

地域精神保健福祉コミュニティ誌

ぱる通信

謹賀新年

新春特集：2015年 新たなスタートに向けて
『Team Asunaro』 スタッフ紹介

No. 205

1

Jan. 2015



新年おめでとうございます

あすなろ福祉会設立から20年の歳月が経過しました。これまで多くの方々の支えにより、20年という節目の年を迎えることができました。スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

「障がいがあっても働きたい。誇りが持てる仕事がしたい」という利用メンバーの切なる願いに応えるため、自主製品の開発に取り組み、多くの市民の方々の賛同・協力を得て平成7年、法人化に至りました。石けん作りを通し地域とつながり、私たちが目指す「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出来ました。

私たちの活動の使命は、「リカバリー・エンパワメントの促進を保障するサービスを目指す」ことです。病の有無や欠陥に着目するのではなく、人間的な強さ・良さ、そして何より希望を大切にし、その人らしい地域生活のための支援、就労などへの支援を通じた自己価値観の回復支援を重視してきました。そこでは、私達スタッフがいかに関わり、リカバリーすることができるかが問われていました。“リカバリー・サポート・ホープ”という合言葉は、今日まで私たちに脈々と継承されています。

昨年「ぼる・おかやま」では、ユーザーが主体となる第5回「調子がえーんじゃフェスティバル」の開催に向け実行委員会が始動しました。前回のフェスティバルで自主制作した映画「ありがとう～心の病と向き合う人々の映画」の第2弾の企画を中心に、自分たちの思いの表現方法、内容について検討されています。また、平成16年に組織されたピアサポートグループ「クローバー」の活動は10年が経ち、昨年は岡山県、岡山市から委託を受け、ピアサポーターがピアカウンセリング講座の出張開催や、医療機関で自分自身の体験発表やグループワークを開催し、活動の幅を広げることが出来ました。

「多機能型事業所あすなろ」での就労支援においては、定員20名に対し13名が就職され、新たなスタート切ることが出来ました。

これからも「意義ある人生の回復＝リカバリー」を支えるサポートを目指し、「自分らしく地域で暮らす」ことが可能となるよう、私たちの思いを形にした活動を続けていきたいと思ひます。

今年3月には新たな節目に向かい事業所移転を計画しております。昨年、「ぼる・スペースMOMO」の下水の不具合により突如引越を余儀なくされ、皆様には多大なご迷惑をお掛けしましたが、今後は地域活動支援センター「ぼる・おかやま」、「ジョブサポートセンター」「ぼるスペースMOMO」「ひきこもり支援センターあすなろ(あすてっぷ)」を一体的に運営出来、交通の便の良い、岡山市北区表町エリアに活動拠点として確保することが出来ました。これまで岡山市中区の地元地域の皆様に支えられ活動が続けることが出来ましたが、新たな地においても、障がいのある無しに関わらず、ごく当たり前に安心して暮らすことが出来る地域づくり、街創りにエネルギーを傾けていきたいと考えております。

これまであすなろ福祉会を創りあげた皆様の恩恵を得ながら、新しい時代をスタッフ一同で切り拓いていけるよう、邁進していきたいと思ひます。

皆さま、今年もよろしくお願いいたします。



理事長 杉原 綾乃

新春特集：2015年 新たなスタートに向けて 『Team Asunaro』スタッフ紹介

今月号では、あすなろ福祉会スタッフの昨年を振り返り、2015年の新たなスタートに向けた抱負を紹介していきます。ユニークで情熱的なスタッフばかりです。

『① 好きなこと・趣味 ② 昨年を振り返り漢字一文字で表すと ③ 昨年起こった3大ニュース ④ 今年取り組みたいこと』について、それぞれのスタッフが質問に答えています。

② 飛

あちこち飛び回りました。事業所にいないので、ご迷惑をおかけしていましたが、新しい出会いもたくさんあり、刺激をたくさんもらいました。



こはやし さちよ
小林 幸代

①映画鑑賞 飲みに行くこと

③ 昨年の三大ニュース
① 富士山登山！

高山病なのか、吐き気に見舞われながらも登頂でき、仲間と一緒に光を見られた事、すごく達成感がありました。もっと体力をつけたいいけないなと反省もしました・・・

②『ありがとう』の上映会で多くの方と心のふれあいができたこと！
「調子はえーんじゃフェスティバル2013」で制作した自主映画『ありがとう』の上映会を多くの方々が開いて下さいました。「ありがとう」

