

地域精神保健福祉コミュニティー誌

# ぱる通信

Jan. 2012

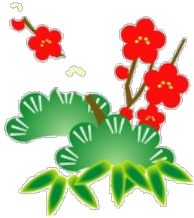
1

No. 173

謹  
賀  
新  
年

**特集：復活！僕らの祭り**

～『調子はえーんじゃフェスティバル（仮）』第1回実行委員会開催～



これまでの「絆」を胸に 新たなステージへ  
～平成24年4月 新生「あすなる福祉会」スタートに向けて～



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年、3.11に起きた東日本大震災は、私たち日本人にとって忘れることのできない日となってしまいました。震災後、被災者が支え合う姿、全国からのボランティアが支援する姿に、「人々の絆やつながり」を感じ、日本社会にある底力を再認識させられました。

2011年を表す漢字は「絆」と発表されました。絆の意味を調べると、「人と人との断つことのできないつながり、離れがたい結びつき」とあります。家族の絆、地域の絆による助け合い・支え合いと、各地からの支援による絆の大切さを昨年ほど痛感した年はありません。

あすなる福祉会の設立から15年の歳月が経過しました。

「障がいがあっても働きたい。誇りが持てる仕事がしたい」というメンバーの切なる願いに応えるため、付加価値の高い自主製品の開発に取り組み始め、「リサイクルあすなる石けん」の製品化に成功したのが今から20年前（平成3年）。その後、多くの市民の方々の賛同・協力を得て法人化に至り、現在の「リサイクル石けん事業」を開始することができました。この日を待ち望んだメンバーやご家族と共に喜びに浸ったことが、昨日のことのように思い出されます。

石けん作りを通し地域とつながり、多くの方々との「絆」により、「障がいがあるなしに関わらずお互いに認め合い、助けあうことができるあたたかい街創り」の一端を担うことができました。

そして3年前（平成20年）、「障害者自立支援法」への新体系に移行し、「多機能型事業所あすなる」として多くの利用者の方々の「社会の中で働きたい」という思いに積極的に応え、これまで58名の方々が就労されました。特別な環境（施設など）ではなく、自分らしく希望する仕事に就きたいと願うメンバーが集まり、今後更に働きたいというニーズは高まるであろうと考えています。

そこで、今後のあすなる福祉会の目指すべき方向性を踏まえ、大きな決断をしました。それは、「リサイクル石けん事業」を平成24年3月で終了させて頂くということです。一人ひとりの「働きたい」という気持ちにこれまで以上に迅速に丁寧に応え、夢・希望を持って自分らしく生きていけるよう応援していく体制を整えていきたいという、私たちスタッフの強い決意がそこにはあります。

これまで石けん事業に携わることで築いてきた「絆」を大切に、多くの障がい者の方が「かけがえのないたった一度の人生を、自分らしく誇りを持って生きることができる」よう、市民のみなさんと手を携え活動に邁進していきたいと思えます。

あすなる福祉会の新たなステージへの挑戦に向け、今後とも熱く力強いご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。



社会福祉法人あすなる福祉会  
理事長 日野田 公一  
スタッフ一同





## 特集：復活！僕らの祭り

～『調子はいんじゃフェスティバル（仮）』第1回実行委員会開催～

十二月十三日（火）、岡山県生涯学習センターにて『調子はいんじゃフェスティバル（仮）』第一回実行委員会が開催された。総勢二十二名の参加があり、祭り開催に向けて、熱い思いを語り合った。

### ―『僕らの祭り』を復活させたい！

#### 第

一回『調子はいんじゃフェスティバル』が開催されたのは、

今から十一年前。当事者が企画する『祭り』を開催したい！という事で、当事者・支援者が集まり、作業所や病院の垣根を越え、実行委員会を結成。月一回皆で集まり、意見交換を積み重ねた。『調子はいんじゃ』という祭りの名前も公募し、皆で決めたものだ。この度、自分達で『祭り』を企画したいという当事者十四名と支援者八名が集まり、実に七年ぶりに、第一回実行委員会が開催された。まずは、『祭りを通してどんな事を伝えたいか』『どんな人に見て欲しいか』という事を皆で話し合った。

### ―誰もが住みやすい岡山に！

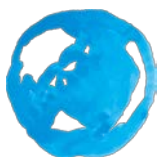
#### 『ノーマライゼーション』

確立を目指して！

ドンちゃん―精神保健の啓発・PRというのが大きいんじゃないのかな。今は、時代も変わってきていて、もつと皆が対等な関係で付き合っていく事ができると思う。当事者・支援者・地域の人々がピア（対等）な立場で作り上げる祭りにしたい。もつと言えば、『障がい』という概念もとっぱらいたい。

