

Oct. 2014

No. 203

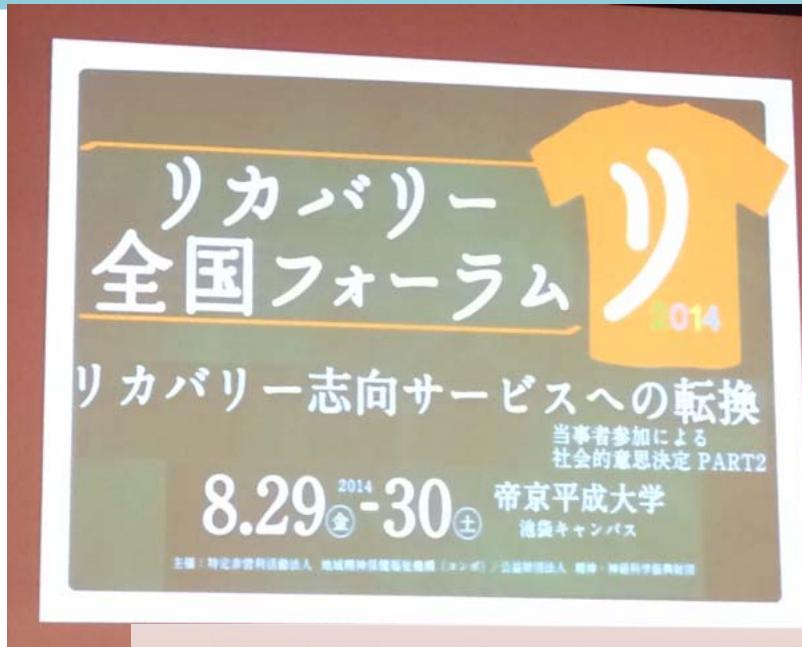
10

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

特集:『リカバリー志向サービスへの転換  
～リカバリーフォーラム2014～』





## 特集：『リカバリー志向サービスへの転換 ～リカバリーフォーラム2014～』

### 『リカバリー全国フォーラム2014 リカバリー志向サービスへの転換

#### ～当事者参加による社会的意志決定 PART2～』

リカバリー全国フォーラムは今年で6回目。さまざまな立場の方がつどい、「リカバリー」について共に考え、理解を深め、「リカバリー」実現を促進する実践プログラムや支援方法のあり方、そして社会のあり方を「当事者中心」の視点から検討してきたフォーラムだ。主催は「こころの元気+」でおなじみの、コンボこと特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構。

今回も昨年に続いて精神障害者自らが参加して社会的意志決定をどうすすめるかが主なテーマ。

あすなろからピアスタッフ1名、ピアサポートクローバー2名が参加してきた。フォーラムには千人を超える参加者が会場を埋めており、関心の高さが伺えた。

「ニューヨーク市における精神保健リハビリテーションサービスの改革～当事者かつ行政サービス責任者としての視点から～」

講師・ユミコ・イクタ氏

(ニューヨーク市 健康・精神衛生部  
リハビリテーションプログラムディレクター)

ユミコ・イクタ氏は、昨年六月にニューヨーク市のリハビリテーション部門の責任者にスカラウトされた双極性障害の当事者だ。両親とも日本人だがアメリカで生まれ育った。経営学の修士号を取り、国際的なマーケティング分野の多国籍企業で一五年間働いたのち、ニューヨーク市郊外で貴金属販売の事業を起こして成功した。転機は四〇歳。平和協力隊員になり、最終的には民間企業の開発に特化した外交官としてアメリカ国務省で働いていたが、アフリカ駐在中に再びうつになつてニューヨークに戻り、セラピストからピアカウンセリング(サポートグループ)に行くよう勧められ、そこから自分のリカバリーについて誠実に取り組み始めた。