とくだ ゆうこ
徳田 裕子



② 繋

繋がりを感じた一年でした。

①一人旅、写真を撮る、ソイラテを飲む、朝寝、二度寝、たまに夜更かし、納豆（中玉）

という言葉の大切さや出演している方の勇氣に感動し、観て下さった方と心がつながる貴重な体験ができました。
② 家族と一緒に旅行が出来た事。両親・姉と久しぶりに長い時間を一緒に過ごす事ができました。昔話をして笑ったり、楽しく観光でき、家族の笑顔を見られて幸せでした。
④料理上手になりたい！つながりを大事にして、丁寧に仕事したい！です。みなさま本年もよろしくお願ひ致します。



③ ①富士山登頂！

日本一の山にいつかは登りたい！と密かに思いを抱いていましたが、今回タイミングよく登ることができました！思った通り大変でしたが、山頂にある鳥居の下に広がる雲海を見たときは本当に幻想的で感動しました！

②岡山での初めての「WRAPファシリテーター養成研修」を開催！改めてWRAPの良さを再確認できたこと、仲間が増えたことが私の活力になりました。

③2回もニュージーランドに行きました。ご迷惑をおかけしました・・・

④3月の事業所移転と併せて、ピアサポータークローバーとはるの仲間がより過ごしやすい居場所と一緒につくっていくこと、そして全国のピアサポーターともっと繋がることです。日頃から取組みたいことは、記録をこまめにする、整理整頓（常に綺麗な机・・・）を頑張りたいです。プライベートではインドに行つて雑貨を堪能すること、タイに行って友達と会えたらいいなと思っています。今年もよろしくお願ひします。



すぎはら
なおよし
杉原 直義

② **金**



①野球観戦、カープグッズ収集

会計を任せられ、日々のお金の流れから決算まで今までしたことのない事ばかりで慣れるのに時間が掛かりました。

③①久しぶりに新卒が入る

昨年から新入社員が入って来ていましたが、あすなろとしては数年ぶりに新卒者を採用しました。一生懸命頑張っている姿を見ると僕も身が引き締まります。

③ 参加する行事はすべて雨

今年僕が参加した「キャンプ」「忘年会」は大雨になり、今年も雨男として頑張ることが出来ました。

④ フィテリティー調査で札幌へ

十二月にIPSフィテリティー調査で札幌の事業所を訪問させて頂きました。中々他事業所の方のお話

を聞く機会がないので、とても刺激を受けました。

④ 法人事務も落ち着き、今年は就労支援に積極的に取り組んで行こうと思います。また今年はWRAPに参加して自分も元気になりたいし、全国の仲間と沢山楽しいことをしたいです。

プライベートでは今年こそはダイエツトして、おかやまマラソンに参加します。今年もよろしくお願いします。

おおひら
ゆき
大平 由紀



①山歩き

② **鬱**

理由は聞かないで

叫

崖っぷちな様

響

響けはいいなあ

③①新しい家族が増えた。

黒猫のかんすけ

② MOMOが一時閉店した。

惨劇！

③ 富士山に二回登った。

④ 仕事では、やっぱりMOMOの復活！元々のMOMOの良さを生かしながら、ちょこっと変化も入れてみたい。お洒落なカフェはたくさんあるけど、MOMOの持つSLOWな雰囲気やほっこり感を大切にしたい。暇さえあれば妄想に耽っています。皆さんの妄想も大募集中です。

プライベートでは、行ったことのないところに行ってみよう。未知なる場所？近くでも遠くでも良いので地図を持たない旅がしてみたいです。あと、ヤギを飼ってみたい。それからずっとほったらかしにしてたティンホイッスルの練習をして上手く吹けるようになりたい。上手くなったら富士山の頂上で吹きたいなあ。