ぷりさん―障がいの有る無しに関わらず、皆が住みやすい社会、『ノーマライゼーション』の確立を目指したいな。

まっさん―偏見を無くしていきたい。まずは、知ってもらう事が第一歩だと思う。祭りを通して、実際にふれあう事で、少しでも多くの人に自分達の事を知ってもらえたらと思う。





―障がいがあっても、

**自分の希望する人生は歩める！**

『リカバリーの発信』

ことね―自分は、ピアサポーター活動を頑張っている。支援されるだけの存在ではなく、支援する存在でもあるという事をアピールしたい。

ぶっち―分かる分かる。「障がい者」だから出来ないという偏見をとっばらないな。

のりさん―僕は、精神障がいがあっても、幸せになれる（結婚でき、子供も産める）という事を伝えたい。

ことね―今は、一般就労して頑張っている当事者の方がたくさんいる。そういう人に体験発表をしてもらったら？

とつき―一般の人に知ってもらうだけでなく、来てくれる当事者の方にも「自分も出来るかも」という希望を持つてもらいたいな。

―当事者が踊らされるのではなく、踊りたい

自己表現ができ、自分の力を発揮できる場

リカバリーくん―この祭りは、当事者の自己表現の場だと思う。皆が楽しんで表現でき、自信につながる場になって欲しい。また、参加した人、見に来てくれた人



が楽しめる場にしたい。

ふくろう―自分は本が好きなので、読書会や古本の交換のコーナーなどがあつたら良いと思う。

まっさん―とにかく、作る側も見るとも楽しめて、元気が出るものにしたいな。後は、この祭りを一回だけで終わらさないように、次につながる復活第一弾にしたい！

―「祭り」でどんな事したい??

- ◆ 音楽・コンサート
- ◆ 当事者の体験発表
- ◆ 芋煮会など、屋外で地域の人と一緒に出来るもの。
- ◆ お抹茶コーナー。
- ◆ 笑いヨガコーナー。
- ◆ スポーツコーナー。
- ◆ ビンゴ大会。
- ◆ 東日本の物産展
- ◆ 体験を基に、創作劇・朗読劇・歌
- ◆ 県内事業所の作品展示販売
- ◆ 県知事と呼んだらどうか
- ◆ 社会資源の紹介
- ◆ 調子が悪い時の対処法を教えてください
- ◆ があれば・・・相談ブース・情報提供の場・
- ◆ ピアカウンセリングの場など
- ◆ 川柳・俳句作り
- ◆ 社会的入院や医療保護入院の問題点について伝えたい。リリースピーチ。

### 第1回実行委員会参加者

まっさん（岡精連）・プリさん（こらーる岡山）・ふくろう、べーちゃん（巢立ちの会、コンドル）・のりさん、ひろちゃん（夢想庵）・ことね（岡精連・クロバー）・ドンちゃん、えのさん、調恵（県精連）・まこちゃん（とまり木とびたとう会）・えいちゃん、カッシー（万成病院・へろし）（このろの医療たいようの丘ホスピタル）・やだっち（パレット）・なべさん（支援センターゆう）・アッキー（河田病院 ぶっちー、リカバリーくん、ヒナちゃん、とつき、さつちー（ばる、クロバー）

# 「調子はえーんじゃフェスティバル」って???

## ◆目的

- ・当事者が主体で企画し、祭りを開催する事により、当事者自身が自己表現する機会を作り、生きる喜び、自信、希望を自ら培う機会とする。

- ・当事者同士の交流と友情を深める機会とする。
- ・祭りを通し、市民の方が当事者とふれあう事により、精神障がいへの理解を深め、偏見をなくしていく機会とする。

## ◆第一回テーマ「心のバリアを取っばらおう！」

○日時：平成十二年五月十四日（日）

○内容【大ホール】：

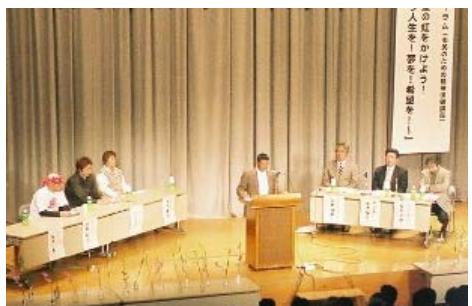
- ・当事者による舞台発表
- （銭太鼓・マジック・人形劇・バンド）
- ・のど自慢大会
- ・市長と語ろう！心のバリアフリーの岡山
- ・当事者からのメッセージ

