

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信

Oct. 2012

No. 182

10

特集:

『引きこもり・ニート…若者支援最前線

～特定非営利法人「リスタート」の取り組み～』

十八歳から六十五歳までの障がいのある方を対象に就労支援に入れている当法人だが、その中には引きこもりやニートと言われる方も少なくない。『特定非営利活動法人 リスタート』は、引きこもり・ニート・発達障がいなど多くの方を対象に就労支援を行っている。共に就労支援を行う団体として、支援のあり方・今後の連携について事務局長の村本和孝氏に取材を行った。



特定非営利活動法人『リストア』
事務局長 村本 和孝氏



特集:『引きこもり・ニート・若者支援最前線』 ～特定非営利法人『リストア』の取り組み～

**不登校・引きこもり児童から
ニート・発達障がい者まで、
自立生活を応援**

平

成八年に現代表の林尚彦氏が「岡山ひかりクラブ」を立ち上げ、民間支援団体(NPO団体)

として不登校、引きこもり児童に対して支援活動を行ってきた。時代の流れと共に、支援対象者がニート・発達障がい者へと拡大し、平成十八年「特定非営利活動法人 リスタート」(以下リストア)と団体名を変更し、自立支援活動を行う。設立して間もなく、岡山県から「地域若者サポートステーション」(以下サポステ)開設の誘いがくる。平成十八年は、

ちょうど厚生労働省が「地域若者サポートステーション事業」を始めた時期である。当時扱っていた案件は約十件程だったのが、『サポステ』の受託が決まってからは、一年で約百八十件にも及んだ。「これほどのニーズがあるという現実に面食らった」と、村本氏は当時を振り返る。

『リストア』の主な活動

○訪問支援

自宅訪問による面談。利用者は小学生の不登校から五十歳代の引きこもりまで幅広い。

○集団支援

毎週月～土曜日に、就活セミナー・ボイストレーニング・フリートークなど、主に就労支援を目的としたプログラムを実施。

○短期集中支援

黒島(無人島)・小豆島・提携先の合宿施設などで数日間の宿泊研修を行う。コミュニケーションスキルや自活能力の向上が狙いとなる。

○ボランティア活動

市民農園での農作業ボランティア・黒島の清掃や管理ボランティアなどを通して、社会性や協調性を学ぶ。

○家族・保護者支援

個別カウンセリングやセミナー・講演会などにより、本人を支える家族を支援。



—『リスタート』では幅広い人を対象に活動しておられますか？

利用を希望される方の目的は様々です。昨日まで家に引きこもつていたという人もたくさんおられます。頑張って出て来てくれた人に「さあ、仕事目指そうぜ」なんて言つて来なくなつちやいますよね。ですので、最初は「人に慣れる」ことを目的にプログラムに参加してもらっています。一緒にゲームをしたり、散歩をしたり。慣れてきたら短期合宿型プログラムとして無人島「黒島」で合宿なども行います。そういう活動の中で、彼らの良い部分や課題が見えてきます。多くの人がそういった体験をしたことがない為、「合宿に行って帰ってきただけ」、第三者から見れば些細な成功体験が、彼らにとつてはとても大きな自信になることがあります。『リスタート』は、家から出て、自信を付ける場所です。

—そのような活動で自信が付いた人の次のステップはどのようなものがありますか？

官信が付き、就職を目指す人が利用するのが『サポステ』です。『サポステ』は、十五歳から三十九歳までの「若者」を対象に就労支援を行う場所です。自信が付いた後は、「コミュニケーション」ですね。利用者の中には、大学を卒業した後、社会に出て上手くいかないという経験をした方が多くいます。働く為には

「コミュニケーション能力」、「体力」、「社会性」がとても大切です。今まで数千人の支援を行う中で、この三つが課題となることが多いように感じます。そういった力を付ける場所が『サポステ』の役割です。

『リスタート』は、来るだけの場所でいい。そこで自信が付いたら『サポステ』を利用し、就職を目指します。

—就労支援を行う中で大切にしていることはありますか？

人、「きつかけ」、「タイミング」

この三つがマッチした時に、人は動き出すことが出来ると考えています。スタッフは、彼らにとつて「きつかけ」を与える「人」になることが大切です。あきらめず「きつかけ」を与え続けることで、動き出そうとする「タイミング」に出会える。「タイミング」を間違えると、プレッシャーになつたりするので特に気を遣う所ですね。