まるはし
ゆきえ
丸橋 由希恵



①ショッピング・映画鑑賞
フットサル

② **挑**

あすなろに入社していろんな事に挑戦しました。

③①あすなろファミリーに入れた事。

まだ一年経っていませんが、色々な事にチャレンジさせてもらいながらメンバーさんと一緒に過ごしました。

⑤ 入籍！！

隠してたわけではありませんがわたくし丸橋は入籍しました(笑)十一月五日に入籍しまして、挙式は来年の夏に挙げる予定です。これから「まるちゃん」で仕事頑張ります！

⑥ 髪の毛をバッサリ。

我慢して伸ばしていた髪の毛ですが：やっぱりショートカットが好きでバッサリ切りました(エヘッ)昔から私を知っている人はずっとショートだったのであまり驚いていませんでした。が…。

④ 仕事では、先輩方を見習いながら

企業へのアプローチを学びたいです。あとは！あすなろFOC(仮)っていうフットサルチームが作れたらいいと思っています。プライベートでは、今年行けなかったディズニーランドに行きたいです！



うねき なつえ
畠木 奈津恵



② 揺

人やものや出来事などたくさん
の出会いの中で自分のあり方や価値
観を揺さぶられた一年でした。私に
とって出会いは財産です。メンバー、
スタッフ、関係機関の皆さん、プ
ライベートでも多くの方に出会え、つ
なげて頂き自分を育てることが出来
ました。感謝です。

③①念願の富士山登頂

あすなろスタッフを中心に山を
愛する人たちが有志で登山サークルを
結成し、念願の富士山へ登りました。
週末の勤務後、夜行バスでの強行ス
ケジュールももちろとせず、無事参
加者全員登り切りしました！

②色んな困難に見舞われた。

後厄だからか、行いが悪いのかト
ラブル続きの一年でした。雨漏りで

①ぶらり旅・はたおり・好きな音楽につかる

床上浸水、人生初の入院、自転車盗
難……。どうか今年が良いことがい
っぱい巻き起こりますように……。

③おいしい焼き鳥屋さんに出会った。
大好きな「とりわさ」を美味しく
いただけ居酒屋さんに出会いまし
た。自分へのごほうびとして、週末
大活躍しました♪

④仕事では、メンバーの皆さんはじ
め、関わる方々が安心でき、楽しく
過ごせる事業所に。そして今年も新
たなひと・もの・こととの出会いを
大切にしていきます。プライベート
では、ぶらり旅とランニングの
再開！自指せ岡山マラソン〜！

たなか のぶゆき

田中 伸幸



② 走

ただただ走りました。



①映画鑑賞。スパイダーマンやアイアンマンが好き。

来年も走り続けます！

③①あすなろスタッフとして入った年

今年から、あすなろスタッフとし
て働き始めました。当初、右も左も
分からなかった私ですが、あすなろ
のスタッフ、メンバーと沢山の人の
支えられてきました。毎日をみんな
と過ごさせてもらい自分自身成長で
きたと思っています。

②ソフトボール！

今まで、球技には無縁な生活をし
てきましたが、あすなろに入り、ア
スナローズとしてみんなとソフト
ボールをやっていくうちにソフト
ボールの魅力にひきこまれました。
是非、アスナローズでソフトボール
をやってみませんか？メンバー募
集しています！

③富士山登頂！

中学二年の時に一度登ったこと
はありましたが、あの頃の方が体力
はあった気がしました。日々鍛えな
いといけませんね。鍛えます。

④仕事では、チャレンジ精神を忘れ
ずに何事にも挑戦していきたいと思
っています。プライベートでは、岡
山マラソンに参加し完走出来ればと
思っています。

さとう
佐藤 のぞみ



② 変

変化！の一年だったので。

③①あすなろ入社！

まさか実習でお世話になった
あすなろに戻って来ることが出
来るとは思いませんでした！

②社会人デビュー……！

自分の幼さや無知を実感する
出来事が毎日のようにありまし
た。皆さんにはとても迷惑を掛
けてしまいました(´;ω;`)少しずつ
でもいいので、社会人としてのマ
ナーを身に付けたいです！

③誰かを乗せて運転……！

大学一年の夏、運転免許を取っ
て以来の運転でした。皆さんから
「ジェットコースターのような

①音楽鑑賞（チャイコフスキー！）

美味しいものを食べに行く。ひたすら寝る

運動」と評されていました。今ではセレナを運動できるようになりました(汗)

④ 昨年は、実習でお世話になった人たちに再会できた一年でした。恩返しがしたいと思っていましたが、何もできず迷惑ばかりかけてしまい、反省の毎日でした。もっと仕事ができるようになって、少しでも恩返しをしたいと思います！
そして今年からは、毎日自炊したいです！
コンビニ弁当よさらばー！