## ◆第二回テーマ「生きること 暮らすこと 自分のうたをうたうこと」

○日時：平成十四年一月十三日（日）

○内容【大ホール】：

- ・当事者による舞台発表
- ・創作劇「リカバリー二〇〇二希望」
- ・精神保健シンポジウム
- 岡山市長・森田恵子キャスター・
- 中島豊爾県立病院院長（元）
- 当事者二名



## ◆第三回テーマ「今、希望の虹をかけよう」

○日時：平成十六年二月二十九日

○内容【大ホール】：

- ・当事者による舞台発表
- ・リリースピーチ
- ・創作劇「リカバリー二〇〇四希望」
- ・精神保健福祉フォーラム
- 岡山市長・浜家輝雄アナウンサー
- 当事者四名

## ◆小ホールでは・・・

- ・作業所作品展示販売
- ・社会資源マップ
- ・議員さんと語ろうコーナー
- ・囲碁、将棋、オセロコーナー
- ・お抹茶コーナー
- ・相談コーナー
- ・似顔絵コーナー
- ・広場では・・・
- ・出店販売（もちつき・焼きそば・

カレーライス・うどんなど）

## ～次回実行委員会のご案内～

### 実行委員随時募集中です！！

月一回のペースで実行委員会を開いていきます。自分達で作り上げる過程はとても楽しく、達成感や充実感があります。たくさんの人とつながる事もできます。興味のある方、ぜひ実行委員会に参加してみませんか！！

**日時** 平成 24 年 1 月 31 日（火） 13:30～

**場所** きらめきプラザ（岡山市北区南方 2 丁目 13-1）  
2 階研修室分室 1

**問い合わせ**

ピアサポーターグループ「クローバー」

**住所**：岡山市中区国富 2 丁目 2-29

（地域活動支援センターぱる・おかやま内）

**TEL**：086-271-5689／086-270-3322

**FAX**：086-270-3325 **E-Mail**：[pal-oka@poll.oninet.ne.jp](mailto:pal-oka@poll.oninet.ne.jp)

担当：木曾・青淵・丹原

## 「祭り」の新名称募集！！

『調子はえーんじゃ』という名前は、公募で決定しました。今回、新たな気持ちで再スタートを切ろう！という事、実行委員だけでなく、たくさんの人と『祭り』を作って行きたいという思いから、新たに名称を募集する事になりました。もちろん『調子はえーんじゃ』のままだ良いという意見も大歓迎です♪皆さんの思いが込められたインパクトのあるネーミングを募集しますので、どしどしご提案下さい！よろしくお願いします。

募集方法は、同封のチラシにてご案内しています。

# よつばのクローバー

## 今年もよろしくお願ひします

# だよ

ピア悩み相談受付中！  
**086(271)5689**  
困っていること聴いてもらいたいこと  
何でも気軽に電話下さいね！

### 活動報告

(11/21~12/20)

- 活動日13日(半日も含む)
- 電話相談 86件
- 家事・同行援助 3件
- 女子会 11/15
- ばるったいむ 11/6

編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 24年1月 1日

No.25

## New face 新メンバー加入★

今月はクローバーの新しいメンバーを紹介しつゝよろしくね！

- ①趣味・特技・好きなもの・お気に入りアイテム ②最近のマイブーム ③私のセールスポイント ④ピアサポートで学んだ事  
⑤ピアサポーターになろうと思った動機は？どんなサポーターを目指していますか？⑥これからの夢 ⑦読者へメッセージ

岩崎 薫 (いわさき かおる) B型 射手座

- ① 文章を書くこと、新聞を読むこと、球技、ピアノ SNOOPY
- ② ひとりカラオケ
- ③ おっとりしているところ
- ④ 相手の話を最後まで聞くことの大切さ
- ⑤ 今まで人のお世話になることが多かったので、人の役に立ちたいと思ったから。傾聴を大切にしたい。
- ⑥ 一生続けることのできる趣味を見つけること
- ⑦ 人にやさしくなってほしいです。人を大切にしたい。心も大切にしたい。



風早 克俊 (かざはや かつとし) A型 魚座

- ① カメラ、ゲーム、サッカー観戦(ファジアーノ)
- ② 3DS
- ③ ④ 人の話を笑顔で聴くこと
- ⑤ 高次脳機能障害の人の話をしっかり聴いて、力になりたいと思ったから
- ⑥ 高次脳機能障害の人に関わらず、色々な人の話を聴いていきたい
- ⑦ みなさんゆっくりいきましょう。よろしくお願いします！



