40<br>②14:50～16:00<br>※1　家族学習会<br>14：00～16:00 | （訓）ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆PCはじめの一歩<br>13:30～15:30 | ※3<br>CoCoオアシス<br>13:00～15:00 | |
| 13 | 14<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00 | 15<br>（訓）タイム<br>10:00～12:00 | 16<br>（訓）ジャスミン<br>10:00～12:00<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00 | 17 | 18 | 19<br>閉館日 |
| ☆書道<毛筆><br>13:30～15:00 | （訓）ラベンダー<br>13:30～15:30<br>☆リラックスヨーガ<br>13:30～15:00 | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30<br>☆合唱(未定)<br>13:30～14:45 | ◎MOSコース<br><PowerPoint><br>13:30～15:30<br>☆SST<br>13:30～15:30 | （訓）ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆アロマ<br>13:30～15:00<br>◎CoCoDeCo飾り<br>15：00～16：00 | (就)ライズプログラム<br>14：00～16：00<br>※4<br>ユースプログラム<br>13：30～15：30 | |
| 20 | 21<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00 | 22<br>（訓）タイム<br>10:00～12:00 | 23<br>（訓）ジャスミン<br>10:00～12:00<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00 | 24 | 25 | 26<br>閉館日 |
| ☆卓球<br>13:30～15:00 | （訓）ラベンダー<br>13:30～15:30<br>◎書道<硬筆><br>13:30～15:00 | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30<br>☆楽スポ<br>13:30～15:00 | ◎MOSコース<br><Excel><br>13:30～15:30 | （訓）ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆うたごえ喫茶(未定)<br>13:30～14:30 | | |
| 27 | 28<br>（訓）ミント<br>10:00～12:00<br>（訓）ラベンダー<br>10:00～12:00<br>大掃除<br>10：00～12：00 | 29<br>閉館日 | 30<br>閉館日 | 31<br>閉館日 | | |
| ※5<br>カモミールの会<br>14:00～15:30<br>☆合唱(未定)<br>13:30～14:45 | ☆ストレッチ体操<br>13:30～14:30 | | | | | |

※新型コロナウィ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。

・(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　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。
・※2　ママカフェ「たんぽぽ」は、こころの健康支援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。
・※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。

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1<br>閉館日 | 2<br>閉館日 |
| 3<br>閉館日 | 4 | 5<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 | 6<br>(訓)ジャスミン<br>10:00～12:00<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 7 | 8 | 9<br>閉館日 |
| | | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30 | ◎ビジネスPC教室<br>①13:30～14:40<br>②14:50～16:00 | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆PCはじめの一歩<br>13:30～15:30 | | |
| 10<br>閉館日 | 11<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 12<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 | 13<br>(訓)ジャスミン<br>10:00～12:00<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 14<br>※1<br>ママカフェ<br>「たんぽぽ」<br>10:00～11:30 | 15 | 16<br>閉館日 |
| | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30<br>☆リラックスヨーガ<br>13:30～15:00 | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30<br>☆音楽鑑賞<br>13:30～15:00 | ◎ビジネスPC教室<br>①13:30～14:40<br>②14:50～16:00 | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆PCはじめの一歩<br>13:30～15:30 | ※2<br>ユースプログラム<br>13:30～15:30 | |
| 17 | 18<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 19<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 | 20<br>(訓)ジャスミン<br>10:00～12:00<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 21 | 22 | 23<br>閉館日 |
| ☆卓球<br>13:30～15:00<br>☆書道<毛筆><br>13:30～15:00 | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30<br>◎書道<硬筆><br>13:30～15:00 | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30<br>☆合唱(未定)<br>13:30～14:45 | ◎MOSコース<br><Excel><br>13:30～15:30<br>☆SST<br>13:30～15:30 | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆アロマ<br>13:30～15:00 | ※3<br>CoCoオアシス<br>13:00～15:00 | |
| 24 | 25<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 26<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 | 27<br>(訓)ジャスミン<br>10:00～12:00<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 28<br>◎就労準備<br>プログラム<br>10:00～12:00 | 29 | 30<br>閉館日 |
| ※4 カモミールの会<br>14:00～15:30 | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30<br>☆ストレッチ体操<br>13:30～14:30 | ◎3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30～15:30<br>☆楽スポ<br>13:30～15:00 | ◎MOSコース<br><Excel><br>13:30～15:30 | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆うたごえ喫茶(未定)<br>13:30～14:30<br>※5 家族学習会<br>14:00～16:00 | (就)ライズプログラム<br>14:00～16:00 | |
| 31 | | | | | | |
| ☆合唱(未定)<br>13:30～14:45 | | | | | | |

※新型コロナウィ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。

12月のカレンダーは 7面にあります♪

・(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「たんぽぽ」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　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。
・※3　CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
・※4　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。
・※5　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。

イラスト by Hさん