

**特集：発達障がいのある方が、個性を活かし、輝けるような支援を目指して  
～岡山市発達障害者支援センター“ひか☆りんく”の取り組み～**



**2012. 1. 28 あすなろふれあいバザー&もちつき大会**



## 特集：発達障がいのある方が、個性を活かし、輝けるような支援を目指して

### ～岡山市発達障害者支援センター“ひか☆りんく”の取り組み～

平成十七年『発達障害者支援法』が施行され、各都道府県に「発達障害者支援センター」が設置できることとなった。岡山市は、政令指定都市になるのを機に、平成二十年から本格的な発達障がい者への支援体制の整備に乗り出した。外部の有識者も含め検討を行い、支援の中核として、昨年の十一月に「岡山市発達障害者支援センターひか☆りんく」がオープン。愛称「ひか☆りんく」は、障がいの有無に関わらず、人にはきらりと光る個性や特徴があり、それを見つけ活かしていく場、又多様なつながり（りんく）をもてる場であるようにとの願いを込めて名付けられたそうだ。所長 奥野 淳子氏と所長補佐 牧田 和弘氏にお話を伺った。

#### ―「ひか☆りんく」はどのような支援を

行っているのですか？

#### 教

育・医療・保健・福祉・労働などの関係機関と連携を図りながら、発達障がい者とそのご家族および関係機関に対する支援を行います。また、地域に密着した支援体制を整え、継続的に支援を行えるようお手伝いをさせていただきます。職員数は十三名で、児童精神科医・臨床心理士・特別支援教育士・保育士・保健師など発達障がい者支援に携ってきた者で構成されています。

#### ―「発達障がい」とはどのような障がいですか？

#### 「発

達障害者支援法」では、「自閉症・アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害・学習障害・注意欠陥多動性障害などの脳機能の障害で通常低年齢で発症するもの」として定義づけられています。原因については、まだはつきりしていませんが、脳の働きに生まれつきの特徴があると考えられています。

親の育て方や愛情不足、本人の努力不足などが原因で起こるものではありません。

障がいがあっても、乳幼児期から一貫した支援を受け、適切な関わりの中で成長することで生きづらさが軽減され、持っている力を伸ばしていくことができます。

#### ―「ひか☆りんく」の事業内容を教えてください。

#### 支

支援体制を整備するにあたって、岡山市では三つの方向性に基づいて「ひか☆りんく」の機能等について検討しました。

まず第一に、『早期発見・支援を目指した体制づくり』です。一・六歳児健診や三歳児健診で発見される場合や保育園や幼稚園等の集団生活の中で、皆と同じように行動できない、友達と上手く関わりが持てない、先生の指示が伝わらず困ってしまう、などの様子から気付く場合もあります。

医療機関で診断を受ける方も増えてきてはいますが、障がいという事が分かっても受容す



「ひか☆りんく」内のプレイルーム  
ここで「にこにこ教室」を行っています。

るまでには時間がかかります。少しでも早く発見し、言葉や人とのやりとりなど、伸びにくい所を伸ばす働きかけをすることが大切です。

現在行っている取り組みとしては、発達の悩みや不安を抱えている就園前の親子のための居場所として「ふれあい児童館・北ふれあい児童館・清輝児童センター」の三ヶ所で「ぽかぽか広場」を行っています。母親が子育ての不安や悩みを共有でき、ホッとできる場所となっています。

また、『ひか☆りんく』では、療育機関につながるまでの間、親子で小グループで遊んだり、発達に合わせたプログラムに従って、個別の課題に取り組んだりする「にこにこ教室」も行っています。母親にとっては、お子さんへの関わり

り方を学ぶことができ、療育機関への支援にスムーズにつながっていくことができたらと考えています。

二番目に『ライフステージに応じた切れ目のない支援体制づくり』です。岡山市には、様々な相談支援機関がありますが、機関が変わる度に支援が途切れてしまったり、義務教育を卒業してからは、所属がなくなるので、支援がプツリと切れてしまいます。「ひか☆りんく」には、関係機関間の支援をつないでいくような役割が必要であると考えています。また、不登校やうつ病、引きこもりなどの二次的な問題を抱えてしまう事も少なくありません。必要に応じて、医療機関と連携したり、教育相談室やこども総合相談所・こころの健康センターなどの関係機関と一緒に、役割分担しながら支援を進めていくことが大切だと考えています。

三番目は、『保護者や支援者の支援体制づくり』です。発達障がいの支援については、家族の理解はもちろん、周囲の正しい理解が必要です。目には見えず、すぐに分かりにくい障がいであり、一人ひとり障がいの特性が違います。