三村 研志 (みむら けんし) A型 乙女座

- ① 趣味：日本全国コンサートめぐり(川嶋あい、いきものがかり)  
特技：記憶力、好きなもの：和歌山ラーメン、徳島ラーメン
- ③ 純粋、常に全力投球、社会的弱者に優しい、少数意見を尊重する、何事も最後まであきらめない
- ④ 自分は相談されるとすぐに答えを出そうとする傾向にあるが、それは本当は相手の為になっていなくて、ひたすら話を聞き、相手が答えを出す手がかりを見つける手助けをすることが、本当に相手の為になるということ。
- ⑤ 相談者から信頼をされて、逆指名を受けるようなピアサポーター
- ⑥ 心が病むほど落ち込んだ人たちが、自分が制作した作品を見て、それがきっかけで立ち直れるような作品を造って世に送り出せるアニメーション映画監督
- ⑦ 「精神疾患」ー それは人としてマイナス(ー)なことではない。それは、あなたの「個性」の一つなのです。





## 森本 隆道（もりもと たかみち） B型 蟹座

- ① 音楽鑑賞、カラオケ、ラーメン、コーヒーを飲むこと、星座占い
- ② コーヒー、高島ラーメン
- ③ 目が優しいのと心も優しいことでしょうか。
- ④ 傾聴と共感が大切だということ
- ⑤ 優しく、人を大切にできるピアサポーターになりたい。
- ⑥ ホームヘルパー2級を取りたい
- ⑦ 私は人見知りをするので、みささん気軽に声をかけて下さいね。

星占いにはまっています。高島ラーメンはお勧めです！



新メンバー紹介は  
まだ次号に続きます！



## つどいを開催しました♪



- 今回のテーマ  
①「今年の自分の中での流行語大賞は？」  
②「大好きなスポーツとその理由について」

十二月十四日（水）つどいを開催しました！

### まずは①のテーマから…

- \*「クローバー」。今年は講座を八月に受けてクローバーになることができた。やりがいがありそう！
- \*「シャビー」。ラベル切りをして楽しかった。販売でもよく売れたことが嬉しかった。
- \*「普通に」。よく友達と会話の中で使っていた。「普通に好き」「普通に美味しい」など。あまり昔は使っていなかった気がする。
- \*「がんばろう」。震災で「がんばろう日本」を合言葉に一致団結できた気がする。自分にも置き換えて「がんばろう俺」と思っただけで活動ががんばった。今までは躊躇していたが、とりあえずやってみよう！と余力を残しつつも頑張っている。来年も続けていきたい。
- \*「パワースポット」。今年は友達と伊勢や屋久島に行き、元気をもらえた気がする。
- \*「ま、いっか」。よく言っていた。気持ちを切り替えることができる。

### 【感想】

言葉の最初に「たかが」をつける気持ちが楽になり力まなくなることとを思い出した。何気なく使っている言葉だが、言い方ひとつで気持ちが変わってくる。大事。

### ②「大好きなスポーツと理由」

- \*「卓球」。庶民的で、誰でもできるスポーツ。コツさえつかめば特に高い技術はなくてもできる。小さい頃に祖父に教えてもらった思い出がある。
- \*「フィギュアスケート観戦」。いつもテレビで見ている。色々な技が繰り広げられて面白い。
- \*「剣道」と「サイクリング」。剣道は学生時代にやっていた。一瞬の気合いで勝負が決まる。試合の途中でガッツポーズをすると反則負けになるという礼儀を重んじているところも好き。
- \*「バレーボール」。観るのが好き。
- \*「ウインドサーフィン」。スカイダイビングやパラグライダーもやってみたい。風に乗りたい。
- \*「テニス」。週に一回やっている。テニスをしている時は他のことを忘れて集中できる。大事な時間。

## 相談電話

受付時間  
～ひとぽっちをなくそう～

火曜 10時～13時半  
水曜 10時～17時  
木曜 10時～17時  
金曜 お休み  
土曜 13時半～17時

相談電話 (086) 271・5689

## 古楽日和

こがくびより

「真実の行方」を観た。一九九六年のアメリカ映画だ。監督はグレゴリー・ホブリット。主演はリチャード・ギア。

マーティンは敏腕の弁護士だ。あるとき著名な大司教が殺された。現場近くにいたひとりの青年が、警察に逮捕される。名前はアーロン。年齢は一九歳。マーティンはアーロンの弁護を本人に申し出る。