② 糧



きそ りつこ
木曾 律子

①カラオケ・座禅・ビーズ手芸など

③ ①十二指腸潰瘍になっていて、ピロリ菌除菌をした。胃力メラは昨年、一回飲みました。

②公私にわたるWRAPをいっぱ



いがんばりました。あすなろWRAPや、らっぴーち活動(WRAPCAFE、集中クラス、ファシリテーター研修など) 倒れるほど頑張りました。(笑)

③ 「はる・おかやま」が浜に引っ越しをして、あすなろスタッフと一緒に仕事ができたら！仕事場が一緒になって、仕事が楽しかったです。ありがとうございました。

④ 仕事では体調を整えて遅刻や仕事に穴を空けないように頑張りたいと思います。クローバーメンバーや利用メンバーとも仲良くさせて頂き、みんなで「はる・おかやま」を作っていきたいです。グループワークやディケアでの体験談などで繋がりを持っていた関係も大事にしていきたいです。クローバーは自分だけが頑張るのではなく、皆の力を頼って、皆のクローバーとして楽しく活動していきたいです。

フライベートでは、早寝早起きと自分を律して規則正しく堅実なライフスタイルを目指したいと思っています。

「はる・おかやま」も自宅も居心地良く、キレイに掃除頑張るぞ！



よしだ まさる
吉田 優



①映画を観る

② 心

③ ①店の配管が壊れてしまったて営業ができなくなり閉めてしまったことその時期、大腸炎になってしまったて食事を五日間取れなかったこと。

② はるやあすなろでランチを提供できたこと。最初配管がこわれた時はショックでした。おまけに体調を崩してしまっ、しかしそれから良いスタートになりました。あすなろやばるで仕事をするようになり、いつも会えない人と関わりをもつことができました。新しいスタッフも増えました。花見でのバーベキュー、盆踊りの焼き鳥、山キャンプ、忘年会、行事も目白押しでした。

④ 一人ひとりを大切にしていきたいです。

こみやま ゆうき
小見山 優希

② 新



①映画観賞・スノボ
漫画好きなのでネカフェ。

昨年は色々な新しい事を経験させて頂いてきました。

③ ①「MOMO」いきなりの休業(トイレ噴射事件！)

② はるのひとの出会い。

色々なメンバーと知り合えて楽しく過ごさせて頂いております。

③ 北川景子とDAIGOの熱愛報道

④ 昨年は沢山のメンバーと関わる事が増えました。メンバーとの普段の会話の中で自分では力になってないと感じることが多くありました。これからの自分自身の為にもいろんなことを勉強して知識を増やしていきたいです。

フライベートでは、達成感を得たいのです。元氣な老後を迎えるために、少しでも運動をしたいです。

しは しんじ
芝 眞路



①蕎麦打ち、鉄板焼き

② 好

③①展示会

②蕎麦打ち

③富士登山



④ 子供の頃、楽しんで絵を描いていましたか？小・中学生の頃、授業で作った美術工芸の作品は、今はどうなっていますか？家族旅行の写真、運動会のビデオは残しても、子供の作品を残している親とはめったに会いません。しかしそれは、その人の子供の頃の歴史であり、日記以上の大切な思い出であると思うのですが！
もう一度、ものを創ることを始めてみませんか？絵を、陶芸を、書を、あるいは詩や音楽を。それを額に入れて飾りましょう。棚に並べましょう。有名作家のコピーよりも案外いいのでは？

そして自分の作品を好きになりましょう。それが自分を知る一歩でもあります。
今年は手を使って、足を使って、五感を使って、そして腸を使って身体が喜ぶことを、どんなあすなろと一緒に始めませんか？
それが今年の私のやりたいことです。

やまぐち まさおみ
山口 雅臣



①ソフトボール 熱帯魚

② 励

③①映画「ありがとう」上映会で岡山市中心部の愛育委員さん達を始め、沢山の方に御声援、御協力を頂いた事。

平成二十五年に「調子はえくじやフェスティバル」で制作された映画「ありがとう」を岡山市保健所の協力もあり、地域の公民館、病院、研修会等で上映会を毎月二回以上のペースを実行委員会メンバーで行ってきました。ご覧頂いた方からの御感想や御寄付は