「私が社会復帰した方法はハリケーン災害救助ボランティアに参加して、誰かを助けること

記念講演

が出来るという喜びを感じたとき」と話す。

自分の精神疾患によって収入が減つてもやりがいを感じていること、そして働くことは自分にとつてリカバリーに最も重要だという。

## ■ ニューヨーク市の取り組み

### ♪ パラシユートNYC ♪

ニューヨーク市でのタウンミーティングで、当事者自身がクライシス時の入院での嫌な体験

を改善するよう求めてきた事から、リカバリー志向で当事者主体の取り組みとして二〇一二年から始まる。

#### ① サポートライン

- ◆ 二四時間の電話相談、意図的なピアサポート理念に基づく関わりが基本
- ② クライシスレスパイトセンター

- ◆ 病院に代わる休息施設
- ③ 移動クライシスチーム
- ◆ 危機に対応する移動チーム



C」とは、入院に代わるものを作成することを目的としたシステムで、その中の一つにクライシ

スレスパイセンターという滞在型の休息施設が挙げられる。そこにはピアスタッフを始めとしたサポートを受けられ、入院ではない方法で立て直しを図るサービスを提供。そこではピアスペシャリストと呼ばれる、自分の人生の経験を用いてピアのリカバリーを助ける訓練を受けた当事者の方々が活躍している。

## ■ 中心はピアスペシャリスト

自分の人生の経験を用いてピア（仲間）の人生やリカバリーの過程の主導権を取り戻すことを支援する、訓練を受けた当事者のこと。州から認定された精神疾患を持つ有給スタッフであ

り、リカバリーに内在する「自己決定」「自己責任」「エンパワメント」を働きかける。

## ■ 自律的的意思決定ケア

ニューヨーク市は、個々人がお金を受け取り、自分自身の計画で、自分のリカバリー目標を実現するために意思決定することができる取り組みを試験的に行う。

例えば…

- ◆ 起業する際の開業資金
- ◆ 診察に行くための交通手段
- ◆ 仕事用の衣服購入資金

イクタ氏は講演の中で何度も「当事者主体」

という言葉を使っている。ニューヨーク市で始まった新たな取り組みは正しく、「当事者主体」のリカバリー志向サービスだ。またメディケイドという公的資金を多く費やす方に対しても、自律的的意思決定ケアとして、自由に使える資金を出すことで本人のリカバリーは前進し、財政面にもプラスになるという事も大きく注目されている一つだ。アメリカでは、行政の政策立案スタッフにピアスタッフが入っていることが珍しくなく、支援サービスの「社会的的意思決定」においてお飾り的な扱いを受けていた日本の現状と大きく異なる。今後の課題を再確認する講演だった。

リカバリーフォーラムに参加して

ピアソーター 藤井歩



初めてまして。クローバー七期生の藤井歩といいます。病気になつて今年で十年です。今回リカバリー全国フォーラム二〇一四に参加させて頂きました。本当にたくさんの出会いや感動、

勉強などがあり、何から話せばいいか分からぬ状態です。密度の濃い幸せな二泊三日の研修でした。

私は病気になつて十年、その間ほとんど引きこもつていたり、ほんの少し外に出てみたりを繰り返していました。家にずっといる生活の中でいつの間にか、失敗せずに生きる事が人生の最大の目標のようになつていきました。でも家で本を読んでいる内に、失敗しない事が一番の失敗なんじやないかと思うようになり、今回のフォーラムに参加させて頂きました。「フォーラムに行つたらたくさん勉強しよう」、「友だちもできたらいいな」と意気込んでいましたが、東京に行くとどれだけしんどく疲れるのか、自分は岡山に帰ることができると心配する気持ちも強かったです。失敗しても自分へのダメージが少なくてすむように、あえて最悪の状況(体調を崩してフォーラムに行けなくなるなどを頭の中で何度もシミュレーションしていました)その方が安心できるように思つっていました。