—今まで多くの人が就職に結びついていますが、就職後の支援について教えてください。

元

気になった、仕事できたね、良かったね。」で終わりではありません。仕事

—村本さんが感じている、支援の難しさ・やりがいについて教えてください。

難

しいと感じることは、他機関との連携で出すことが出来ると考えています。障がいのある方の場合は特に、他機関や行政機関との連携が大切だと思うのですが、上手くいかないこともあります。

—連携が上手くいくにはどうすればいいでしょうか？

人

が欲しいですね。支援をする人が一人でも増えて欲しい。僕らは彼らが自信を付け、仕事に就くまでを支援していますが、身

近に相談できる人、発見だけをしてくれるそんな人が増えてほしいですね。

—いろんな人にもっと関心を持つてもらいたいということですよね。

家庭があつて、社会（学校・職場）があつて、地域がある。昔はそうでしたよね。

ルを返し、電話に応えることで「また頑張ろう」という気持ちになることも多いです。今日も仕事を合間に遊びに来ている人がいます。本当に小さなことですが、何かあった時にタイムリーに連絡を取ることで、安心して仕事が続けられますね。ハローワークなどの機関も就労支援に力を入れるようになってきて、就職率は上がっていますが、継続率はまだまだです。本当に大切なのは継続することだと思います。

近所の親切な人たちが声をかけてくれ、相談に乗ってくれる。地域の中で連携して解決できていた部分がたくさんありました。でも、残念ながら今は違う。知らない人と話してはダメ、挨拶もしない。隣に誰が住んでいるかも分からない。「家庭、社会、地域」だけでは解決できないので、行政がお金を払い、僕らのようなNPO（専門機関）が対応する。理想は、僕らのような場所がいらないような社会になつてほしいですね。

（）の人が、ほんとに就職できるかな？と思つて、いた人がすごい力を發揮して就職したり、しばらく連絡がなくて心配してた人が、久しぶりに会つた時に「実はアルバイトしてました」なんて聞いた時にはたまらないですよねやめられないなつて思いますよ。スタッフも自由な環境でやっています。この仕事をする前の私はサラリーマンをしていました。退職して今この仕事になつてからストレスはないですね

では、支援しない時期も必要なんだと思いました。電話をかけない、訪問しない。でも目は離さずに見守る、待つこと。そんな感じです。そうすると、本人や親からアクションがある。その時がタイミングですね。すぐ動くこと。明日では遅い。『リストアート』のスタッフは、そこで大切にしています。今まで行つた支援は決して無駄にならない。でも、角度を変えて馴染みだつた時は、時期を変えてみることですね。

—最後に、展望や希望などあれば教えて下さい。

や行政も若者に対する支援に力を入れている中、さらなるネットワークの整備

「では、支援しない時期も必要なんだと思いま
した。電話をかけない、訪問しない。でも目は
離さずに見守る、待つこと。そんな感じです。
そうすると、本人や親からアクションがある。
その時がタイミングですね。すぐ動くこと。明
日では遅い。『リストアート』のスタッフは、そ
こを大切にしています。今まで行った支援は決
して無駄にならない。でも、角度を変えて駄目
だった時は、時期を変えてみることですね。

—支援を行う中で手詰まりになつてしまふことがありますか？



や行政も若者に対する支援に力を入れて いる中、さらなるネットワークの整備 や基盤が出来ればいいと考えています。地域の中にも「あすなろ福祉会」のように頑張っている所や人が必ずいます。しかし露出が少なく、知らないことが多い。また、障がいのある方も 増えてきているのが現状で、適切な機関に繋い



特定非営利活動法人
『リスタート』
〒700-0001

岡山市北区本町 6-30
第一セントラルビル 2号5階
休日／日曜日、祝祭日
TEL&FAX 086-224-2221

当法人でも、『リストアート』と同じく、協働体験を通して当事者の回復（リカバリー）を心がけた支援を行い、多くの方が自信を取り戻し、目標に向かっている。そういう支援の中で大切にされていることの中に「連携」というものがある。村本氏に話を伺い、印象的だった言葉が「連携」だ。「連携」とはよく聞く言葉だが、村本氏の話す「連携」とは、「パートナーシップ」である。『リストアート』は行政・企業・各種団体と協力し、これによつて生まれる力を最大限に生かし、『リストアート』単独では実現が困難な目的を達成している。堅苦しい書物が苦手だと話す村本氏だが、数千単位の数えきれないケースを経験し、熟した言葉一つ一つに説得力があった。自立支援とは単独の団体だけで成し得るものではない。他機関や家族などとのより良い「連携」が求められる。一支援者として今後より良い「パートナーシップ」を心がけていきたいと感じた。（文 田村）