次回制作に向けて、実行委員の励みとなっています。この場を借りてお礼申し上げます。
②あすなろ福祉会に勤務して、なんとか一年働けた事。
色々と有りましたが一年勤務できました。今年もよろしく願います。
③部屋の水槽が最大五個まで増えた事。

④自分の部屋に六個目の水槽の起き場所を確保する事。あすなろの何処かに人知れず熱帯魚水槽を置く事。

みねまさ かよこ
峰政 佳世子



①テレビを見ること
寝ること、ものづくり
チーズを食べること

② 瘦



見た目では分かりづらいのですが、ダイエットが成功したので、この「瘦」という漢字にしました。まだまだ、ダイエットは続けたいと思います★

③①富士登山とダイエット成功！！
富士山に登ると決めてからダイエットを始めましたが、この間、「はる・おかやま」に飾っている写真を見た人から、顔の輪郭が全然違うと言われて嬉しかったです。富士登山は想像以上に長く、夏だったのに寒かったのですが、頂上にたどり着いた時には達成感があり、すごく気持ちが良かったです。

②ハーフもしくはクォーターかと思った回数が今までで最多だった事です。ひとつのネタとして定着してしまったのか……汗。この場を借りて言わせて頂きます！純粋な日本人です！笑

③ピロリ菌除去成功！！です。

④私はものづくりが好きで、手芸をしています。あすなろ陶芸の担当にもなったので、みんなで展示会を企画したいなと思っています。また、今年はあまりできなかった、旅行にも行きたいなと思っています。全く予定とかは決まっていなくて、良いところがあったら教えてください。



職業リハビリテーション

研究・実践発表会

※平成二六年一月一日・二日

◎東京ビッグサイト

日本列島に強力な寒波がやってきた一二月はじめ、私たち就労移行事業所とも関わりが深い、独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用機構が主催する「職業リハビリテーション研究・実践発表会」に行ってきました。障害者雇用促進法で定められている法定雇用率が二〇一三年四月から二・〇％に引き上げられ、更に二〇一五年四月からは常用雇用一〇〇人以上二〇〇人以下の中小企業事業主にも障害者雇用納付金制度の適用が拡大されるとあって、現在積極的に障害者雇用を実施しようとする企業は増えています。特に精神障害者の就職件数は近年急激に伸びており、平成三〇年度より法定雇用率の算定基礎への組み入れを控え、ますます雇用する企業の対応、支援する事業所および支援者の資質向上が求められています。今回の研修では、企業・福祉・医療・教育・家庭等、求職者を取り巻く様々な立場での研究と実践とその効果について、二日間に渡り貴重なお話を多く聴講することができました。

*発達障害者と職業問題

精神障害領域の中には発達障害者も含まれ、求職者数は年々増加しています。発達障害は「スペクトラム」という言葉に表現されるように、特性は人それぞれであり明確な境界はありません。療育手帳、もしくは精神障害者保健福祉手帳を取得している方、手帳は取得していないが就職にあたって特別な支援が必要となる方、そしてそれぞれ思い描く就労の形態によって支援の在り方は千差万別です。安心して就労を継続するためにはまず、きめ細やかなアセスメントが必要であり、そこから本人の自己理解と進路選択、企業側の特性理解、そして適切な業務のマッチングと環境設定が導き出されます。

発達障害者における「社会性」「コミュニケーション」「こだわり」の三点については特に個々に合った配慮が必要です。曖昧な表現を避ける、見通しのある作業工程や予定を立てる、余分な情報のない整理された環境を作る等が挙げられますが、そういった配慮のある職場は障害の有無に関わらず、誰もが働きやすい環境と言えます。



*障害者雇用の現場における

ノーマライゼーションの実践

障害者雇用の形態は様々ですが、大きくは一般就労と福祉的就労に分かれます。前者はその言葉通り、一般企業の中で就労するということであり、あすなろの理念であるIPS援助付き雇用の原則にも含まれています。個々の障害特性を理解し、その方の持つ可能性を十分に発揮させることができれば、一労働者としての経験を積み上げていくことができ、蓄積された自信は充実した生活につながっていきます。

