

三次市障害者支援センター連続講座

～こもっている人は困っている人・それでええんよ～

ラップ

第5回「自分らしく過ごすために～WRAPの紹介と体験～」



3月18日(土)に、昨年度5回連続で行った講座の最終回を、ピオラップみよしのみなさんに、講師としておいでいただき、開催しました。

WRAP(ラップ)は、元気回復行動プランと言って、自分の健康と元気を自分自身でコントロールし、「いい感じの私」を保つことに役立つツールです。講座の中では、「いい感じの私」を保つために自分がやっている日々の工夫について出し合って、意見交換しました。

それぞれの工夫をお互いに参考にすることができ、今後の生活に活かすことができるのではないのでしょうか。

「こもっている人は困っている人～それでええんよ～」をテーマに、医師、当事者、家族など、様々な立場の方を講師に迎え、5回の講座を行った中で、延べ200名以上の方に、ご参加いただきました。



この機会をきっかけに、地域で暮らす者同士として、これからもたくさんの方々とながっていきたく思います。
今年度も、連続講座を企画していますので、ぜひ、ご参加ください。



みんなの食堂

地域で生活するみんなの集いの場、つながる場として開いています。

ちょっと暇な人、誰かと話したい人、お腹がすいた人など、**どなたでもおいでください。**

お待ちしております。



みなさん!おまちしてま〜す!!



いつも一緒に遊んでくれたお姉ちゃんとお兄ちゃんが高校を卒業し、未来の夢に向かって旅立っていきました。

これからの開催予定

2023年	
5月2日(火)	10月3日(火)
6月6日(火)	11月7日(火)
7月4日(火)	12月5日(火)
8月1日(火)	2024年
9月5日(火)	1月9日(火)
	2月6日(火)
	3月5日(火)



毎月 第1火曜日開催

開店 午後4時30分 閉店 午後7時30分
みんなでいただきま〜す 午後6時頃

*ごちそうさまの後、みんなで片づけをして、レクリエーションをします。

お申し込みはこちら

参加費 おとな200円 こども無料

当日申込み可能ですが、できるだけ前日までにQRコードから申し込んでもらうか、「参加予定日住所・名前・連絡先(電話番号など)」を、三次市障害者支援センターへお知らせください。

*電話 0824-65-1131 *ファックス 0824-65-1132

*メール support@p1.pionet.ne.jp



申込み用 QR コード

三次市 障害者支援センターだより

〒728-0013

三次市十日市東三丁目14番1号

三次市福祉保健センター2階

TEL (0824)65-1131

FAX (0824)65-1132



2023年5月 No.73

E-mail support@p1.pionet.ne.jp

URL https://houkatsu-miyoshi.org

マヌケル君のアポなし訪問

甲奴町にある 社会福祉法人「あらくさ」へやって来ました チャレンジし続ける



統括管理者の歌房さん
お問い合わせは
☎ 0847-67-3410

甲奴町にある社会福祉法人あらくさにお伺いしました。

設立当時のあらくさは、無認可で10年運営され、その後法人化して今年で25年目になるそうです。

今は、秋にオープン予定の新しい就労施設の工事真っただ中です。

もともと、あらくさは、地域のニーズを形にしていこうと、地域の人たちが知恵や力やお金を出し合って立ち上げられた経緯があるそうです。地域に根差し、地域で実践していくスタイルは、立ち上げ当初から今も変わりません。

統括管理者の歌房さんは、「あらくさは、地域の人に作ってもらったようなもの。当時あらくさの立ち上げに携わった地域の方々は、今はもう80代や90代、地域に支えられてきたあらくさのこれからの役割は、地域に意味のある取り組みを利用者さんとやっていき、地域に恩返ししていくこと。」とお話くださいました。

一番好きな作業は、お弁当箱におかずを詰める作業です。これからも、大好きな仲間と仲良くやっていきたいです!!



清住さん

お客さんから「ありがとう」と言われること、自分が作ったものが売れることが一番うれしいです!!



松岡さん



日替わりランチもおいしいよ



おいしいパンができました!

得意な絵を描いて過ごします。クレヨンやクーピーなど、たくさん画材を使います。今日は、自画像を制作中。時にはあらくさのスタッフの自画像を描いてプレゼントします!!



