

4がっほえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

地域活動支援センターから

徐々に気温が暖かくなり、春の心地よい陽気が続いています。プログラムでは音楽にふれようが形を変えて再開です。好きな音楽をみんなで聞いて楽しみます。

また、新年度にあたりプログラムの見直しを行います。メンバーの自主企画や、勉強会でこんなことを知りたい、こんなプログラムをしたい、といったことがあればスタッフにご相談ください。

さて、新年度の始まりです。気持ち穏やかに人に優しく平和に新年度を迎えましょう。

☆前年度に更新・新規登録された方は、順次決定通知書と令和3年度の個別支援計画書をお渡しし、スタッフとの簡単な面談を行います。



T・Yさんより投稿です



ふ

る

ぐ

ら

あ



3月のメンバーミーティングは2名の方が参加してくださいました。
原則毎月第一金曜日に実施予定ですので、皆さん参加してくださいね。

3月メンバーミーティング報告です。下記を参考に皆さんプログラム確認をして下さい。

① 3月のプログラムを確認

- ・おしゃべりサロン (中止)、絵手紙教室 (16日)、パソコンなんでもクラブ (18日)、ヨガ教室 (22日)、ゆう芳の里農業体験 (19日)、メンズで語ろう会 (23日)、レディースデイ (31日)

② 4月のプログラム(案)について

●外出プログラムリクエスト (レディースデイ、メンズデイ含む)

- ・ココスに行きたい・話そう会 (映画など)・音楽を聞く (CD持ち込みで曲を紹介する)

⇒リクエストをもとにスタッフで協議します。実施についても検討します。

●新規希望プログラム

- ・特になし

③その他

・みなさんの健康を守るため、マスクの着用、うがい、手洗い、手指消毒等、ご自身で感染予防対策をお願いします。福祉センター来所時には検温しますので、職員にお声かけください。咳、くしゃみのある方は咳エチケットにご協力ください。

・オープンスペースでの食事の際は、マスクを外しての会話となるため、ついたてをたてています。会話はなるべくマスクをつけて、人との距離を1メートルから2メートルあけることを心がけましょう。

・更新面接がまだ済んでいない方はスタッフにお声かけください。

You&Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

T・Yさんの写真館



公園の花壇に咲いていた菜の花です



公園の花壇に咲いていたビオラです

季節を感じることでできる素敵な写真の投稿、いつもありがとうございます。㊗

★プログラムの様子★

ゆう芳の里農業体験 vol 2



2月のとっても天気の良い日、2回目の農業体験をさせていただきました。すでに畝（うね）を作っていたので、そこに等間隔に種芋を埋めて行きました。もともと切った種芋の表面には石灰がついていました。皆さんその理由がわかりますか？ゆう芳の里リーダーによると“腐敗防止のため”という理由があるそうです。知らないことばかり、発見ばかりの農業体験です。



2月26日(金) 精神保健福祉講座実施 「親なき後を考える」 講演会報告

講師：親なき後相談室代表
綾部伸先生（行政書士）



当日は13名の方に会場までお越しいただき、オンライン配信も行いました。

今からやっておくべき準備として、

- ① 将来について家族で話し合い
- ② 1人暮らしの練習（ショートステイの利用）
- ③ ライフスタイルカルテ作成（地活に見本あり）
- ④ 定期的にお金が入る仕組みの用意（年金、手当、信託など）
- ⑤ そのお金が生活に使われる仕組みの用意（成年後見、日常生活自立支援事業など）
- ⑥ 病気のリスク対応のために保険加入
- ⑦ 生活の場=住む場所の確保
- ⑧ 困ったときに頼れるルートの確保

*準備が完璧でなくても、地域で接点を持つことで、きっと周囲の方々が見てくれます。

最後に大切なこと

- ・社会と接点を持つ=子どものことを話せる相手を見つけておく
- ・状況は良くなっていると気楽に構える
- ・最低限の準備はしておく
- ・いざとなったら何とかなる

