

# 5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

鮮やかな新緑がまぶしい季節となりました。気候的には1年の内で一番過ごしやすい季節ですが、思うように外出ができない今ストレスや疲れがたまり気分の落ち込みや意欲の低下が生じたりしていませんか？

そんな時は気分転換と十分な休養を取るようにしてください。5月は新プログラムや季節のプログラムが豊富にあります。ぜひ来所してください！と大きな声で言えないのが現状ではありますが、外に出るのが不安という方にとって何かきっかけになれば良いな、と考えています。

コロナ感染予防対策にばかり目が向いていますが、笑顔を大切にしたり、大事なことを見失わないようにしたいと思う今日この頃です。

**☆前年度に更新・新規登録された方には、順次決定通知書をお渡しし令和3年度の個別支援計画書の確認を含め簡単な面談を行います。**



ふ

る

ぐ

ら

お



4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。

4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 4月のプログラムを確認

・おしゃべりサロン (14日、中止)、ゆう芳の里農作業体験 (16日)、絵手紙教室 (20日、中止)  
ヨガ教室 (30日)

② 5月のプログラム(案)について

●プログラムリクエスト

・勉強会、講演会のテーマリクエスト：履歴書の書き方。面接。病気や薬のことなどメンバー同士なら話しやすい。3月実施のメンズ語ろう会で出た内容を深めて議題としたい。

・外出プログラム：ココス、コメダ珈琲、スターバックス、星野珈琲

・その他：多くのメンバーの意見を聞きたいのでアンケートを実施してほしい。

⇒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1~2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。

・職員異動お知らせ 地活職員山崎⇒相談支援、相談支援職員佐藤⇒地活

職員異動のお知らせ スタッフより皆さんへ

山崎明美さんより

プログラム参加やオープンスペースでのお話など、貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

また、顔を合わせることもあると思いますので、よろしくをお願いします。



佐藤彩さんより

こんにちは！4月に相談支援から異動してきました佐藤と申します。昨年何回かプログラムに参加したので、お話したことがある人もいるかと思いますが、改めてよろしくをお願いします。



新プログラムの紹介

栄養講座

何を食べれば良いの会 かい

第1回 6月4日(金) 14時~15時

第2回 7月2日(金) 14時~15時

第3回 8月6日(金) 14時~15時

※第2回目、3回目は予定です！

皆さんは栄養バランスを考えた食事ができていますか？必要だと思っても何から始めれば良いかわからない、好きなものを好きなだけ食べたい！など人それぞれですね。そこで、栄養士さんに来ていただきバランスの良い食事について教えていただきます。

3回シリーズです。ぜひ皆さん参加して下さい。

申込は前日までで、定員は10名です。



# 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



絨毯の上で眠る猫ちゃんときれいに洗われた猫ちゃんです。

とっても癒される写真ありがとうございます☺

## お知らせ！！

おしゃべりサロンは当面の間中止になります。  
楽しみにしていた皆さん、再開を待っていてくださいね。

# ★フログラムの様子★

## ゆう芳の里農業体験 vol 3



ゆう芳リーダーに説明を受けながらのらぼうの収穫に挑戦です。



丁寧に作業をしていきます。なるべく中側の柔らかいところを収穫します。



ジャガイモの芽です。2月に植えた種芋がこんな風に成長しました。かわいいですね。



のらぼうの袋詰めです。200～230gに袋詰めしていきます。



出荷準備完了です。



ひとつの畑で同じものを作り続けると連作障害という現象が起きてしまい、収穫不良になったり生育不良になってしまうことがあるそうです。  
知らないことがたくさん農業！奥が深い！リーダーに話を聞きながらじゃがいも収穫できるその日まで、頑張っていきたいと思います。

※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

# 5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
25	26	27	28	29	30	1	
2 お休み	3 <b>憲法記念日</b> 日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日です。	4 <b>みどりの日</b> 自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日です。	5 <b>こどもの日</b> こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日です。	6	7	8 お休み	
9 お休み	10 <b>●月歩会</b> 10:30~11:30 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】	11 	12	13 <b>●パソコン教室 I</b> ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 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 うちわ ②エクセル 関数	14	15 お休み	
16 お休み	17 <b>●体操教室</b> 14:00~15:00 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。	18 <b>●絵手紙教室</b> 13:30~15:00 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。 申込み切：5/14 定員は6名です	19	20 <b>●パソコン教室 II</b> ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 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 うちわ ②エクセル 関数	21 <b>●ゆう芳の里 農業体験</b> 13:30~15:00 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】 申込み切：5/19 定員は5名です	22 お休み	
23 お休み	24 <b>●月歩会</b> 10:30~11:30 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】	25 <b>●ぼえむ発送ボランティア</b> 10:30~11:30 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けます。簡単な作業です。切手整理も行ないます。 <b>ぼえむ発行日</b>	26 <b>●步こう会</b> 13:30~15:00 向陽台まで散歩に出掛けます。三和の100円ショップで買い物休憩もあります。 【雨天中止】	27 	28 <b>●XBOXスポーツ</b> 13:30~14:30 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。	29 お休み	
30 お休み	31 <b>●ぬり絵&amp;折り紙&amp;美文字クラブ</b> 10:30~11:30 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】						

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。