Aさんにした支援がBさんにそのまま当てはまるという訳ではありません。周囲の理解がないために、本人の失敗体験や、本人や家族が傷つく体験が増えないように、一番身近な家族や学校など、支援する側の理解を進め、必要なア

ドバイスをする事が必要です。

また、市民に向けて発達障がいについての正しい理解を広める事も『ひか☆りんく』の役割だと考えています。

―「発達障がい」の診断はどのように

されるのですか？

**医**

療機関で、医師によって診断されます。『ひか☆りんく』では、診断がなければ相談できないということではなく、疑問のある方からのご相談もお受けしています。

また、児童精神科医がいるので、医療面から



所長 奥野氏（左）と所長補佐 牧野氏（右）



のアドバイスはできますが、診断はしていません。

相談の中には、子供が「自閉症」や「アスペルガー症候群」などと診断されたが、どんな障がいなのかについて教えて欲しいといった相談もあります。また、大学で上手くいかず引きこもりのようになってしまったり、仕事に就いてから人間関係が上手くいかず、本やインターネットで調べて、「自分は、発達障がいではないのか」といった相談もあります。一人ひとりで、障がいの種類や程度によって現れ方が違うので、相談の中で、苦手な事・出来る事について一緒に整理し、発達障がいの理解を深めてもらえるよう話をしていきます。

発達障がいと診断される方が増えていますが、診断の有無に関わらず、障がいの特性について本人や家族が正しい理解をして、支援につなげていくことが大切です。

### 「ひか☆りんく」への相談の仕方を

教えてください。

## 相

談がある場合は、まずはお電話を下さい。基本的には来所相談ですので、相談内容を伺い、ニーズに応じた支援方法を検討し、後日、担当者から連絡します。対象となる方の年齢は問いません。時間は午前八時三十分から午後五時十五分までで、土・日・祝日・年末年始はお休みです。

公立の幼稚園や学校からの相談については、

教育委員会の学校園相談窓口の職員が「ひか☆りんく」に常駐しているので、そこへ相談して頂き、必要であれば、「ひか☆りんく」の職員が幼稚園や学校に出向き、学校生活の中での困り事について具体的な助言を行っていきます。教育と密な連携がとれる事は、大きな利点となっています。

### 「就労支援」も行っている

聞きましたか・・・。

## 仕

事が長続きしない、職場での人間関係が上手くいかない、自分に向いている仕事を見付けたいなどという、就労に関する様々な相談を受けています。本人の苦手な事や向いている事は何かを一緒に整理し、発達障がいに関する自己理解を進めてもらう場であったり、ハローワークや障害者職業センターなど、就労の関係機関とも連携を図りながら、就労までの準備を整えたり、就労の継続を支援していけたらと考えています。

現在は、個別に相談を受けていますが、「ひか☆りんく」には、成人の方のための居場所やグループで取り組んでもらう支援のプログラムなどがまだなく、今後の大きな検討課題です。就労に向けて、どのような支援が一番に必要なのか、まず、ニーズをしっかりと把握していきたいと思っています。

「今後の展望を教えてください。」

## ま

だ、できたばかりのセンターなので、これからと思っています。

「ひか☆りんく」が支援の中核となり、早期発見・支援の体制の充実や成人の方の就労支援、また、親の会などを含む関係機関との連携などをより充実させていきたいと思っています。

### 岡山市発達障害者支援センター 『ひか☆りんく』

〒700-0905

岡山県岡山市北区春日町 5-6

岡山市勤労者福祉センター1階

[TEL:086-236-0051](tel:086-236-0051)

FAX:086-236-0052

#### 対象

岡山市内にお住まいの発達障害者、またその疑いのある方とご家族、および関係機関

#### 時間

午前 8:30～午後 5:15

(土・日・祝・年末年始を除く)





私のリカバリー体験記

福井 豪 (27 歳)

私は広汎性発達障がいと診断されている。知的に遅れない発達障がいは近年急速にその認知を広めている。主たる発達障がい自体による生き辛さと、それに起因する様々な二次障害は、私に多くの試練を課した。障がい、家庭環境、生育環境、これらを主観、客観様々な認知で鑑みると、私の人生は平均的な日本人のそれより幾分か厳しいハードモードだったかもしれない。