この講演会が将来のことを考える機会になったら嬉しいです。心配事は、スタッフまでご相談ください。

パソコンなんでもクラブ

自分の好きなことをしてパソコンを楽しみたい！とメンバーさんから熱い意見をいただき、パソコン教室フォローアップがパソコンなんでもクラブとしてリニューアル実施です。

当日は2名の利用者さんに参加していただき、有意義な時間を提供することができました。



絵手紙教室

当日は岸先生ご指導のもと、4名の利用者さんが参加してくださり、絵手紙に挑戦しました。

全員が初挑戦でしたが基礎から教えていただけただけで安心して作業に取り掛かることができました。

今月のテーマは“バナナ” オープンスペースに作品が飾ってありますので、ぜひご覧ください♪



※ぼえむの発行は毎月25日

※メンバーミーティングは、毎月第一金曜日

4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
<p style="text-align: center;">プログラム詳細</p> <p>●音楽にふれよう令和バージョン 音楽にふれようではこれまでカラオケを中心に音楽を楽しんできましたが、コロナ禍でプログラムに制限があるため音楽を聴いて楽しむというプログラムとしてバージョンアップ実施です。そのため、参加時に自宅にあるCDを持参していただくと助かります。 CDが無い人はスタッフがパソコンで検索して音楽を流しますのでリクエストしてください。</p>				<p>●パソコン教室 I</p> <p>①13:00~14:00 ②14:15~15:15</p> <p>講師の先生に来ていただき、パソコンを教えてください。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数</p>	<p>●メンバーミーティング</p> <p>13:30~14:00</p> <p>プログラムの確認や、次月のプログラム案等について話し合います。</p>	<p>お休み</p>
4	5	6	7	8	9	10
お休み	<p>●ぬり絵&折り紙 &美文字クラブ</p> <p>10:30~11:30</p> <p>ぬり絵、折り紙、美文字、好きなことをして過ごせる時間です。作業を進めているとリラックスした気持ちになりますよ【雨天中止】</p>	<p>●火歩会</p> <p>10:30~11:30</p> <p>歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。 【雨天中止】</p> 	<p>●風を感じよう</p> <p>13:30~15:30</p> <p>城山公園までウォーキング後、バドミントンやバレーボールなど、簡単な運動をします。見学参加もOKです。 【雨天中止】</p>	<p>●パソコン教室 II</p> <p>①13:00~14:00 ②14:15~15:15</p> <p>講師の先生に来ていただき、パソコンを教えてください。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数</p>	<p>●XBOXスポーツ</p> <p>10:30~11:30</p> <p>XBOXを使ってゲームをしています。初めての方でも簡単に操作できますよ。</p>	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	<p>●月歩会</p> <p>10:30~11:30</p> <p>歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。 【雨天中止】</p>		<p>●おしゃべりサロン</p> <p>14:00~15:00</p> <p>傾聴ボタンのアの仲間に楽しくおしゃべりしましょう。</p>	<p>●パソコンなんでもクラブ</p> <p>14:00~15:00</p> <p>ワードやエクセルなど自分の好きなことができます。スタッフが答えられる内容には限りがありますので、ご理解ください。パソコンは全部で10台です。</p>	<p>●ゆう芳の里 農業体験</p> <p>13:30~15:30</p> <p>坂浜にあるゆう芳の里で農業体験をします。草むしりや収穫など季節に合わせた体験をします。 【雨天中止】 申込〆切：4/14 定員は5名です</p>	お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	<p>●体操教室</p> <p>14:00~15:00</p> <p>筋トレやリズム運動など、楽しい気持ちで体を動かせますよ。講師の先生が優しく教えてください。</p>	<p>●絵手紙教室</p> <p>13:30~15:00</p> <p>講師の先生に来ていただき、絵手紙の基礎を教えてください。 申込〆切：4/16 定員は6名です</p>	<p>●XBOXスポーツ</p> <p>13:30~14:30</p> <p>XBOXを使ってゲームをしています。初めての方でも簡単に操作できますよ。</p> 	<p>●手芸クラブ</p> <p>13:30~15:00</p> <p>ふきん作りやボタン付けなどに挑戦することもできますよ。</p>	お休み	お休み
25	26	27	28	29	30	1
お休み	<p>●ぼえむ発行日</p> <p>●ぼえむ発送ボランティア</p> <p>10:30~11:30</p> <p>毎月関係機関に送付しているぼえむの発送準備を手伝っていただきます。簡単な作業です。</p>	<p>●音楽にふれよう令和バージョン☆</p> <p>14:00~15:00</p> <p>おしゃべりは控えつつ、持参していただいたCDを聞きながら音楽にふれる時間を過ごします。</p>	<p>●歩こう会</p> <p>13:30~15:00</p> <p>三沢川沿いの散歩に出掛けます。【雨天中止】</p>	<p>29 祝日 昭和の日</p> <p>激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日です。</p>	<p>●ヨガ教室</p> <p>14:30~16:00</p> <p>講師をお迎えし、ヨガの基本的な動きや呼吸法を学びます。動きやすい服装で参加して下さい。 申込〆切：4/27 先着6名までです。</p>	お休み

コロナウイルスの感染防止の為、中止のプログラムがございます。今後の状況次第ではさらに変更する場合がございます。ご心配な方はお問い合わせください。