

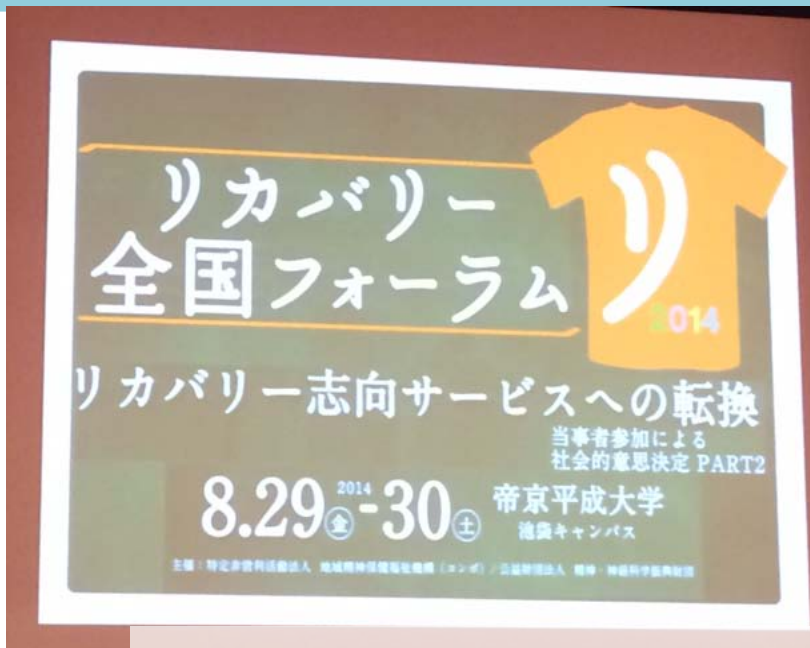
Oct. 2014  
No. 203  
**10**

# 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識決定 PART 2～

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識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、ピアサポータークローバー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。

### 記念講演

「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っ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

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っ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っ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 ～パラシュート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ことから、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

「パラシュートNYC」とは、入院に代わるものを提供することで危機的な状況にある人たちに穏やかな着地点をつく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



ストレスパイト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。またメイケイドという公的資金を多く費やす方に対して、自律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「社会的意思決定」においてお飾りの扱いを受けている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

ピアサポーター 藤井歩



初めまして。クローバー七期生の藤井歩といいます。病気になって今年で十年です。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わからない状態です。密度の濃い幸せな二泊三日の研修でした。

私は病気になって十年、その間ほとんど引きこもっていたり、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っていました。でも家では本を読んでいる内に、失敗しない事が一番の失敗なんじゃ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。「フォーラムに行っ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、東京に行くのとだけしんどくて疲れるのか、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<sup>ワークショップ</sup>（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、「元気な時の自分ってどんな感じだろう」とグループごとに模造紙に書いて考える時間があ

り、考えているうちに気持ち明るくなっていました。普段から元気に役立つツールとして使えそうだと思います。

私にとってリカバリーは、季節が行っ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。

今回一緒に行っ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のではなく、仲間と共に生きることのように感じました。私も誰かの話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っていきたいです。

### リカバリーフォーラムに参加して

ピアサポーター森本隆道

リカバリー全国フォーラムへの参加は二〇一



二年に次いで今回二回目になります。今回はピアサポーター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。

フォーラム初日のトークライブで、知り合いの「ことねさん」がWRAPのファシリテーターになったことを話され、僕もWRAPのファシリテーターを目指しているのでもって印象に残りました。またフォーラムで友達になった「Nさん」は自分でピアサポーターグループを立ち上げたいこと、友達を一〇〇人作りたいと話され、僕もその一人になれてとてもうれしかったです。

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ができてうれしかったです。

二日目のシンポジウムで特に印象に残っ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「もっと当事者自身が声を上げていかなければならない、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

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。

これからの僕の夢はWRAPのファシリテーターになりたいことです。「ピアサポータ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っていると思っています。

## リカバリーフォーラム2014報告

コンシユーマースタッフ 木曾律子



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、二時間想いを語るリレートークで、テーマ「リカバリー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っ

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いろんな人の話を聞きたい。自分の事も知ってほしい。」「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。いろんな人と出合いたい。」「リカバリーとは希望を持っ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。」「ピアサポーター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。参加してみても、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、なるだ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