「障害特性の理解」と一言に言っても、どこまでの範囲をどの程度理解してもらいたいかは人によってそれぞれ違います。また、何かある度に支援者が間に入るのは適切なサポートとは言えません。障害の有無に関わらず、共に働く仲間として支え合う「ナチュラルサポート」の形成は、就労を継続する上でとても重要なファクターです。ある企業は定期的に「サンキューカード」というカードを従業員同士で書きあうそうです。もちろん、障害者雇用の方も会社の重役の方も社員もパートも関係なく。他の従業員に助けてもらったことへの感謝の気持ちであったり、他の従業員がしていた良い行ないの称賛であったり内容

は様々ですが、人の長所を見つけることは思いやりの心を育みます。お互いに思いやりを持つこと、それが職場におけるノーマライゼーションの第一歩だと感じました。

*職場定着に向けた課題

前述のように、障害者雇用に向けた取り組みは活発になってはいますが、一方で定着率の低さが目立ちます。特に就職後一年未満の定着率は五四・七％（平成二〇年 障害者職業総合センター調べより引用）であり、約半数が一年未満で離職したことになります。退職理由について主なものは以下の通りです。

（当事者側）

- ・業務が覚えられない。
- ・体調管理ができない。
- ・自分の思いをうまく伝えられない。

（企業側）

- ・業務の切り出しができない。
- ・指導の仕方がわからない。
- ・コミュニケーションがうまくとれない。



共通しているのがコミュニケーション面での問題です。ジョブサポートセンターあすなろ（JSCA）では、就労前の準備プログラムとして「SST」や「コミュニケーション講座」等

を行なっています。場面に応じたコミュニケーションの練習をしたり人前で自分の意見を伝えたりすることで、自分なりの伝え方を身に着けることが狙いです。就労後はジョブコーチ制度を利用するのも手段の一つです。ただし、ジョブコーチと当事者、企業との間でも事前のアセスメントは必要で、この過程が不完全であるとジョブコーチが間に入ってもなかなかコミュニケーションが円滑には図れません。

また、就労支援は就職したら終わり、ではありません。寧ろ就職後の定着へ向けた支援が肝心です。かといって勤務時間中ずっと常駐して支援を続けるわけにはいきません。そこで着目したいのが「本人の強み・ストレス・グス」です。

*ストレス・グスそしてリカバリーへ

どんな人でも病気や障害はマイナスに捉えてしまいがちです。ストレス・グス視点とは、病気や障害もすべて含めた「個性・性格」を持つ個人としてみることで、本人の持つ潜在的な強みを重視します。先ほど紹介した「サンキューカード」は、まさにストレス・グス視点であり、お互いに良い所を認め合うことで自信を持ち、夢や希望に向かって進む活力に

なりリカバリーにつながっていくのです。

今回の研修では、様々な立場からの就労支援の現在を垣間見ることができました。この研究・実践発表会の主催者である独立行政法人 高齢・職業・求職者雇用支援機構をはじめ、多くの機関が障害者雇用についての研究を行ない、様々な支援方法、実践事例が発表されています。そのありとあらゆる情報の中で、自分たちに必要な情報は何か、どういった方法が自分たちに合っているのかを取捨選択する力が本人だけでなく、支援者や企業等障害者雇用に関わる全ての人に求められています。就職とは、求職者本人、企業、福祉、医療、教育、家庭等チーム一丸となって取り組む協同作業であると改めて思いました。JSCAでは、今後もストレス・グス・リカバリー視点に立ち、様々な機関と連携を取りながら、安心して働き続けられるよう支援していきたいと思います。（大平）



あけましておめでとうございます！！

2015 年が始まりましたね…★

今年もよろしくお願いします。



投稿コーナー



岩谷英昭
さんの作品

彼女の為に：
そんな延々と続く力に
魅了されはや十年
僕の映画の幕は
十年間降りる事なく
主演は僕と彼女だけで
誰に観られる訳でもなく
フィルムは廻り続ける
これからも

匿名希望

あすなろメンバーに
「今年の抱負、これ
からやりたいこと」
等を書いてもらいま
した☆2015 年はど
んな年になるでしょ
うね☆



みんなの木

ぱるっこ広場

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♪待ってます★



クリスマスランチだよ☆

「久しぶりのぱるランチを行
いました★今回は一月二四
日(水)クリスマススイブの日と
いうことで、クリスマスメニュー
をばるカフェの時間にみん
なで考え、チキンと野菜のオー
ブン焼きと鮭のちらし寿司、ポ
トフ、オレングジエリーを作り
ました。みんなで協力して二〇
食分つくり美味しくいただき
ました!! 食後にはビンゴゲ
ームをして楽しみました。