しかも無償で。マーティンはアーロンとのやりとりから、殺人現場に第三者がいたと確信。やがて裁判が始まった。マーティンは現場にはアーロンとは別の人間がいて、この人間が大司教を殺し、その罪をアーロンにかぶせたのだ、と主張するのだった。

大司教殺しの被告となった青年の弁護を引き受けた弁護士。彼は元々検事局に勤めていたが、上司に背けず不正に手を染める。それが嫌になって検事を辞め、弁護士となった。一方の被告は、貧しかった自分を受け入れてくれた大司教を、心から慕っていると語る青年だ。

弁護士は、殺人現場に第三者がいたと主張する。一見もつともらしい主張だったが、検察側の列挙する殺人の状況証拠に較べると迫力がなかった。果たして弁護士は、被告を無罪に導くことができるのか？

法廷場面を中心として、静かな雰囲気ながらスリリングに物語は展開してゆく。法廷物といえはなんとなくお堅いイメージだが、これはそんなことはない。一度騙されたとって観てほしい。

藤井健喜

# 私の リカバリー 体験記

NO.4

Recovery & Support & Hope

ピアサポーター

日並 容子 さん

みなさんは境界性パーソナリティ障害という名前を聞かれたことがあるでしょうか。私は十九歳の時からその障害を持っています。

私の症状についてお伝えしたいと思います。

みなさんも人間関係の中でストレスがかかると「辛い」や「悲しい」などの色々な感情が出てくると思います。そんな時、私はうまく自分の感情をコントロールすることができず、怒ったり、リストカットをしたりなど衝動的な行動をしてしまいます。そのような行動に出してしまう時、私は「虚しさ



感」といった感情が出てきます。自分の居場所がない、なんだか自分はひとりぼっちだという、自分の心の中にぽっかり穴が空いたような気持ちになります。

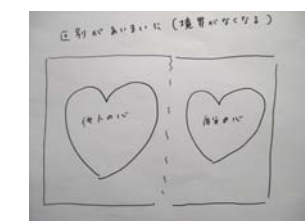
その他の症状としては理想的でいい自分と、最低最悪の自分という二つの自分がいます。また、自分を大事にできない自分と、誰かに認めて欲しくて助けてほしい自分がいます。

そのように、正反対の感情を持つていることで、

自分がよく分からなくなる状態があります。そのような

状態で人と接する時、他人の気持ちと自分の気持ちの区別がつきにくくなって、自分の感情に巻き込まれたり、他人に巻き込まれたりします。

私がそのような症状を抱えながら生活



していく上で、大切なものや存在がいくつかあります。

まず一つ目は「ばる・おかやま」という居場所です。先ほど言ったような自分が分からなくなるとった症状は、通う場所があることで安心感を持って、大分改善できました。また、ピアサポーターの活動を通じて、自分を必要としてくれる存在があることで気持ちも安定してきました。

ピアサポーターの「ピア」とは仲間、対等という意味で、同じ精神障がいを抱えた人たちの相談を受けるなど、支え合いの活動です。

また、作業所に週三回通っていて、ビーズ作品を作っています。作っている間は集中できて、あまり症状も出ません。

そして、支えてくれる恋人の存在もとても大きいです。しんどい気持ちや思いを受け止めてくれ、少しずつ自分が前向きになっていくのが分かります。

これからの夢は、人を癒す仕事に携わることと、温かい家庭を築くことです。

読んで下さりありがとうございます。





## あすなる家族の会

## 家族による「家族学習会」を開催！



十一月二十六日、十二月二日、八日と三回にわたり、「統合失調症」の子どもを持つご家族を対象に家族学習会を開催しました。

役員が中心となり、参加者八名で、「病気について」「薬」「再発」「家族の対応の仕方について」をキーワードに、「一緒に学びながら、お互いの思いを伝え、アドバイスし合いました。」  
「子供にどう対応しているのか分からない」「幻聴や妄想がなかなかなくならない」「ホッとできる暇がない」など共通の悩みを分かち合え、経験を通して自分が工夫している事（「親としてのスイッチの切り替えが大切。切り替えが出来た時からどっしりと構えることが出来た」など）についても情報交換が出来る機会となりました。  
少人数で固定のメンバーだった為、会を重ねる度に緊張もほぐれ、誰にも言えずに抱えこんできた悩みや思いを共感できるグループとなりました。  
最終日には「自分たちも元気になろう！」と、それぞれの元気の素を伝え合い、小森会長の趣味であるフラダンスを全員で踊って笑顔の会となりました。