フォーラムでは病気をしたからこそ得た、凄みのある方をたくさん見て感動しました。特に二日目の分科会のWRAP(元気回復行動プラン)でファシリテーター(進行役)をされている方たちが、格好良く見えました。WRAPの中で、「元気な時の自分がどんな感じだろう」とグループと一緒に模造紙に書いて考える時間があ

り、考へているうちに気持ちが明るくなつていきました。普段から元気に役立つツールとして使えそだと思いました。

私にとつてリカバリーは、季節が行つたり来たりしながら常に新しく深まっていくように、いい日も良くない日も人生が深まっていく新しい体験だと思うようになりました。そう思ったのは、二日目のシンポジウムで、家族会の方が、「この病を受けたが故に深い生き方ができる人もいるんですよ」とおっしゃっていたからです。今回一緒に行つた皆さんや応援して下さった皆さんのおかげで、自分には仲間がいるのだと初めて気づきました。そして、リカバリーは一人で生きられるようになることではなく、仲間と共に生きることのよに感じました。私も誰かの話しを聞いたり応援したりすることで「仲間なんだよ」と伝えられる人になつていきたいです。

記念講演では、ユミコ・イクタさんからニューヨーク市で、行政サービス責任者としての視点から大変貴重なお話を聞くことができました。楽しみにしていた懇親会では、前回お会いした方とも交流することができて三六枚持つて行った名刺がすべてなくなりました。またユミコ・イクタさんと一緒に片言の英語でしたがお話をできてうれしかつたです。

二日目のシンポジウムで特に印象に残つたのがさいたま市でピアスタッフをしている竹内政治さんが「もつと当事者自身が声を上げていかなければならぬ、そして国など行政に働きかけていくには当事者自身も勉強していくことが

二年に次いで今回二回目になります。今回はピアサポートとしてスキルアップしたいという思いがあり参加しました。また、前回参加した時にたくさんの参加者と交流することができた懇親会をとても楽しみにしていました。

1



### リカバリー・フォーラムに参加して

ピアサポートー森本隆道

リカバリー・全国フォーラムへの参加は二〇一

大事だ」と話されていたことです。

今回リカバリー全国フォーラムで「リカバリー」について勉強できたこと、たくさんの人とつながれたことが僕の宝物となりました。これから僕の夢はWRAPのファシリテーターになりたいことです。「ピアサポートーグループクローバー」で少しずつその夢に向かって頑張つていこうと思っています。

### リカバリー フォーラム2014 報告 コンシユーマースタッフ 木曽律子



今年で六回目になるリカバリー全国フォーラムに、私は三年前から毎年参加させてもらっています。初めから盛り上がりの熱い大会だと感じていましたが、会を重ねる毎に参加人数も増え、参加する人の意識も高いのに感動します。特にそれを感じたのが、一日目の始まりの企画「トークライブ」です。壇上に登り、二分間想いを語るリレートークで、テーマ「リカバリーアジア」全国フォーラムと私のリカバリー2014（リカバリー全国フォーラムから人生に持ち帰つ

たこと持ち帰りたいこと」について発表しています。その時メモした言葉を紹介します。「仲間が出来たので理解してくれる人が増やせた。行動していくことで回復していく。」「失ったものもいっぱいあって得たものもいっぱいあってほしい。」「当事者と健常者には分厚い壁がある。自分で壊していく。」「リカバリーの転機の先にあつたもの。人と話すこと。いろんな人と出会いたい」「リカバリーとは希望を持つて楽しく生きること」「別に殺されるわけじゃない。何事にもチャレンジしてみたい。」「ピアサポート活動はリカバリーの絶好の機会」「①服薬の大切さ②生活のリズム③たくさん寝ること」などなど。その後、ニューヨーク市でリハビリテーションの責任者として行政を管理しているユミコ・イクタさんの記念講演があり、分科会の後、懇親会に出席しました。