だり、協力して支援していくことも求められて
います。今後も他機関とケースを通じて連携を

私のリカバリー体験★

ぱるスペースMOMO 渡邊 将五さん



PROFILE

渡邊将五（わたなべしょうご）
年齢：29才 血液型：O型
趣味：車・アニメ
特技：雑学

人の役に立てていると思うと 自分のことを見直した 心に余裕が出て笑顔になった

10年間の引きこもり生活

私は昨年の二月から一年半、MOMOを利用していました。それ以前は、十年程自宅に引きこもっていました。家から出ると言えば、一週間に一度、コンビニに買い物に行く程度。昼夜逆転、毎日が同じ生活…。「生きている意味があるのか？生きて食べ物を食べるとお金がかかる。自分さえ働けない自分が嫌で自暴自棄になり、2度の自殺未遂をしました。

ある時、病院のケースワーカーから作業所通所の勧めがあり、MOMOの利用が決まりました。最初は仕事をするというよりも、生活リズムを整え、毎日通所することが目標でした。それがクリアできると、毎日通所し料理を作る、ということを目標にしました。

MOMOを利用するようになり、「自分はやればできるんだ」という実感が得られるようになりました。そこでステップアップのため、施設外勤務先の「リサイクル清水」への仕事に参加しました。しかし当時は体力がなく、「これは自分には無理だ」と感じ、一日でギブアップしてしまいました。大きなショックで、しばらくMOMOを休み、再び通所できるまでしばらく時間がかかりま

した。

その後しばらくして、施設外勤務先の「ベネッセ」に実習参加のための見学に行きました。規則がきっちり決められており、一般企業で働くことが、とても高いハードルの様に感じられました。

「自分が働くことは難しいのではないか？」と考え、気持ちがガクンと落ちてしまいました。しかし今度は一ヶ月でMOMOへ復帰することができました。

経験することで自信が生まれる

そこからしばらくの間MOMOへの通所が続くのですが、次第にMOMOの中で自分の立場が変わってきたことに気付きました。通所し始めた当初は、新人で覚えることが多く、分からぬことだらけでしたが、半年以上通所していると周囲のことが見えるようになり、新しいメンバーに教える立場に変わってきたのです。

MOMOを利用するようになり、

が次の新しい経験につながる・・・

そこで再び今年の四月、「ベネッセ」での施設外勤務の話がありました。今までの施設外勤務には失敗しましたが、「今回の自分は今までの自分とは違う。もしかしたらやれるのではないか」と思い参加しました。週一日～三日、一日二時間の一ヶ月の勤務でしたが、やり切ることができ、自分の中では満足できました。実習後、「ベネッセ」の方から、良かつた所、もう少し頑張った方がよい所を教えてもらい、自分にとって、とても有意義な経験となりました。

そして更に、今後の一般就労を踏



9月7日、JSCAで行われた「就労セミナー」で、渡邊さんが「実習報告」を行った。久しぶりに会ったメンバーからは「以前の渡邊さんとは違って元気になった」などの声が上がった。

(渡邊さんは写真中央)

び「ベネッセ」で二か月間の実習を行いました。当初の予定では、二か月の間に週二日の一日三時間勤務から始めて、最終的には、週四日の一日五～六時間勤務に時間を延ばして実習を行うというものでした。

一ヶ月が経過し、中間の振り返りを関係スタッフと行うことになつていたのですが、自分の中では自信が無くなり辞めるつもりでいました。しかしスタッフから励ましを受け、気持ちが前向きになりました。残りの実習期間は週二日、一日五時間に変更し、無事二ヶ月間の実習をやり切ることができました。

今回の実習内容は、メール室業務で、会社全体の荷物管理を行いました。他の支社に送る書類を集め、メール室から一括して郵送したり、「ベネッセ」に来た荷物を一度まとめてオフィスに持つて行く、という業務です。また、会社から出る機密情報をシュレッダーに掛ける仕事も任せられました。紙だけで一日最大二百三十キロ。二時間程ひたすらシュレッダーに掛け、圧縮された十キロくらいの束を台車に乗せて回収置き場に持っていく作業も行いました。腰が抜けるかと思いました。