とはいえ、私の人生はそれのおかげでとてもユニークなものとなった。

生まれつきの発達障がいの私にとって、普通学級に属する事はとても厳しいものだった。特に二次成長の始まる小学校高学年以降はとてもしんどいものであり、高校は結局早い段階で中退する事になった。黒板を正視する事さえできない日々だったので、至極当然の事だった。

ただ、その高校中退は初めて自分で選択した記念すべきもので、それ以降私は、自分の人生を自由に選択する事ができた。これは、余りにも幸福な事だった。高校中退までは「俺はなんて不幸なのだろう・・・」と苛まれていた私の人生はとても

愉快でエキサイティングなものになった。

得手不得手の激しい私のような障がいを持つ者は、他人に勝る長所(個性)を見定め、そこを重点的に伸ばしていけばいいとほぼ断言できる。多くの人にできる普通の事を私はできないが、多くの人ができない事を私はできるのだ。私の脳機能の特徴として、極端に脳が疲れやすいというマイナス特性がある。脳内物質の分泌の異常伝達が毎日起こっており、授業中に居眠りせざるを得ず、クラスメイトが普通に受けられる授業を私は受けられなかった。あと、「他者」と「自己」両方の視線に対する過度な恐怖、敏感さもある。高校生年齢当時は、電車に乗る事さえ大きな苦行だった。しかし、当然私にも大きなプラスの特徴がある。強い記憶力、豊富な想像力、綿密な計画作成能力とその確実な実行能力だ。特別な才能ではないが、日々その実行に努めれば、その結実は自身の認める偉業に繋がる。私は、自分の長所(個性)を伸ばす為の努力を日々していた。多分それは努力というものでもなく、ただ私の当たり前にすべき事、私のしたい事だったのだ。

私は高校を中退して、三ヵ月後に、高校卒業資格を得る為大検を取得した。その後、完全独学で受験勉強をし、立命館大学に進学した。三年後期で卒業単位を取り終え、百社を超える就職活動戦線を経験、銀行総合職(健常者枠)の内定を勝ち取った。無事大学を卒業し、銀行に入行、三年のキャリアを積んだ。この頃発達障がいという診断を受けたが、自分でも分かっていた為、ほっとした気持ちもあり、割り切って受け入れる事ができた。今現在は障害者雇用枠で大学図書館に勤めている。

この「福井豪」という人生ゲームは最高にバラエティーに富んだ、生きる価値のある素晴らしいものだ。そして、この世界は、それだけ素晴らしい世界に違いない。とはいえ、この世界には災害、戦争、貧困、差別などの問題が多くある。私の力が及ぶ範囲で少しでも解決する一助になり得るのならそれに尽力しようと思っている。

①発達障がい者支援(主にまだ支援、法整備の遅れている大人になって診断されるケース)

②学校に馴染めない不登校者、高校中退者のライフワーク支援

③自殺当事者及びその自死遺族の問題  
この3点を、主に自分の出来る範囲で活動を始めたい。

「私はガンジーやマザー・テレサやキング牧師のような語り継がれる偉人のような人生を送ることはできない」

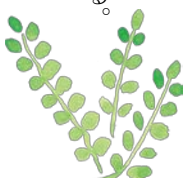
その逆もまた然り 彼らがもし私の身において生を受けても私のような鮮烈な生き様を送ることはできない」

これは私の確固たる完全オリジナルの人生の核である。

私の人生には、苦労や高い壁は少々多くあったかもしれないが、決して不幸ではなかった。私は自分の人生を最高に生きてきた。そして死ぬ日まできつと最高の人生を送る。過去に、自分で決めた行いや選択にミスは多くあったかもしれないが、そこに後悔は微塵もない。これからまた然り。

私にとってこの世界の最高の物語とは

私の人生そのものである。



# 母と娘にスペシャルインタビュー！

## 一緒に頑張ってくれて ありがとう



**藤田直子さん**  
(旧姓 小林)

**小林照子さん**  
「あすなろ家族の会」副会長

MOMO の利用を経て、自らの人生を切り開き、昨年 11 月に入籍されたばかりの藤田直子さんと、母である小林照子さんに今の思いを語ってもらいました。

### 娘の歩み

#### 二十七歳で「うつ病」に

大学卒業後、子どもに関わる仕事をしたかったと「保育士」になった。しかし、職場の環境になじめず退職した。その後、甲状腺の病気を発病し、療養生活に。病状が良くなり、パン屋へ就職したが、とても忙しい職場だった。ストレスから、横になっても寝れず、食欲がなくなり、疲れもとれなくなり、二十七歳の時に初めて心療内科を受診し、「うつ病」と診断された。

