



地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信

謹賀新年

1

Jan. 2014

No. 194



謹 賀 新 年

法人設立より 19 年の歳月が経過しました。

精神障害者福祉施策においてこの 20 年を振り返ってみると、あすなろ福祉社会が誕生した 1995 年には、精神保健福祉法が制定され、自立と社会参加の促進や、精神保健福祉手帳が導入されました。1996 年には障害者プランが策定され、市町村には精神障がい者を含む障害者支援計画の策定が進められました。地域で生活自立を果たしていくために創設された事業が、精神障害者地域生活援助事業であり、1997 年「地域生活支援センターばる・おかやま」が岡山市で初めて事業認可を受けました。同年、地域生活支援事業を目に見える存在にしたい、市民の方と自然と触れ合える場を作りたい、そんな思いを実現させるために開設されたのが、「ばるスペースMOMO」です。

2004 年には、「精神保健医療福祉の改革ビジョン」が発表され、「入院医療中心から地域生活中心へ」と改革するため、おおむね 10 年間に何を実現していくか、その目標が示されました。2006 年には「障害者自立支援法」が施行され自立と共生社会の実現に向け、特に就労支援の抜本的強化が図られました。当法人においても 2008 年、「多機能型事業所あすなろ」として就労移行支援事業、就労継続支援事業 B 型を行う事業所として、特に一人ひとりの「働きたい!」「意味のある生活を送りたい」という思いの実現に向けた支援に力を入れています。

精神障がい者に対する雇用施策も大きな変化がありました。2013 年 6 月、「障害者の雇用の促進等に関する法律」が改正され、雇用義務化の対象に精神障がい者が加えられることになり、同年 12 月には「障害者権利条約」が国会にて承認され、障がいに基づくあらゆる差別の禁止が規定されました。障がい者が職場で働くにあたっての支障を改善するための合理的配慮の提供を義務付けるべきであるとしています。

行政施策も精神障がい者の地域生活支援の方向へ進み、特に就労支援に関する職業リハビリテーションの分野は 20 年で大きく変化していると実感しています。当法人においても 2013 年度は更に就労移行支

援事業の利用定員を増やし、現在は就労移行支援事業定員 20 名、就労継続支援事業 B 型定員 10 名での事業運営を行っています。今年度においては、13 名の方が就労されました。総合支援法では、2016 年度までに就労支援のあり方を検討するとされており、今後の動きに注目しています。

私たちが目指してきた支援の目標は、「リカバリー」です。「リカバリー」とは、生活上の困難な状況から、自ら主体的に、新たな人生を構築していく、その人なりの生きがいや生活を取り戻していくことを意味しており、希望を持つというのは重要な要素です。その過程は一人だけでなされるのではなく、仲間と共に歩むことにより「希望は伝染」し、他の仲間に影響を与えることができると実感しています。また、リカバリーを見つめていくこと、私たちスタッフ自身も意味のある人生を見出すこと、人と豊かな関係を築くことの重要性にも気づきました。「リカバリーを実現させるための社会を作っていく」一端を担っていくことは、これからの大好きな目標です。

昨年末、3 年ぶりとなる一泊忘年会で、メンバー、スタッフ、家族の約 50 名で京都の旅を楽しみ、清水寺では 2013 年の世相を表す漢字一文字、「輪」を拝見することができました。人と人のつながり、地域とのつながりに支えられ、多くの方々のお力添えにより、これまで活動を続けることができました。障がいのある仲間たちが、豊かで生きがいのある人生を送ることができるような社会を築いていけるよう、皆さんと共に様々な垣根を越えて、大きな「輪」を拓けていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