実習後、「ベネッセ」スタッフから「よく頑張った」という客観的な評価を頂けたのが自分にとって自信

にもなりました。「自分はやればできる」ということを実感できたことがとても嬉しい、次の段階のモチベーションにも繋がりました。

「リカバリー」に必要なこと

今の私は、何か失敗しても起き上がるのが随分早くなり、前向きな気持ちでいることで、下を向き掛けていつも回復のスピードが速くなつたと感じています。色々な「経験」をすることで達成感が得られ、「自信」を持つことが出来、自分が変わつていつたと思います。

私が感じている「回復のために必要なこと」は、まず「自分の判断で薬の減薬をせず、処方された薬をきちんと服薬する」ということです。しかし薬をきちんと服薬していれば、回復し元気になるということではありません。「自分にとつてのやりがいを見つける」ことです。私は仕事をしていると自分が生き生きとしているように感じ、日々充実しています。MOMOで店の為に頑張つているのですが、自然と自分の為になつているのです。他の人の力になれ役に立つという体験が、実は自分が元気になれることがだつたのです。

そして最後は、「働いてお金という対価を得る」ということです。仕事をしてお金を得出自分の好きな物を

買う・・・という普通の事が今まで出来ていなかつたので、今はそれが楽しみでもあり、充実していると感じることができます。

「笑ってもいいんだ」と実感

小学校時代、ある生徒に自分の笑つた顔を否定され、「自分は笑つてはいけない」と思っていました。今思うと能面の様な顔つきをしていました。それがある時、MOMOで「笑顔がいいね」と言われ、本当に驚きました。自分ではそんな気が全く無かつたのですから。笑顔を褒められ、「自分も笑つてもいいんだ!」と思えたのです。自分のことを見直しました。引きこもつている時は、誰とも口を利かないのが当たり前でした。それに比べると今では、自分がこんなにおしゃべりだつたのか?と思うくらいしゃべっています(笑)

人は何かしら行動すれば、行動したものが返つてくるはずだと思します。「行動しても返つてこない」という事は自分がそれに気付かず、見落としているのかもしれません。「行動して何も返つて来なかつたから辞めておこう」ではなく、もう少し積極的に行動してみると、その大きさが大きければ大きい程、劇的なものが返つてくるかもしれません。私はそこが分かつていませんでした。それを経験した今、もう少し踏み込んだら何が返つてくるのかな?といふ楽しみも、無い訳ではないですね(笑)



「渡邊さん笑ってね」というリクエストに笑顔で答えてくれた。いつも周りに気を配り、困った時には優しくフォローしてくれる心強い存在。

行動し経験することの大切さ



よつばのクローバー
だより
九月二十九日（土）、K先生の指導のもと、お抹茶と吉備団子で癒されました。みなさんもぜひいらしてください♪

お抹茶教室



九月七日より、毎週金曜日、さりぬきプラザにて「第七回ピアソーター講座」を開催しています。今回は、十三名の新しい仲間たちと一緒に勉強しています。

ピアソーターの理念・役割の確認やピアサポートを実践していくための具体的な方法など演習を交えながら楽しく学んでいます。回を重ねることに、段々打ち解けて来て、グループの雰囲気も楽しくなってきています。

参加者の方も、それぞれの視点でいろんな意見を出して下さり、私たちもたくさん学ばせて頂いています。後半戦も、たのしく学んでいきましょう！

ランチで挑戦した担々麺♪
かなり好評でした（＾＾）



ピアソーター講座開催中



九月七日より、毎週金曜日、さりぬきプラ

ザにて「第七回ピアソーター講座」を開催しています。今回は、十三名の新しい仲間たちと一緒に勉強しています。

ピアソーターの理念・役割の確認やピアサポートを実践していくための具体的な方法など演習を交えながら楽しく学んでいます。

回を重ねることに、段々打ち解けて来て、グ

ループの雰囲気も楽しくなってきています。

意見を出して下さり、私たちもたくさん学ばせて頂いています。後半戦も、たのしく学んでいきましょう！

＜今月の電話相談日＞

	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6
AM	○	×	×	×	×
PM	×	○	○	○	○
	9	10	11	12	13
AM	○	×	×	×	×
PM	×	○	○	○	×
	16	17	18	19	20
AM	○	×	×	×	×
PM	×	○	○	○	×
	23	24	25	26	27
AM	○	×	×	×	×
PM	×	○	○	○	○
	30	31		(086)-271-5689	
AM	○	×			
PM	×	○			