小さい頃から真面目で、人の評価を気にする性格だった為、しんどくても「行かなくてはいけない、ちゃんとしなくてはいけない」と限界まで頑張ってしまった結果だった。仕事を辞めてからは、一日の大半を家で過ごす生活となった。

#### 家族に支えられた時間

幸いにも信頼できる主治医とめぐり逢え、病院へ通いながら約二年間の時間が過ぎていった。この時間は必要な時間だった。

そして家族の存在も大きかった。私の話を沢山聴いてくれ、病院へも一緒に行ってくれた。母は自分の考えを押し付けることをせず、常に私

を受け入れ寄り添ってくれた。

家族が悲しんでも病気は良くなるなかったと思う。悲しまれてしまうと余計に自分を否定された気持ちになっただろう。母は俳句の趣味を持つていて、母自身が楽しんでくれることが、自分の気持ちを楽にし、前向きになれた。父も「ゆっくりしたらい」と焦らすようなことは言わなかった。

#### MOMOの出会い

三十歳の時、病院に貼ってあった「ぼるスペースMOMO」のメンバー募集のチラシを見て興味を持ち、相談に行った。MOMOのみんなは親切で優しい人ばかりで、本当に安心でき、すごく楽しい場所だった。働く事への自信がつき、仕事探しを始め、就職することができた。同時に「一人暮らし」も始めた。ずっと、親に頼って生きてきたので、「自立したい」という思いからだった。

お金の管理から食事の準備まで家事を一人でこなすのは大変だったが、自分の自信につながった。実家の近くに家を借り、母とは頻りに連絡を取り合って、支えてくれていたので、安心して一人暮らしができた。



## 「自分に合った仕事」との出会い

「自分に合った仕事は何か…」と模索していた所、ハローワークの紹介で、「介護職員基礎研修」の存在を知った。私は「人好きの人嫌い」で、人は好きだけど、沢山の人と同じ空間で一緒に仕事することが苦手だと分かっていたので、一対一で行える介護の仕事に興味を持った。約半年の講習と研修を受け、今は週三日、ホームヘルパーとして働いている。人の役に立てることは、とても嬉しい。ホームヘルパーの仕事に出会えて良かったと思っている。

## パートナーとの出会い

「結婚」は昔からの憧れだった。半年前に三歳年上で介護士をしている方と出会い、昨年十一月に入籍し、一緒に暮らしている。同じ職種ということもあり、同志のような存在で自分の病気のことも理解してくれている。四月に挙式を控えている。これからの夢は、仕事を続けていくことと、子どもがいる家庭を築くこと。今まで、辛いことはたくさんあったけど、自分も他人も否定せず、「このままでいいのだ」という気持ちでいるようにしている。自分の夢に向かって、焦らず、諦めずにゆっくり歩んでいきたい。

## 母への思い

弱った時に見守っていてくれた母には本当に感謝している。母は、「太陽のような明るい」存在で、いつも前向きだった。

「見守ってくれて、支えてくれて、一緒に頑張ってくれてありがとう。」感謝の言葉を日頃から伝えるようにしている。

## 母の思い

直子が「うつ病」だと言われた時、娘がここまで自分を追い込み、居場所を失くしていたことに、なぜ気が付かなかったのかと思った。しかし、誰でも病気になることはある。だから、「なってしまったものはしょうがない」、過ぎてしまったことよりも、「今どうしていくか」ということを大事にし、手と手をとって、治っていく過程だと信じ、「共に歩んでいこう」と決心した。

## いずれは良くなるだろう・・・

まずは、主治医からもらった目標に向かって一緒にやってみようと思っただ。

一緒にウォーキングやバドミントンをしたり、ショッピングにも行った。沢山会話をし、話ができること

は素晴らしいと思えた。直子が安心できる居場所をつくる為にも、否定はせず、思い切り甘えさせ、時には添い寝もした。また、家に居るのだから家事ぐらいできるのでは…と思うことがあっても、それは言わないよう心がけ、本人は「良くなりたいたい」と思っているのだから、私もそれを信じるようにした。

## 居場所を得たこと

「MOMO」に出会い、直子の事を受け入れてくれる居場所ができ、本人が喜んで行く姿を見てとても嬉しかった。

そして、「仕事がしたい」、「一人暮らしをしたい」と言われた時は、もちろん「不安」はあったが、子供の人生だから、親が決めることではない。いつかは一人で生きていかなければならない時が来る。と考え、直子が自分で決めたことなら応援しようと思った。良い「仕事」と「パートナー」に出会えたことは本当に嬉しく感じている。