## 操山中学校で講演してきました

## ピアサポーターが体験発表



十二月十五日、操山中学校で行われる福祉体験実習の事前学習として「精神障がい」についての講演を一年生一八〇名を対象に行いました。  
「おかやまからコンシューマースタッフ・ピアサポーターが、自分達の体験談を発表し、生徒の皆さんも真剣に耳を傾けてくれました。」  
『精神障がい』と聞いて何をイメージしますか？「あなたは会ったことがありませんか？」などの質問を投げかけ、「偏見」に苦しんでいる事を伝えました。精神疾患とその障がいについて説明を行い、誰にでもなる可能性がある事、身近に障がい者を支える場所がある事を知ってもらい、少しでも理解して欲しいということ伝えました。生徒の皆さんの今後の人生や考え方に活かしてもらえきつかけになれたらいいと思います。



## 学生の感想

＊障がいのある方の話を聞く事ができ、話の内容にすごく興味を持ちました。全ては思い込みの感情で始まっているのではないかと思ひ、障がいがあってもみんな同じだし、自分もなる可能性があるので関係ないことだと私は思ひません。ストレスから病気になることも分かったのですが、もしも周りにストレスを抱えていそうな人がいれば、声をかけて相談に乗ってあげたいと思ひました。自分達の身近に精神障がいを持っている人が働いているレストランやバザーがあることを知って、もし機会があれば行ってみたいと思ひました。  
＊正直、今日話を聞くまで精神障がい者のことを知りませんでした。見た目だと分からない、目には見えない所で苦しんでいることが分かりました。小さい頃に、あすなる福祉会へ行つて石けんと一緒に作つてすごく楽しかった思い出があります。

# INFORMATION

## 1月活動予定

## イベント案内

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	仕事始め、初詣
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	成人の日
10	火	13:30～しゃべり場(クローバー勉強会)
11	水	
12	木	13:30～つどい
13	金	
14	土	11:00～パソコン教室
15	日	
16	月	
17	火	13:30～ぱるっこたいむ(利用者ミーティング)
18	水	
19	木	14:00～女子会
20	金	
21	土	14:00～お抹茶
22	日	
23	月	
24	火	13:30～クローバーミーティング
25	水	14:00～パソコン教室
26	木	ぱる午後から閉所
27	金	
28	土	あすなろふれあいバザー&もちつき大会 ぱる閉所
29	日	
30	月	
31	火	「調子はいんじゃフェスティバル(仮)」 実行委員会

### 12日(水) つどい

テーマは、「**今年やりたい事・目標**」  
「**初夢にまつわる事**」です。  
「言いつ放し・聞きつ放し」が原則。大いに語り、  
楽しい一時を過ごしませんか？

時 間 13:30～15:00  
場 所 ぱる・おかやま1階交流室  
参加費 無料

### 28日(土) あすなろふれあいバザー&もちつき大会

時 間 10:00～18:00  
場 所 リサイクル石けんセンター  
(岡山市中区浜475-5)  
内 容 バザー&もちつき大会  
○つきたておもちの販売  
お雑煮・ぜんざい 各100円  
○バザー  
日用品・野菜・石けん・クッキーなど  
※バザー品受付中!! 詳細はチラシをご覧ください。

### 31日(火)「調子はいんじゃフェスティバル(仮)」 第2回実行委員会

時 間 13:30～15:30  
場 所 きらめきプラザ(岡山市北区南方2-13-1)  
2階研修室分室1  
内 容 ・祭りの開催日や会場決め  
・内容について など

### 定例イベント

◆陶芸教室  
日時：毎週火曜日 13:00～  
場所：石けんセンター

◆パソコン教室  
日時：14日 11:00～  
25日 14:00～  
場所：ぱる・おかやま

### お抹茶会 ～おいしいお抹茶とお菓子をいただく楽しいひととき・・・～

おいしいお抹茶とお菓子をいただきながら、楽しく作法も勉強できます(^-^)/  
お抹茶をたてるのは苦手という方には、MOMOの風早さんがおいしいお抹茶をたててくれます。

日 時 平成24年1月21日(土) 14:00～

場 所 ぱる・おかやま1階交流室

参加費 100円



抹茶茶碗が新しくなりました!  
お抹茶がたてやすいと好評です♪  
皆さん、ぜひ一度いらして下さい!!