（前回からの続き）バツハよりも前。これに少し興味を感じた筆者は、ものは試しにと、その棚の中から一枚適当に見繕つてデジに向かつた。そのアルバムの帯には「パレストリーナ ミサ曲 ニグラ・スム・他リスト・スコラーズ 指揮ピーター・フィリップス」とあつた。

「つどい」開催

「生まれ変わるなら、男性？女性？」



九月十三日、男性一名、女性五名の参加で、フリートークを楽しみました。とても面白いテーマだったので、意見が活発に出ました。

参加者の方は、生まれ変わつてもまた同じ性別に生まれたいという方が多かったです。このテーマで話せたことで、改めて男性・女性それぞれのメリット、デメリットについて考えを深めることができたり、新たな気付きがあつたりしたと思います。

男性メンバーの方の「最近は、女性がどんどん強くなっているから男性は大変ですよ。」というコメントが、リアリティーがあって印象に残りました（笑）話題も広がりやすいテーマだったので、あつという間に時間が過ぎてしまいました。とても面白い内容だったので、また今回参加されなかつた方も交えてやってみたいなど思います。

パレストリーナは、十六世紀後半を代表する作曲家だとCDの帯にはあつた。バツハよりも前の時代の作曲家だった。そしてその音楽は、現在一般的に聴かれている音楽とは明らかに違つていた。非常に透明な響きだった。この世のものとは思えない美しさがそこにはあつた。こんな古い時代にこのような音楽があつたことに、筆者は驚きを隠せなかつた。筆者は、バロックや中世・ルネサンス時代の音楽に強い興味を抱くようになつていつた。そして何とかしてこれらの時代の音楽について知ろうとした。手つ取り早いのは本だ。筆者がそういつた時代の音楽に関する書籍を求めて書店巡りをしていたところ、幸運にも、そのもののズバリの本を発見した。

（次回に続く）藤井 健喜

古楽日和 ごくびより



ちょうフェス 通信

★各班、企画進行中です！！(^▽^)ノ



9月25日(火)、きらめきプラザにて第8回実行委員会が行われました。

今回は、25名と多くの方が参加してくれました(^ー^)「あづきの会」や「スピーカーズビューロー」から初参加の方もおられ、よりいっそう盛り上がってきました♪

シンポジウム班・ムービー班・屋外＆展示コーナー班から進捗状況を報告してもらった後、実行委員会で決めたい事について話合いました。



『自主制作ムービー』ワークショップ開催！！

9月18日(火)、10名の参加者で、『自主制作ムービー』ワークショップを開きました。



長年岡山で映画作りに取り組まれている小川さんにアドバイザーとして参加して頂き、どんな映画を撮りたいか、その手法について話合いました。「皆の日常の一コマを撮りたい。」「リカバリーしている姿。精神障がいがありながらも、希望をもって頑張っている人の姿を撮りたい。」「支えてもらっている人達へのありがとうを伝える。」「一般の人に精神障がいに対するインタビューを行う。」「みんなの夢を聞く。」「働いている所を撮りたい。」「退院直前から直後までのドキュメンタリー。」などなどたくさんの意見が出ました。

カメラマンさんもボランティアで参加してくれ、どんな映画が出来上がるか、今から楽しみです♪映画作りに興味のある方、まだまだ仲間を募集中です！気軽に足を運んでみて下さい(^ー^)

『自主制作ムービー班』第2回ワークショップ

日時：10月16日(火)13:30～

場所：きらめきプラザ2階 大会議室3



副実行委員長決定！！

ことね(嘉数実加)さん・おりつ(木曾律子)さん・プリ(藤井英雄)さんが立候補され、空席だった副実行委員長の席が決定しました！！実行委員長＆副実行委員長＆頼もしい仲間たち皆で力を合わせ、3月9日に向けて出発しまーす♪



今後の実行委員会のスケジュール

フェスティバルに興味がある方は、気軽に実行委員会に足を運んでください。

お待ちしてます。(^ー^)／

※参加希望の方は事務局までご連絡ください。

お問い合わせは…TEL:086-272-7881 FAX:087-273-5184 (岡山市精連障害者団体連絡会まで)

受付時間：火曜日と金曜日の 10 時～16 時

次回実行委員会 日時：10月23日(火) きらめきプラザ 大会議室1 13:30～

営業時間： LUNCH/11:30~14:00 (OS13:30)