私は一日目の分科会は「ピアスタッフの今とこれから」に参加しましたが、100名近くはいるのではないかというくらい人がいて、ピアスタッフへの関心の高さを感じました。参加してみて、みんな同じことで悩んでいるのが分かりました。パネリストの竹内政治さんの「無駄に欠勤しないように、なるたけ仕事に穴をあけないように。自分の感受性を守って。とりあえず五年やってみてください。」を参考にしていき

たいと思います。二日目はシンポジウムと分科会に参加しましたが、毎回シンポジウムは内容が濃くて感動します。テーマは「リカバリー志向サービスへの転換～当事者参加による社会的行動決定PART II」当事者としてのシンポジスト竹内政治さんの「形式だけでいるだけの当事者ではなく意思表示する当事者が増える為に当事者教育が確立すべき。環境で倒れない強さをもちましょう。」という言葉、又一番私の心に響いたのは家族としてのシンポジスト木村潔さんの「家族は当事者性を持つ。いろんなものを避けないで仲間と共に考えながら動くことで違う深みが見えてくる。草の根運動が大切。病で人との絆を絶ってしまうのがこの病気かもしれないが、他人と共に過ぐすことをあきらめないでほしい。」の言葉に涙が止まりませんでした。実は、疲れが重なったのか精神状態がとても落ちていた時に参加した今回のリカバリー全国フォーラムでしたが、同行した仲間に助けられ、絆、思い出、新しい出会い、再会、ピアの熱い想いなど、得るものの大好き二日間となつたと思います。今振り返ってみて、メモした言葉たちをもう一度味わって、今後に生かしたいと思います。



## 第一回認定NPO法人 ぜんせいれん全国大会～N富山 報告

四年前に岡山県で開催された、ぜんせいれん大会が今年は富山で行われました。会場の約三百席はすでに満席で、立ち見が出るほどの盛況ぶりでした。

大会初日：主催者などの挨拶が一通り終わつた後に基調講演が始まりました。通常、こういった大会の公演では何らかの専門家を招いて深いテーマで話を聞きますが、今大会は五人の当事者によるリレー スピーチの形で、「ひとりぼっちから仲間と共に自立を目指して」というテーマで行われました。

「富山は雪深く、人のぬくもりの強い県です。なので、支援のしつかりと受けていることを感じる事ができる。でも、だからこそ、当事者が支援者の「おかげ」で元気になれた。どこかでそう思つてしまふ地域性を感じる。しかし、自分たちは自分たちの力で人とつながり、元気になつたと今大会の実行委員をする事で、感じる事が出来た。障害者の自立とは、みんなで助け合つて生きることだ。」と話されていました。

その後、かとうクリニック院長で日本ピアカウンセリングネットワーク代表の加藤佐敏氏が「元気が出るピアカウンセリング」というテーマで講演を行いました。富山県内ではピアサポートグループ・クローバーのように活動している団体はまだないのですが、個人でピア活動をしている方が何人もいるようで、今後の富山でのピア活動の普及に更なる活躍が待ち遠しく感じました。

その後、「障害をもつて働くこと」というテーマの分科会に参加しました。この分科会の参加者は約五〇名程で当事者と支援者が約四割ずつ、家族が二割ほどでした。また、自分も含め数人のコンシユーマ

ースタッフも一通り自己紹介を行つた後は、途切れることなく話が出続けました。会場で出た生の声を抜粋します。「作業所に通つてはいるが、社会経験が少なくて就労するイメージがわからない。このまま作業所に通い続けても良いのではと思っている。」「息子が当事者だが、作業所などで働いたが続けられない。