社会福祉法人あすなろ福祉会
理事長 杉原 綾乃
スタッフ一同



Topics

一泊忘年会に行ってきました！！

12月18日(水)・19日(木)、一泊忘年会で京都・琵琶湖・須磨へ行ってきました。天気はあいにくの雨…。しかし、皆さん朝早くから集合され、バス一台に総勢五〇名近くが乗り込み、いざ年忘れの旅がスタート！バス内では、実行委員によるレクリエーションで大盛り上がり！目的地に着き、京都嵐山では昼食を兼ねた自由行動。京都といえば、湯葉に豆腐！と美味しいランチに舌鼓の方、チェック済みのお店に足を運ぶ方など、各々に嵐山を満喫されました。そして、お宿は天気が良ければ湖畔沿いの眺めも最高なはず…滋賀の琵琶湖畔沿い縁水亭さんへ。寒さもピークでしたが、その分温泉のお湯があったか～く感じました。夜は待ちに待った「宴会」がスタート！皆さんの多彩な宴会芸と美味しい食事でお腹も気持ちも満腹になった夜でした。二日目の朝、お天気もどうにかもってくれ、いざ清水へ！おみやげ屋の誘惑もある中、ゆるりと清水の舞台まで坂を上がっていきます。テレビでよく見かける「今年の漢字」の「輪」も見ることが出来ました。最終目的地の須磨ではお楽しみの「イルカショー」。スイスイと気持ちよさそうに泳ぐイルカたちに目を奪われました。普段は所属が違い、なかなか接点のない方々もこの二日間でグッと距離が縮まり濃厚な時間を過ごされたようです。実行委員の皆様、楽しい旅の企画を有難うございました！



販売も頑張ってます！！

12月16日(月)～18日(水)に岡山市役所にて行われた、福祉の店『元気の輪』高齢者・障害者手作り作品フェアへ参加してきました。岡山県下約20数施設が出店し、例年通り食品から生活雑貨まで沢山の商品が売られました。あすなろからはシャービーセッケンや陶芸でつくったお皿・箸置き、ぱるスペースMOMOクッキー・マドレーヌ・パウンドケーキ・毛糸でつくった手編みキノコを出品しました。お客様からお皿の絵がかわいいという言葉や、まとめて注文したいという嬉しい声をいただきました。



よつばのクローバーだより

＜今月の電話相談日＞

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------------|----|----|----|----|----|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| AM | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| PM | × | × | ○ | ○ | ○ | × |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| AM | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| PM | × | × | ○ | ○ | ○ | × |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| PM | × | × | ○ | ○ | ○ | × |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| AM | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| PM | × | × | ○ | ○ | ○ | |
| AM | 相談電話 086-270-3325 | | | | | |
| PM | | | | | | |



12月11日(水)から始まった井笠地域のピアサポート養成講座が無事に終了しました。4名の皆さん笑顔で修了証を手にされました。これからの活躍を楽しみにしています♪

12月17日(火)
Kさん宅の年末大掃除に行きました。今年もよろしくお願いします！



12月2日(月)Tさん宅の庭の剪定に行きました。

日本精神障害者リハビリテーション学会

第二十一回沖縄大会

『やさっ！おつきな輪
誇りとネットワークの再構築』

参加報告



沖縄コンベンションセンター

平成二十五年十一月二二十八日（木）～三十日

（土）にかけて、「沖縄コンベンションセンター」にて『第二十一回日本精神障害者リハビリテーション学会』が開催された。この学会は、一九九三年に精神障害リハビリテーションを志向する全国の多職種の関係者が日本青年館に集まり第一回の研究会を開催。一九九三年の第三回研究会より学会に移行し、今大会で二十回を迎えている。

大会テーマ：

『やさっ！おつきな輪
—誇りとネットワークの再構築—』

学会シンポジウム

私たちはニーズとどう向き合つのか
—それぞれの視点から協働を目指して—

司会：田中

池淵 恵美氏（帝京大学医学部人間科学学術院）

英樹氏（早稲田大学人間科学学術院）

当事者の考えるニーズとは？

必要な支援とは？

那覇ピアサポートネットワーク

具志堅 直人氏

当事者のリカバリーを応援してほしい！

具志堅氏の言われる当事者が求めていた初步的なニーズは、空間として、時間として、人間関係として、安心安全な居場所だと話されました。更に次のニーズとして、自己実現。夢も

所において米軍医の精神科医による治療が最初の精神医療でした。米国施政権下にあった沖縄では、他府県に十年遅れて一九六〇年に琉球精神衛生法が公布され、精神保健医療が出発。民間の精神衛生協会が原動力となり、精神医療・福祉・保健の発展を遂げています。先人の方々の取り組みを基盤に、精神障がいのある方が一人の人間として尊重される地域づくりを行っています。