BLOG : <http://blogs.yahoo.jp/asunarou59/>

※ 土・日・祝日はお休みです。



MOMOセットMENU



10月1日（月）～5日（金）

ひじきとかぼちゃのコロッケ

しめじとれんこんのバターしょう炒め

こんにゃくとにんじんの白和え

えのきのすまし汁

※ 火曜日は、「とりめし」

10月9日（火）～12日（金）

魚のフライ(手作りタルタルソース)

青菜とえのきの胡麻和え

里芋とにんじんの煮物

豆腐のお味噌汁

※ 火曜日は「ひき肉とにらのカレーうどん」

10月15日（火）～19日（金）

鶏のトマト煮

もやしとわかめのナムル

じゃがいものオムレツ

きのこのミルクスープ

*火曜日は、「照り焼きチキン丼」

10月24日（月）～28日（金）

ポークソテー(オニオンソース)

こんにゃくと揚げの煮物

青菜とごぼうの胡麻和え

わかめと卵のとろ~り中華スープ

※ 火曜日は「炒め酢豚丼」

CAKEセットMENU

❖ 1日（月）～5日（金）

ヨーグルトマフィン

❖ 9日（月）～12日（金）

抹茶＆ホワイトチョコマフィン

❖ 15日（月）～19日（金）

マロンパウンドケーキ

❖ 22日（月）～26日（金）

チョコレートチーズケーキ

～お知らせ～

10月26日（金）

スタッフ研修のため
お休みします。

よろしくお願いします。



INFORMATION

10月の予定

1	月	
2	火	『ちょうフェス』シンポ班打合せ 13:30~
3	水	
4	木	『ちょうフェス』屋外・展示班打合せ 13:30~
5	金	ピアソーター講座⑤14:00~
6	土	
7	日	
8	月	体育の日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	ピアソーター講座⑥14:00~
13	土	ギターサークル 10:30~ パソコン教室 11:00~
14	日	
15	月	
16	火	『ちょうフェス』ムービー班打合せ 13:30~
17	水	
18	木	つどい 13:30~
19	金	図書サークル 10:00~
20	土	あすなろ家族の会家族交流会 13:30~
21	日	障害者体育祭
22	月	
23	火	『調子はえーんじゅフェスティバル』 第9回実行委員会
24	水	
25	木	『もも太郎杯ソフトボール大会』 女子会 14:00~
26	金	スタッフミーティングのため、お休み
27	土	お抹茶教室 14:00~
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	パソコン教室 14:00~
11/1	木	
2	金	
3	土	文化の日
4	日	
5	月	
6	火	

仲間と楽しくフェスティバルを企画しませんか♪
『調子はえーんじゅフェスティバル2013』

現在、シンポジウム班・ムービー班・屋外展示班に分かれて企画運営を行っています！興味のある方はぜひご参加下さい（^—^）

※詳細はチラシに掲載

第9回実行委員会日時：23日（火）13:30~
場所：きらめきプラザ2階研修室

13(土) 音楽好き同好会 ギターサークル

ギターが好きな方も、これから始めたいという方も、お気軽にどうぞ♪♪

時間	10:30~12:00
場所	リサイクル石けんセンター
参加費	無料

18日(木) 私の思い、考え方聞いて！ つどい

今月のテーマは「もしも世界が明日滅びるとしたら何がしたい？」「あなたにとってこれだけはゆずれないこだわり」です。自由に自分の意見を伝えよう！

「言いつぱなし、聞きつぱなし」が原則です。

時間	13:30~
場所	ぱる・おかやま 1階交流室

13日(土)、31日(水) パソコン教室

パソコンの操作が分からなくても、一人ひとりに合った教室を行っています。

時間	13日 11:00~ 31日 14:00~
場所	ぱる・おかやま 2階
参加費	無料

25日(木) おしゃべり好きな女子集まれ～！ 女子会♪

好きなお菓子を持ち寄って、普段、なかなか聞けないこと、話したいことなど、女子だけで、おしゃべりを楽しみませんか？

時間	14:00~
場所	ぱる・おかやま 2階交流室

プールで気持ち良く身体を動かしませんか？

27日(土) お点前にチャレンジしませんか？ 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。ご参加お待ちしています♪

時間	14:00~
場所	ぱる・おかやま 1階交流室
参加費	100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:086-270-2237
- HP:<http://www.eco-asunaro.jp>