結局、自分で作業所を立ち上げた。息子はそこでピアスタッフとして働いている。収入は少なく運営は厳しいが、息子と仲間たちは長続きできる作業所をを目指したい。「仕事に就きたいが就労したストレスから再発するのでは?と怖くて一步が出ない。」「再発しないように、短時間だけ働いている。再発せずに薬を飲み、生き延びる事も仕事だと思う。」「十分就労できるほど回復しているのに、当事者が失敗しないよう」に支援者が話を持っていってしまう。障害者を支えるシステムは昔に比べて整備されてきたが、支援の内容に不満があつても支援者との人間関係を気にしてしまうし、自分は障害者なので仕方ないと思ひ我慢してしまう。「短時間労働で働くなら収入や待遇より、やりがいのある仕事をした方がよい。」等の話が出ました。



交流会は、立食パーティでした。NPO法人で介護福祉士として働きながら、チンドンで「心の病になつたつて人を元気に出来るはず」をテーマに障害者への偏見や誤解をなくしていく活動をされている清水宗宏氏の賑やかなチンドンで始まりました。ご夫婦の息の合つたチンドンで会場の雰囲気を温めました。清水氏は昨年の精神障害者自立支援活動賞【リリー賞】も受賞されています。ピアカウンセリング活



動をされている方と交流ができました。

大会二日目、「地域にひろがる障がい者の絆」安心して地域で暮らし続けるために」というテーマでNPO法人の代表者をコーディネーター、大会の実行委員長、交流会で活躍された清水氏、家族、医師、富山福祉大学の教授のシンポジウムがありました。それぞれの立場から自身の体験を交えた話をされていましたが、僕は特に富山大学の教授の話が印象に残りました。この方は一九歳の時に交通事故に遭い、脊髄を損傷され以後車いす生活をされています。精神疾患としてのピアではありませんが、長期の入院とりハビリ生活の経験者として「入院生活が長いと足音でドクターやナースの区別や機嫌の善し悪しも分かるようになる」等の雑談も交えながら、障害者本人が自主的に動き問題解決にあたる為の支援や、地域で安心して暮らす為に自立支援協議会の取り組みを分かりやすく説明されていました。

各地の取り組みとして退院後、住む所がなかなか見つからない人の為に専門の住居部会という支援グループを立ち上げた地域の話などを紹介したりしていました。

富山で当事者や支援者の垣根を超えて多くの方と交流を持てた事や、地域に定着する事に同じような悩みを抱えている事を分かち合えた大会でした。今回出た様々な問題が、二年後の次回大会までに一つでも少なくなるべかと思いました。（山口）



あっとう間に10月ですね！秋本番です！

皆さんの秋の楽しみは何ですか？

私は栗が大好きで、さっそく初栗頂きました☆

## 投稿コーナー



「岩谷英昭さんの作品」  
紅葉の山として描かれたのですが、なんと逆さにすると夕焼け空にも見える！  
面白い作品です～～皆さんはどうちらがお好き？



# ぱるっこ



# ぱるっこ



# ぱるっこ



スイートポテト作つたよ★

など、自然  
にみんな  
協力し、美  
味しく出来  
上がりまし  
たよ★

スイートポテト作つたよ★



男の料理教室

九月一九日(金)に開催しました。朝、水揚げされた新鮮な『はまち』を買いに行き、みんなで手分けをしてさばきました。参加者五名でお刺身と煮つけにして食べました★



9月16日 ルーラルカプリ牧場へ行きました♪

## つどいをしたよ♪

月に一度、集つてテーマに沿つてみんなで話をしています♪

九月一一日(木)のテーマは「タバコをやめる方法について」でした。集つていた方が喫煙経験者ばかりだったため、自分がどうやってタバコをやめたか、やめようと思ったが挫折したこと、一般的にはどのような方法があるのか等の様々な話がありました。

具体的には「節約のために辞めた。段階的にタバコの種類を変え、ニコチンの量と本数を減らし、最終的に辞めることができた。」「禁煙外来に行って、ニコチンパッチを貼つて過ごしていたけど我慢できず中断してしまった。「現在禁煙一ヶ月で固い意志を持つて継続させたい。」「禁煙すると口が寂しくなるのでアメやガムを口に入れて紛らわしたい。」会の終わりには「有意義な時間になつた。」など、いろいろな感想が出ました。