## 自分を大事にする

子供が病んでいるからといって自分自身が、体力、気力を失ってしまふと、共倒れになってしまう。娘が元気になるには、まず、自分が元気であることが大切だと思う。「母であ

る事」や「妻である事」だけでなく、「自分」という存在も大事にした。直子と一緒に歩む時間、自分の喜びを持つ時間を大事にし、趣味である「俳句の会」には行くようにした。だから、前向きにいられることができたし、一緒に歩み、お互いが成長できたと思う。「自分を大事にする」と「人を大事にできる、人を理解できる」ことにつながると思うから。

子供は、私にとってずっと「大切な宝物」。これからは、時の流れに身をゆだねながら困っている人がいれば、何かお役に立てることをしたい。そして自分の人生を楽しみ、自分を育てていきたいと思っている。



絵のめ  
表紙埋  
グサを  
ンウチ  
キタに  
一っ日  
オ持に  
ウを緒  
の旗一  
作は、  
自に、  
母中が  
い



# よつばのクローバー

## だより

お知らせ

相談時間を変更しました

10:00~16:00

086(271)5689

困っていること聴いてもらいたいこと  
何でも気軽にお電話下さいね

## 活動報告

(12/21~1/20)

- 活動日 11日(半日も含む)
- 電話相談 71件
- 家事・同行援助 5件
- ばるったいむ 1/17
- 女子会 1/19

編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 24年2月 1日

No.26

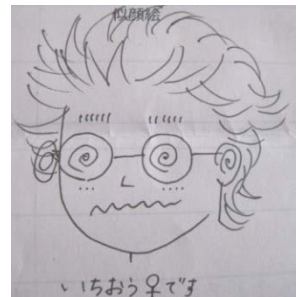
## New face 新メンバー紹介

先月に続けて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

板野 梨恵子 (いたの りえこ) A型 双子座

- ① 絵を描くこと。ゲルインキのボールペンがお気に入り
- ② ピクシブ (Web 上のイラストコミュニケーションサイト) を見ること
- ③ 熟慮できること (でも時々考え過ぎて頭の中がゴチャゴチャになります)
- ④ 他人の話に自分の意見を挟まない、共感する事、傾聴する事
- ⑤ 人の役に立ちたいと思ったから。私が話を聴いたり、サポートをすることで人が少しでも楽な気持ちになれるピアサポーター
- ⑥ やっぱり人の役に立つ仕事がしたい!!
- ⑦ 未熟者ですがどうかよろしくお願いします。おバカなことをして笑いを取るのが大好きな♀(25歳)です



### ■訂正!

先月号で紹介したピアサポーター岩崎さんと森本さんの読者へのメッセージが違うものになっていました。正しくは下記の通りです。

### 【読者へのメッセージ】

岩崎 薫さん 私は人見知りをするので、みなさん気軽に声をかけて下さいね。

森本 隆道さん 人にやさしくなってほしいです。人を大切にしてほしい。心も大切にしてほしい。

## クローバーメンバーのお勧め本

高次機能障害の夫と暮らす日常コミック

クモ膜下出血により、記憶障害、認知症、注意障害など様々な機能不全を抱えることとなったコウジさん。そんな夫との毎日を、妻の作者が描きます。著者：柴本 礼 出版社：主婦の友社 (2010/8/27) ★コミックなので読みやすく分かりやすいですよ。ぜひ読んでみてください! (風早)



## 古楽日和

こがくびより

『身代金』を観た。一九九六年のアメリカ映画だ。監督は『ダ・ヴィンチ・コード』のロン・ハワード。主演は『リーサル・ウェポン』のメル・ギブソン。

トム・ミューレンは新参航空会社エンデバー社のオーナー。富豪として妻子とともに幸せに暮らしていたが、ある時、息子のジョーンが何者かに誘拐されてしまう。身代金の受け渡しに向いたトムだが、結局それは失敗に終わる。突如現れたFBIが犯人と思われる男を射殺してしまうのだ。しかし再度、身代金の受け渡しの電話がトムの自宅にかかる。犯人には仲間がいるのだとわかる。トムは電話の要求に応じ車に乗り込むのだが、彼の向かった先にはテレビ局。トムはテレビカメラに向かって言う。「この身代金三百ドルを、犯人を捕まえた者への懸賞金とする」。