希望も語れずにいたのが、少しづつ前向きになる事によって、リカバリーの道を進む事ができるのだという事です。

また、『精神を病む権利を奪わないでほしい、回復する権利を奪わないでほしい、人間として生きる権利を奪わないでほしい。そして、その人らしい生活をする為のネットワーク作りを支援してほしい。人々社会との接点を増やしてほしい。この病気は人との接点を増やす事で、より回復を早める。また、病院に入院する時は、話合いをして、納得してから病院に連れて行つてほしい。ちゃんと話すと当事者も分かると思うから。』と、当事者の立場からのニーズを話されました。

支援者との関係性の中で

ニーズをどうとらえていけるのか？ —生活支援で見えてくるニーズの視点—

九州産業大学 国際文化学部 臨床心理学科
倉知 延章氏

ACTチームとして、六十名を対象に二十四時間サポートを行つておられ、包括型アウェトリーチの援助を通して、信頼関係ができる初めて初めてニーズが現れるということ、信頼関係を作る為には、自分達がその方を信頼しないで、信頼される事はあり得ないと話されました。「そこか

ら援助関係がスタートする」と。そして、自分達は『この人は絶対リカバリーできる、希望つて必ず叶えられる』という事を信頼すべき。ACTチームが対象としているのは、重い精神障がいがあって、社会・医療から孤立している方であり、すぐに援助関係が作れない為、信頼関係を築く為に工夫されています。一つは「チャネル合わせ」。タバコを吸う人であれば、一緒に吸つたり、趣味や音楽、服装について話をします。また、生活の困り事の相談にのります。ライフラインは、ニーズの原点だと話されていました。そういった事を一緒に行いながら、関係作りを行い、訪問を続けているそうです。大事なのは、あなたを信頼しています、というメッセージを送る事。また、その方が夢・希望を持った時、それをどう具現化していくか、ストレングスマセメントを行なながら一緒に考えていきます。ニーズもどんどん変わつてきて、本当のニーズが出てくるようになり、お金の事・住む所・家族との葛藤・医療機関への不満・日中活動の充実・仕事・人との関係等と多岐に渡る為、自分達だけで行うのではなく、いかにいろんな社会資源とつながつていけるか。ニーズに応えられるような支援をみんなで行つていく事が大事だと話されていました。

**医療の中でも見えてくるニーズ
—生活と脳科学の視点から、
機能回復や障害の中から希望を
どう見出していくのかを考える—**

群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学

福田 正人氏

生活と脳

生活は全て脳で行つており、行動する脳は生活の為に進化されたものだそうです。人間は、現実世界の中で、自分から行動を起こし、いろんな事を並行して行つています。脳研究において、実験室の中ではなく、自然な環境の中で、実際に行動している時の人の脳機能を考えるようになってきているようです。



人は共感する

他人に共感するという場合、脳の研究を行つてみると、相手が痛みを感じている時に、自分も同じように痛みに反応する脳の場所があり、（例えば、恋人が痛い思いをしている時に、かわいそうと思つて、同じように反応する。）「人間は共感する」のだそうです。

行動脳とニーズ

刺激が与えられた時の反応ではなく、自発的に行う時の脳活動について、この十年で自分が何か自発的に行動を行う時の（例えば、自分が物をとる等の行動）、行動脳について研究され、自分から行動する場合には、価値というものが関係してくるという事が分かつていています。病院の診察室にいると患者という立場に置かれます。医者から質問を受ける受動的な状況に置かれる生活場面だと、能動的な脳の状況は分かりません。脳研究では、例えば病院の診察場面と社会における生活場面のように、受動的であるか能動的であるかで違いが出てくるようです。そこには、内発・価値といったものが大きく関係しているそうです。

また、診察場面のような受動的な状況は、本当のニーズを拾いにくい環境となり、対等な場を設ける必要があるようです。

統合失調症で保たれている認知機能

統合失調症の場合において、脳の情動的刺激は受けている（例えば「楽しい」という事について、病気でない人と同じように楽しむ事ができる）けれども、行動につながりにくいとの事で、将来について考えたり、こんなことをしたら楽しいとか充実するという考え方を持ちにくく為に、行動につながつていかないのだと話されていました。