**感想・投稿 募集中!**  
詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メールfax等でご投稿下さい♪待っています★

つどいのテーマは  
「タバコの辞め方」

## 古楽日和

藤井健喜

筆者の自宅の近所には、コカ・コーラの赤い自動販売機しかない。以前はダイドードリンコの自動販売機もあったのだが、いつの間にか消えてしまった。だから今は赤い自動販売機ばかりだ。  
それで、仕方がないので買うのがジョージアの缶コーヒーで、エメラルドマウンテンブレンンドのブラックの缶コーヒーを飲むのだが、これが何だか薬のような感じがして、正直筆者には合わない。要するにまずいのだ。その結果、このエメラルドマウンテンのブラックはあきらめて、ヨーロピアン香るブラックというのを買う羽目になる。これは十円高いのだが、エメラルドマウンテンのブラックよりもお世辞にもうまいとはいえない。  
これはあくまで筆者の個人的感想である。読者の中にはジョージアをうまいと感じて飲んでおられる方もいることと思う。そういうひとつたちの心証を悪くさせないためにも、ここであえて断つておく。  
そういう訳で、最終的には缶コーヒーは買わずに、家でインスタントのコーヒーを飲んでごまかしている。筆者は、全般的に缶コーヒーの味は落ちてきていると感じているので、これも致し方ないことかなと思つてている。以上のことも個人的感想である。

あすなる家族の会「ふどり狩り」開催!

十月一日(木)毎年恒例となりました「あすなろ家族の会」会長である小森さん宅のぶどうハウスにて、ぶどう狩りを開催しました！今年も二九名のご家族、メンバーが集まり、ぶどう狩りを楽しみました！今年のぶどうは特に出来が良いとのことで、ハサミで枝を切りぶどうを採る際にずつしりと重みを感じました。丹精込めて一粒一粒育てられたぶどうは、とても甘くておいしかったです！マスカット、オーロラブラツク、瀬戸ジャイアンツ、紫苑、シャインなど様々な種類のぶどうを、たらふく頂き、そして締めくくりには小森家特性団子汁を皆で堪能しました。参加者からは「美味しいぶどうと、おもてなしを受けて満足、来年もぜひ参加したい。」と声が挙がっていました。良い交流の機会となりました。ありがとうございました。



# 第一回『癒し場』開催しました♪

～発達障害や対人関係が苦手の人の癒し場～

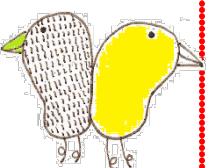
十月八日(水)午後に第一回田を開催しました。参加人数は九人(内スタッフ三名)で、フリーテーマ形式の中、参加した皆さんが話された内容としては、「仕事や夕食を終えた後の一人での家での過ごし方にについて」「友達や仲間との距離感」「部屋の整理整頓や家事が苦手な事」「現在ヘルパーを利用しているが利用しているが上手く頼れない…」「物を捨てられない気持ちについて」、「家事を手伝ってくれるヘルパーを申請しようか迷っている。人を家に上げるのも勇気がいる。」などでした。参加された方の感想としては、「皆の利用している福祉サービスが知れて勉強になった」「有意義な時間だった。ただけじやない」と感じられた」「共感しあえて、仲間が増えたという安心感を得た」「他の人の悩みを聴いている時、自分もそうだと感じれた」等でした。

主催者としての感想は、参加者の多くは家族・友達や仲間との距離感やトラブルに大変神経質になられており、試行錯誤しつつも会話や電話・メールなどにも消極的になりがちで、その延長線上にボツンと一人で孤独感に陥る時間があるように感じます。個性的であるが故の孤独、そこには障害やトラウマが絡むと、余計に内向的な気持ちに加速がついてしまいますが、だからこそ、「ひとりじゃないよ」と手を差し伸べてくれる機関は必要ですし、更にひとりぼっちだと悩む方が減らせることがでやたら」と思っています。