この映画は、物語の早い段階で誘拐した犯人が誰であるか分かる。従って、犯人探しの楽しみはない。主人公トムと誘拐犯との駆け引きが、この作品の見所となっている。懸賞金が発表された後、犯人は逆上する。トムの妻や捜査を受け持つFBI関係者は、なんてことをしてくれたんだ、とトムを非難する。こうした主人公と誘拐犯との心情が交互に映し出され、物語に影響を及ぼしてゆく。

休日の屋下がり観るにはうってつけの作品である。いい暇つぶしになる。適度な緊張感もあり充分楽しめる。 藤井健喜



営業時間：LUNCH/11:30~14:00 (OS13:30)  
 BLOG：<http://blogs.yahoo.jp/asunarou59/>

※ 金・土・日・祝日はお休みです。

## MOMOセットMENU

2月6日(月)~9日(木)

**アスパラと豚肉のオイスターソース**

韓国風五色炒め

さつまいもとりんごの重ね煮

コーンスープ

※ 火曜日は「**豚キムチ丼**」です。

2月13日(月)~16日(木)

**鶏肉のピナップル煮**

キャベツと春雨のソテー

オクラとツナのスープ煮

とろろの味噌汁

※ 火曜日は「**てりやきチキン丼**」です。

2月20日(月)~23日(木)

**オムレツ中華あんかけ**

牛肉とにらの炒めもの

オクラとコーンの煮浸し

白菜のクリームスープ

※ 火曜日は「**天津飯**」です。

2月27日(月)~3月1日(木)

**さばのネギ味噌焼き**

キャベツの胡麻酢和え

かぼちゃのスイートサラダ

しめじと長ネギの味噌汁

※ 火曜日は「**鶏のそぼろ煮**」です。



2012年1月14日(土)

**雑煮山行 IN 竜のロググリーンシャワー**

MOMOのメンバー皆で、鍋や食材、水を背負って

山に登り、頂上で雑煮を作って食べました♪

日ごろ身体を動かす事がないメンバーがほとんどで、  
 上りは少々バテ気味でしたが、あったかい手作りの雑煮の

おかげで、元気復活!! 誰ひとり欠けることなく

無事、下山出来ましたよ~

(^▽^;)

鍋担いで登りました

背中には大量の「水」

## CAKEセットMENU

❖ 6日(月)~9日(金)

チョコレートチーズケーキ

❖ 13日(月)~16日(木)

アーモンドモカケーキ

❖ 20日(月)~23日(木)

ヨーグルトレモンパウンドケーキ

❖ 27日(月)~3月1日(木)

さつまいものパウンドケーキ



# INFORMATION

## 2月活動予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	ギターサークル 10:30～ パソコン教室 11:00～
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	ぱるおやつ 13:30～
10	金	
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	ぱるっこタイム 13:30～
15	水	
16	木	ぱるシネマ 13:30～
17	金	
18	土	ギターサークル 10:30～
19	日	
20	月	
21	火	つどい 13:30～
22	水	パソコン教室 14:00～
23	木	女子会 14:00～
24	金	
25	土	お抹茶教室 14:00～
26	日	
27	月	
28	火	クローバーミーティング 13:30～
29	水	

### ピアサポーター「クローバー」相談電話

病気を抱える当事者による相談電話です。お悩みなどお聞きしたいことがありましたら、お気軽にお電話下さい。

TEL (086) 271-5689

## イベント案内

9日(木)

### ぱる・おやつ♪

みんなでおいしいお菓子を作って、一緒に楽しく食べませんか？

時間 13:30～15:30

場所 ぱるおかやま1階交流室

16日(木)

### ぱる・シネマ

「ビューティフルマインド」をみんなで観賞しませんか？

時間 13:30～15:30

場所 ぱる・おかやま1階交流室

参加費 無料

21日(火)

### つどい

今月のテーマは「自分の青春時代と好きな歌手」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

25日(土)

### お抹茶教室

おいしいお抹茶とお菓子を頂きながら、楽しく作法も勉強できます(^-^)/  
みなさんのご参加お待ちしております♪

時間 14:00～

場所 ぱる・おかやま1階交流室

参加費 100円

### 定例イベント

- |         |               |          |       |
|---------|---------------|----------|-------|
| ◆陶芸教室   | (場所: 石けんセンター) | 毎週火曜日    | 13:00 |
| ◆パソコン教室 | (場所: ぱる・おかやま) | 4日(土曜日)  | 11:00 |
|         |               | 22日(水曜日) | 14:00 |
| ◆お抹茶教室  | (場所: ぱる・おかやま) | 25日(土曜日) | 14:00 |