平森さん



三次市障害者支援センターでは、YouTube や Instagram でも情報発信しています。

視聴は右のQRコードから、またはYouTubeで「マヌケル」を検索してください。

YouTube



今年度もよろしくお祈いします



ぶちあつ De ががががむしゃら



みなさんこんにちは。
 新年度が始まって、1か月が過ぎようとしていますが、いかがお過ごしでしょうか？

障害者支援センターは今年の4月から運営母体が、一般社団法人地域包括支援センターみよしから、三次市社会福祉協議会に変わりました。職員も三次社協に移行し、さらに保健師の“タケちゃん”が、やってきて、より一層、みなさんのお役に立てる体制ができました。

さて、ゴールデンウィークがすぐそこまでやって来ましたが、みなさんはどんな計画をされていますか？私は連休最終日の5月7日にサンフレッチェの応援に行く予定です。今年から声出し

応援も解禁となり、スタジアムにやっと **あつい！あつい！声援** が帰ってきましたね。

サンフレッチェのホームゲームには、ほぼ応援に行っている私にとって、熱い声援の中、選手とサポーターが一体となって戦い、ゴールした選手の名前を、みんなで、大声で、コール出来るようになり、至福の瞬間が帰ってきました。

今のサンフレッチェはほんとに強いです。この強さの秘密は、ゲーム終了後に、YouTube で配信される「INSIDE SANFRECCE」でのロッカールームやピッチでのスキップ監督の言葉や選手とのやりとりに垣間見ることができると感じています。みなさんもぜひご覧ください。

支援センターもファミリーとして一丸となって「ぶちあつ」で「**ががががむしゃら**」な支援で、みなさんに寄り添い、一緒に歩んでいきたいと思っています。

よろしくお祈いします。

センター長 安永 統

そこで一句 **考え中** (ぶちあつ で がむしゃら な一句を募集中) マヌケル

新しい職員を紹介しま〜す



これから色々な場面でお世話になると思いますが、よろしくお祈いいたします。

4月からお世話になってます竹本宏子です。
 保健師歴は長いのですが障害者支援センターでの勤務は初めてです。

安永センター長に次ぐ年長者?! ですが、年下の先輩たちにいろいろ教えてもらって緊張と新鮮さを感じながら頑張っている日々です。

好きな作業は「草取り」です。根を張った抜けない草は嫌ですが、きれいになったところが一目瞭然、達成感とすっきり感がとってもいいです。

火曜日のハートフル サロン (毎月第2~第4火曜日 13時~15時)

お花見散歩



4月4日のハートフルサロンは「お花見」でした。
 桜はだいぶ散ってしまっていたのですが、青空の下、のんびり若宮公園まで散歩しました。

若宮公園に着くと、シートを敷いて楽しそうにおしゃべりをしているグループが何組かおられ、久しぶりに見たような光景でうきうきしました。

若宮公園には、たくさんの花が咲いていて、メンバーさんが、グーグルレンズを使って、花の名前を調べて教えてくれました。

アジサイ、スイセン、スズラン、つつじ、桜、イロハモミジ、アミガサユリ…色とりどりの花を愛でながら、新年度がスタートしたなあ(*^-*)とフレッシュな気持ちになりました。

金曜日のソーシャルクラブ (毎月第1~第4金曜日 10時~12時)

フルーツ大福をつくろう!!



新年度最初(4月7日)のソーシャルクラブは、

フルーツ大福をつくりました。

フルーツはイチゴとパイナップルの二種類。

大福づくり初挑戦☆のメンバーが多数。

レシピ通りに作っていくと、いい感じにお餅

が出来上がりました。

餡やフルーツをお餅で包む作業は、想像以上?想像通り?に難しく、お餅が手にくっついたり、あんこがはみ出したり…

「できんよー(泣)」「うん~ 難しいなあ(苦笑)」と、みんな口にしながら個性あふれる大福ができました 😊

クッキングはソーシャルクラブの中でも人気の行事なのです♪

コロナ禍でここ数年は、ほとんど調理ができていませんでしたが、いろいろと制限も緩和されてきているので、今年度は感染対策をしながら調理ができたならいいな~と思います。

毎月お送りしているソーシャルクラブの行事案内を見て、気になるものがあればいつでもおいでください。お待ちしております!