また物を捨てられない悩み、断捨離という言葉が世間に広まりましたが、物を大切にする気持ちや用心深くも私は素晴らしいと思います。個性を一方的に否定するのではなく、「あなただから出来る」と個性を受け止め活かせる世の中であって欲しいと切に願いたいです。参加した皆が利用している福祉サービスを伝え合えたことも有意義だつたと思っています。

11月18日(火)13時半に予定しています。多くの方の御参加を心からお待ちしています。

\*他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。



# ちようフェス通信



## 調子フェス、ムービー班活動開始！！

10月7日、きらめきプラザにて『調子はえーんじゅフェスティバル』第3回実行委員会が開かれました。所属を越え、岡山県内に住む当事者・支援者など16名が集まり、祭りの会場の選定やシンポジウムのゲスト、ムービー班の動きについて等が話し合われました！



### 会場の候補が決まったよ！

#### 第一候補:旧内山下小学校

みんなの声……

- ・木の床など雰囲気が良い・市内中心部に近い
- ・雨の心配をしなくてよい など

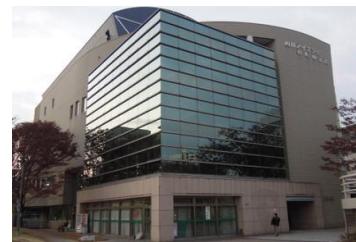


旧内山下小学校

#### 第二候補:西川アイプラザ

みんなの声……

- ・前回の会場で、場所・雰囲気は最高だった
- ・一度使っているので、慣れていてイメージができる など



※2015年11月開催を予定しています！



### ムービー班活動開始！

9月9日(火)、第1回ムービー班ワークショップを開催しました。 西川アイプラザ

内容は、映画と一緒に作ってくれるメンバーを募る為の、チラシ案や映画制作の目的を話し合いました。映画製作を通じて、病の有る無しの隔たりをなくし、いろいろなつながりたい！という思いを込めて、募集のチラシを作りました。興味のある方は、是非ご参加下さい♪(第2回ワークショップ 日時:10月18日(土)17:00~) ※詳細はチラシにて岡山映画祭で、「あいがとう」の上映が決定！！