価値と理念について学んだ事

統合失調症の方が御自身の体験を語る「JP OPボイス」からの学びについて、語られる内容には、統合失調症だからという事は少なく、生きる意味や人生の価値、社会の有り方といつた事について普遍的な理念を提示していくと話されました。増川ねてるさんの「誰しもが自分的人生を生きている当事者」という言葉を引用され、今の日本は、「当事者」は病気の方のことと言うが、そうではなく、一人一人が自分の専門家で、病気はなくとも、問題や人生の悩みを抱えている。病気の有無で当事者と区別するのではなく、「誰もが自分の人生の当事者である」のではなく、「誰もが自分の人生の当事者である」という風に普遍的に捉える事が大事であるという事、また医者やサービス提供者ではなく、当事者が何を大事に考えているのかに基づいた精神医学・医療・サービスを考えていく必要があると提言されました。

医療・保健・福祉制度や障害を持つ人をどう社会として支援するかといった、

わが国における障害者支援の潮流から、ニーズをとらえる。

NPO法人十勝障がい者支援センター

門屋 充郎氏

精神保健福祉を利用している方々の立場にたつた現実として、「彼らをリカバリーにむかわせていない。彼らのニードを明確にしていい。」と話されました。精神病院の中に三十万人の人人が長期に入院していて、その人の人生を精神病院の中で終わらせないといけない事が、日本の精神医療だとすると、とても不幸な事だと。加えて国の予算配分について触れられました。医療：約一兆四億円に対しても保健福祉：約五百億円。こんなにも偏つて使つてているという事は、地域で暮らす条件を整えていくとは言えない。もっと不幸な事としては、毎年二万人以上の人人が精神科の病院で亡くなっているという事。このような状況がニードを聞く環境なのでだろうかと話されていました。

二〇〇四年・二〇〇五年の改革ビジョンについても、きちんと検証をせずに次の政策をうつことについては、大変問題であり、同じ状況を継続する事になると国に訴えているそうです。

アメリカは一九六三年以降に脱施設化政策を打ち出しました。SSTやACT、心理教育等も、脱施設化の背景があつてこの効果などいう事も話されていました。

そして、一人の医者が十六人の患者しか持てない所、精神科は四十八人まで持てるという精神科医療について、精神・障害保健課は一般医療同様に精神科医療の質を回復すべきであり、私達自身が大きな問題として捉え、声を挙げてきているのかと、問われていました。

精リハ学会にお願い

長期入院患者三十万人にニーズ調査を。入院されている方が何を望んでいるか。外部から面接を一斉に行うという事を検討してほしい。このような環境の変化、関係性の変化を考えなければ、ニーズを明らかにすることも、リカバリーに向かわしめる事も、難しくなると話されていました。

【指定討論】 様々なシステムの中で見えてくる ニーズ・協働の方策は?

医療法人恵成会 南浜病院 後藤 雅博

後藤先生からは、医療者主導のパートナリズムや「決定は本人」というインフォームドチョイスではなく、『ユーザーと協働する方策』につ

いての議論の提案がありました。全ての情報を伝え、それを受け相談し、共に決定していく事（shared decision making）が大事であり、医療の中に限らず、福祉の場面、就労支援、心理教育の場面全てに当てはまる）ことだと話されました。

ユーザーと協働する為の 方策についての議論から

◆ユーザーからどう学ぶかという事に価値を置いた実践が大事。ユーザーのニーズ、自分のニーズがそれぞれあります、お互いにニーズを分かり、お互いにリカバリーし合っていくもの。

◆ペイシエントアドボカシー制度の導入。外部の人が中の人に面会できる制度。その人のアドボケイトを行い、ニードをちゃんと聞いてくる事ができる。

◆精神障がいがあつてもなくても安心して暮らせる社会を作るという視点で、医療・福祉を充実させていく事が必要なのは、
◆ピアサポート専門職の力を期待している。ピアの力が現実を変えるという時代がすぐそこに来ている。