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意思決定PARTⅡ」当事者としてのシンポジスト竹内政治さんの「形式だけではない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よう。」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、他人と共に過ご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、同行した仲間のおかげで、絆、思い出、新しい出会い、再会、ピアの熱い想いなど、得るものもの大きい二日間となったと思います。今振り返ってみても、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。





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っ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す」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」で元気になった。どこかでそう思ってしまう地域性を感じる。しかし、自分たちは自分たちの力で人とつながり、元気になっ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、みんなで助け合って生きることだ。」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ターグループ・クロ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ます。今後、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。

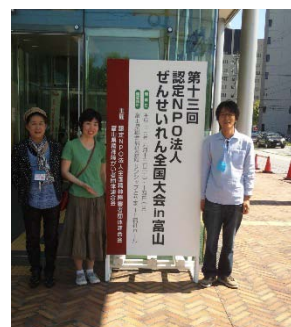
その後、「障害をもつて働くこと」というテーマの分科会に参加しました。この分科会の参加者は約五〇名程で当事者と支援者が約四割ずつ、家族が二割ほどでした。また、自分も含め数人のコンシューマ

ースタッフも一通り自己紹介を行った後は、途切れることなく話が続けました。会場で出た生の声を抜粋します。「作業所に通っているが、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？」と怖くて一歩が出ない。」「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つてしまう。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っ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ってしまう。」「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「心の病になつたっ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。ご夫婦の息の合ったチンドンで会場の雰囲気は温めま



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：「地域にひるがる障がい者の絆」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ご自身の体験を交えた話をされましたが、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、長期の入院とリ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ればと思いました。(山口)



富山名物黒ラーメン

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^^皆さんはどちらがお好き？



など、自然にみんなど協力し、美味しく出来上がりましたよ★

### スイートポテト作ったよ

九月二五日(木)お菓子作りサークルにて、スイートポテトとみたらし団子をつくりました。  
レシピを見ながら材料を混ぜる人、形をつくる人、片付ける人



**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、みんなの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♪

## つといをしたよ

月に一度、集ってテーマに沿ってみんなで話をしています♪  
九月一日(木)のテーマは「タバコをやめる方法について」でした。集っ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など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。」「禁煙外来に行つて、ニコチンパッチを貼って過ごしていたけど我慢できず中断してしまつた。」「現在禁煙四日目で固い意志を持つて継続させている。」「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「有意義な時間になった。」というような感想が出ました。

### 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♪お待ちしております★

つといのテーマは「タバコの辞め方」

古楽日和 藤井健喜

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、ヨーロッパ産のブラックというのを羽目になる。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は多少ましなので、結局これを飲む。これを飲むのだが、このボトルのコーヒー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と思う。そういうひと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っている。以上のことも個人的感想である。



The image consists of two separate photographs stacked vertically. The top photograph shows a woman with short dark hair and glasses, wearing a red and white plaid shirt over a yellow top. She is smiling and holding a large bunch of dark purple grapes. She is standing in a vineyard with rows of grapevines and other people visible in the background. The bottom photograph shows an older woman with short grey hair, wearing a teal t-shirt. She is also smiling and holding a large bunch of dark purple grapes. The background shows a similar vineyard setting with other people and a white fence.

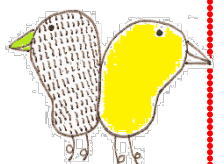


～発達障害や対人関係が苦手の方の癒し場～

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、その延長線上にポツンと一人で孤独感に陥る時間があるように感じます。个性的であるが故の孤独、そこに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きればと思います。

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さ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。参加した皆さんに各自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ったと思っています。

\* 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。





# ちょうフェス 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

#### 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も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！



旧内山下小学校



西川アイプラザ



### 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。

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いをなくし、いろいろな人とつながりたい！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、『ありがとう』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、「ぎんざや」「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 いやしの場 13 時半～
9	木	WRAP13 時半～
10	金	図書館サークル 10 時～ 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～ 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 ソフトボール 15 時～
18	土	ゆる WRAP13 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～ 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	WRAP10 時～ つどい 13 時半～
24	金	男の料理教室 10 時～ 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～ 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～ 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 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

### 『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  
ー**が、お電  
話であなただけのお悩みを  
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
	14	15	16	17	18
AM	○	○	○	×	×
PM	○	○	○	×	×
	21	22	23	24	25
AM	○	○	○	×	×
PM	○	○	○	×	×
	28	29	30	31	
AM	○	○	○	×	
PM	○	×	○	×	