古楽日和

藤井健喜

久々に「これは面白い」と思うハリウッ
ド映画を観た。しかも二本立て続けた。

一本目は『マン・オブ・スティール』だ。
二〇一三年のアメリカ、カナダ、イギリス
の合作映画で、監督はザック・スナイダー、
主演はヘンリー・カヴィル。要は『スーパー
マン』のリメイク作品である。スーパー
マンといえば、どうしても筆者の場合クリ
ストファー・リーヴが主演した一九七八年
の映画を思い出してしまうが、このリメイ
ク作品もじつによくできていると思うの
だ。とくに映像表現が半端ない。ここ
までやるか、という映像なのである。ス
トリー自体も面白く、近年(テレビだが)
筆者が観た映画の中でも一、二位を争うと
いい。

ではその一、二位を争うもう一本の作品
は何か?それが二本目の『エンド・オブ・
ホワイトハウス』だ。二〇一三年のアメリ
カ映画で、監督はアントン・フークア、主
演はジェラルド・バトラー。ホワイトハウ
スがテロリストによって占拠され、大統領
らを人質に取られる。そこへホワイトハウ
スへ潜入できた元シークレットサービスの
男が、単身人質の救出に向かう。とこま
で書けばおわかりかと思うが、つまりは『
ダイ・ハード』なのだ。そしてこれが『ダイ
・ハード』並みに面白いのだ。近年の映画で
これほど面白いアクション映画はそうない
ように感じた。

以上だからと書き連ねたが、興味があ
る方は、ぜひご覧頂きたいと思う。

INFORMATION

1月の予定

1 月		
9	金	女子会 in 岡山神社 10 時半～ ソフトボール 13 時～
10	土	鉄ちゃんサークル 13 時～ お抹茶教室 14 時～
11	日	
12	月	成人式
13	火	パソコン講座(自習)10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～「陶芸」13 時～
14	水	いやし場 13 時半～
15	木	WRAP10 時～
16	金	つどい 10 時半～ ソフトボール 13 時～
17	土	法人行事のため、ぱる 13 時で閉所
18	日	カラオケサークル 10 時にグレートバンペン集合
19	月	
20	火	パソコン講座 10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～「陶芸」13 時～ 調子はいえんじゃフェスティバル 実行委員会 13 時半～
21	水	SST 10 時～ 手芸サークル 13 時半～
22	木	
23	金	図書館サークル 10 時に岡山市立図書館に集合 ソフトボール 13 時～
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	パソコン講座(自習) 10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～ 陶芸 13 時～
28	水	
29	木	WRAP10 時～ テーブルゲームサークル 13 時～
30	金	ソフトボール 13 時～
31	土	

2 月

1	日	
2	月	
3	火	パソコン講座 10 時～ 芸術活動「絵画」10 時～ 陶芸 13 時～
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	

※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

14日(火) いやし場

～発達障害の人や人付き合いが苦手な人の座談会～

今回が4回目です★

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 ジョブサポートセンター

16日(金)

つどい

毎月1回、ゆったりした雰囲気の中、テーマを決めて話をしています。ご参加お待ちしております✿

時 間 14 時～15 時半

場 所 ぱる・おかやま 2 階

13日・20日・27日・3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。アート展も企画中です★

時 間 絵画 10 時～12 時 陶芸 13 時～15 時

場 所 ぱる・おかやま 1 階

10日(土)

お抹茶教室

みんなでまっ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

20日(火)

調子はいえんじゃフェスティバル 2015 実行委員会

一緒にお祭りを企画しませんか? (^ u ^)

時 間 13 時～

場 所 きらめきプラザ2F 研修室2

< 1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アサポーターグループクローバーが、お電話であなたのお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 期生加入しました☆☆☆

	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17
AM	×	○	○	×	×
PM	○	○	○	○	×
	20	21	22	23	24
AM	×	○	○	×	×
PM	×	○	○	○	×
	27	28	29	30	31
AM	×	○	○	×	×
PM	×	×	○	○	○