立場によってニーズの捉え方が違い、お一人の発表から学びがありました。個別に関わりからソーシャルアクションについてまで幅広く考えさせられ、気付かされるシンボジウムでした。ありがとうございました。
この参加報告は、編集者が聞いた内容を要約したものであり、「〇〇に書かれているものがシンポジストの方々の思いの全てである」という訳ではありません。「ア」承下下さい。



今月のきらり

一月号

この子のために
生きようと
思うようになった



にしかた 西方 美香さん

2013年10月9日、3081gの元気な女の子を出産された西方美香さん。

出産までの道のりと今の思いを語ってくれた。

二〇一一年四月に結婚し、当初は飲んでいる薬のことも考えていた。「子どもは生まない」と決めていた。しかし幼なじみの友達が子どもを出産し、会いに行くとすごく可愛くて「私も子どもがほしい」という気持ちが湧いてきた。夫に相談すると賛同してくれた。しかし私たちだけの思いでは実現することはできず、主治医の協力が必要だった。最初は主治医に「子どもがほしい」ということを相談しても「無理だろ」とと言われ、なかなか賛成してくれなかつた。病気のため服薬していることが子どもに影響することと、自分の病状が

うことがよくあつた。しかし結婚、出産を経て、わが子と出会った。「死にたい」と思わなくなつた。しかし子どもを授かるまでの道のりは険しいものだつた。

子どもがほしいと思つたかけ

二〇一一年四月に結婚し、当

しかし私の粘り強い熱意と併せて病状が安定したこと、先生が半年間かけて薬を調整してくれたこともあり、ついに婦人科のクリニックに紹介状を書いてくれたのだ。それが二〇一二年の五月頃のことだ。ようやく初めのドアが開かれた感じだつた。

最初のドアが開かれた

辛抱の時期…そして

まずは、私は生理不順だつたため、毎月きちんと生理がくるようにホルモン剤を飲んだ。しかし、なかなか妊娠の兆候がみられず、「人工授精」を試すことになつた。そして十一月から毎月人工授精を試し、三回目の一月に妊娠の兆候が表れたのだ。妊娠検査薬で陽性反応が出た時は二人で「おお！やつた！」叫び、飛び上がるほど嬉しかつた。しかしまだ油断はできず、「このまま流れずにいてくれますように」と祈るばかりだつた。



総合病院へ転院

クリニックから精神科が併用している総合病院の産婦人科へ転院し、妊娠中や出産の際にもしも何かあっても対応できるよう体制を整えた。妊娠中は、つわりはひどくなかったが、五ヶ月目ごろに妊娠糖尿病と診断された。そのため日常的に血糖値をチェックし、食べ物にも気をつけなくてはならず、ストレスのかかる日々だった。さらにお腹が大きくなるにつれて腰痛もでてきた。受診には夫が毎回付いて来てくれた。またお腹が大きい私のことを心配して自宅の階段に手すりをつけてくれたことは嬉しかった。保健師さんやヘルパーさんにも支えてもらつた。

二〇時間の陣痛を経て、ついに！

そして、ついに予定日の前日に陣痛が始まり、二〇時間を経て三〇八一gの元気な女の子が十月九日に誕生した。本当にんどくて生まれた時は「やつと産まれくれた：疲れた」という

クリニックから精神科が併用している総合病院の産婦人科へ転院し、妊娠中や出産の際にもしも何かあっても対応できるよう体制を整えた。妊娠中は、つわりはひどくなかったが、五ヶ月目ごろに妊娠糖尿病と診断された。そのため日常的に血糖値

思いが正直なところだった。しかし元気な子が生まれてくれて本当にほつとしたし、嬉しかった。もちろん夫は立ち会つてくれた。名前は有名なクラシックの曲からもらい「歌音(かのん)」にした。それは音楽の歌のように周りを楽しく、そして優しい子になるように思いをこめた。

三人でのアパート暮らし

歌音には、黄だんが表れたので退院が少し遅れたが、今は夫と歌音と三人で暮らしている。薬のことを考えて母乳ではなく粉ミルクを与えることにした。

初めての育児に加え、家事に追われる日々だが、夫婦で協力しながら奮闘している。夫はおむつ替えやミルクを作つて与えてくれたり、お風呂に入れるのも手伝ってくれる。また夫の父親がとても協力的で毎日面倒を見に来てくれてとても助かっている。もちろん保健師さんが定期的に訪問して相談に乗ってくれたり、ヘルパーさんにも継続して生活面で支えてもらつてている。