日時:11月22日(土)13:00~ 会場:岡山シティミュージアム

※入場券は、「ぎんばや」「映画の冒険」などで発売中。

岡山映画祭ホームページでも予約できます。<http://d-mc.ne.jp/off/>



### シンポジウムのゲストについて話しあったよ！

ベニシアさん・草間彌生さん・よっちゃんさん……検討中((+\_+))です。

次回実行委員 日時：平成26年11月4日(火)13:30～  
場所：きらめきプラザ小会議室702 ぜひ来てね♡

# INFORMATION

## 10月の予定

| 10月 |   |                                       |  |  |  |
|-----|---|---------------------------------------|--|--|--|
| 8   | 水 | ぱるカフェ 11時～12時<br>いやしの場 13時半～          |  |  |  |
| 9   | 木 | WRAP 13時半～                            |  |  |  |
| 10  | 金 | 図書館サークル 10時～<br>ソフトボールももたろう杯予選 9時半 集合 |  |  |  |
| 11  | 土 | お抹茶サークル 14時～                          |  |  |  |
| 12  | 日 |                                       |  |  |  |
| 13  | 月 | 体育の日                                  |  |  |  |
| 14  | 火 | パソコン講座 10時～<br>芸術活動「絵画」10時～ 陶芸 13時～   |  |  |  |
| 15  | 水 | SST 10時～                              |  |  |  |
| 16  | 木 |                                       |  |  |  |
| 17  | 金 | 女子会 14時～15時半<br>ソフトボール 15時～           |  |  |  |
| 18  | 土 | ゆる WRAP 13時半～                         |  |  |  |
| 19  | 日 | カラオケサークル 10時～                         |  |  |  |
| 20  | 月 |                                       |  |  |  |
| 21  | 火 | パソコン講座 10時～<br>芸術活動「絵画」10時～ 陶芸 13時～   |  |  |  |
| 22  | 水 | 卓球サークル 10時半～ 手芸 13時半～                 |  |  |  |
| 23  | 木 | WRAP 10時～ つどい 13時半～                   |  |  |  |
| 24  | 金 | 男の料理教室 10時～<br>ソフトボール 15時～            |  |  |  |
| 25  | 土 | ぱる閉所 『山登り』                            |  |  |  |
| 26  | 日 |                                       |  |  |  |
| 27  | 月 |                                       |  |  |  |
| 28  | 火 | パソコン講座 10時～<br>芸術活動「絵画」10時～ 陶芸 13時～   |  |  |  |
| 29  | 水 | SST 10時～                              |  |  |  |
| 30  | 木 |                                       |  |  |  |
| 31  | 金 | ソフトボール 15時～                           |  |  |  |
| 11月 |   |                                       |  |  |  |
| 1   | 土 |                                       |  |  |  |
| 2   | 日 |                                       |  |  |  |
| 3   | 月 |                                       |  |  |  |
| 4   | 火 | パソコン講座 10時～<br>芸術活動「絵画」10時～ 陶芸 13時～   |  |  |  |
| 5   | 水 |                                       |  |  |  |
| 6   | 木 |                                       |  |  |  |
| 7   | 金 | ソフトボールももたろう杯 8時半 集合                   |  |  |  |

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒703-8256 岡山市中区浜475-5
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-270-3322 FAX:086-273-9692
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

18日 (土)

☆ゆる らつぶ WRAP ☆

ゆる～く WRAP (元気回復行動プラン) します☆  
興味のある方はお気軽にご参加ください (\*^\*)

|    |            |
|----|------------|
| 時間 | 13時半～15時   |
| 場所 | ぱる・おかやま 2階 |

17日 (金) おしゃべり大好き女子集まれ!  
女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中、テーマを決めて  
女子トークに花を咲かせています。

|    |            |
|----|------------|
| 時間 | 14時～15時半   |
| 場所 | ぱる・おかやま 2階 |

14日・21日・28日 (火)  
芸術活動 絵画・陶芸

芸術の秋ですね～\* 絵や陶芸をして独創的な  
自分の作品と一緒に作りましょう (^u^)

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 時間 | 絵画 10時～12時 陶芸 13時～15時 |
| 場所 | ぱる・おかやま 1階            |

11日 (土)

お抹茶教室

みんなでまたりお抹茶とおいしい和菓子を食べ  
ませんか? (^♪)

|    |                      |
|----|----------------------|
| 時間 | 14時～15時              |
| 場所 | ぱる・おかやま 2階 ※参加費 100円 |

### 『ぱるスペースMOMO』営業お休みのお知らせ

現在、『ぱるスペースMOMO』は、店内整備の為、お店の  
営業をお休みさせて頂いています。お店の再開が決まり次  
第、皆様にお知らせさせて頂きます。どうぞよろしくお願  
い致します。

MOMOスタッフ一同

### <10月のピア電話相談日>

#### ピア電話相談とは

同じような病気の経験  
をしたピサポーターグル  
ープクローバーが、お電  
話であなたの悩みをお聞きしています^~^

ピア  
電話相談  
(086)  
270-3325

お気軽におかけ下さい!

9期生加入了☆☆☆

|    | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|
|    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| AM | ○  | ○  | ○  | ×  | ×  |
| PM | ○  | ○  | ○  | ×  | ×  |
|    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | ○  | ○  | ○  | ×  | ×  |
| PM | ○  | ○  | ○  | ×  | ×  |
|    | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
| AM | ○  | ○  | ○  | ×  |    |
| PM | ○  | ×  | ○  | ×  |    |