わが子は私にとって「癒し」

こと。そしてできれば2人目もほしいと思っています。

気を付けていることはストレスを溜めないことだ。どうしても家にこもりがちになってしまふが、気分転換に公園へ散歩へ行つたり、夫との会話を大切にしている。

歌音は私にとって癒しであるし、本当に守つてあげたくなる存在。以前の私は「死にたい」とよく思うことあり、リストカットをしたり、病状も安定しないなかつた。しかし、夫と出会い、結婚、出産を経て「死にたい」と思わなくなつた。

諦めないでほしい：

どんなに自信を失つても実行したら周りが変化するし、子供が生まれることで私や夫の家族との関係も良くなつた。私と同じように薬を飲んでいて子どもが欲しい方はいると思う。諦めずにまずは主治医に相談してほしい。絶対に最初から諦めないでほしい。

これから私の夢は、笑顔が絶えない仲の良い家庭をつくる



←妊娠中の美香さん。旦那さまと。
出産の報告にばるまで来てくれました→
歌音ちゃんは元気にすくすく育ってます↓



INFORMATION

1月の予定

| | | |
|----|---|--|
| 1 | 水 | 年末・年始休業のため閉所 |
| 2 | 木 | |
| 3 | 金 | |
| 4 | 土 | |
| 5 | 日 | |
| 6 | 月 | 初詣・ウォーキングサークル 岡山神社 10:00～ ソフトボール練習 13:00～ |
| 7 | 火 | パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ |
| 8 | 水 | SST10:00～ 座談会 13:30～ |
| 9 | 木 | WRAP(元気回復行動プラン)10:00～ つどい 13:30～ |
| 10 | 金 | 図書館サークル 10:00～ |
| 11 | 土 | お抹茶教室 14:00～ |
| 12 | 日 | |
| 13 | 月 | 成人の日 |
| 14 | 火 | パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ クローバーしゃべり場 13:30～ |
| 15 | 水 | |
| 16 | 木 | お仕事 WRAP13:00～ |
| 17 | 金 | クローバー8期生歓迎会 11:00～ 岡精連 13:30～ |
| 18 | 土 | 「ありがとう」上映会ひまわりホール 13:00 |
| 19 | 日 | |
| 20 | 月 | ソフトボール練習 13:00～ 手芸サークル 13:30～ |
| 21 | 火 | パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ |
| 22 | 水 | SST10:00～ |
| 23 | 木 | WRAP(元気回復行動プラン)10:00～ 女子会 14:00～ |
| 24 | 金 | 美術館サークル 15:00～ |
| 25 | 土 | ※ぱる閉所 岡山市障害者自立支援協議会フォーラム 岡山ふれあいセンター13:00～ |
| 26 | 日 | |
| 27 | 月 | ソフトボール練習 13:00～ |
| 28 | 火 | パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ クローバーミーティング 13:30～ |
| 29 | 水 | |
| 30 | 木 | お仕事 WRAP13:00～ |
| 31 | 金 | 岡山県ピアソーター養成講座①② |



23(木) 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 14:00～
場所 ぱる・おかやま

7日・14日・21日・28日

パソコン講座

個別で進める講座です。初心者でも丁寧に進めていくので安心です。基本火曜日であります。毎週金曜日の午後から自習しています。

時間 10:00～
場所 Job Support Center ASUNARO
参加費 無料

6日・20日・27日

ソフトボール

先月より、練習時間が変更になっています。寒い時こそ体を動かそう！

時間 13:00～
場所 百間川河川敷

6日

ウォーキングサークル

初詣に歩いて行きましょう。一年の始まりです、寒いですがきりっとしますよ。

時間 10:00出発します
場所 岡山神社

毎週木曜日 手作りお弁当を配達してくれます
MOMO弁当の日

ぱるスペース MOMO のお野菜たっぷりお弁当やお菓子が定期的に届きます。特製とりめしもありますよ(^u^) 焼き菓子の販売もしています。

注文方法 前日までに代金を添えてお申し込みください
代 金 350円

■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