

地域精神保健福祉コミュニティー誌

# ぱる通信

Mar. 2012

3

No. 175

**特集：『「働くこと」とリカバリー』2012**  
～就労移行支援事業所「あすなろ」の取り組み～







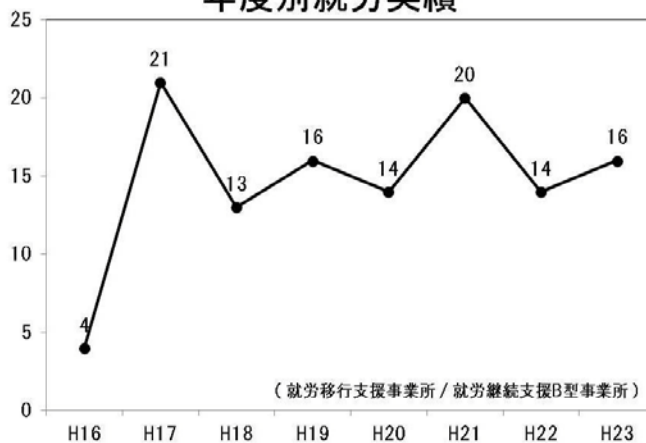
## 特集：『「働くこと」とリカバリー』2012 ～就労移行支援事業所「あすなろ」の取り組み～



自立支援法施行に向け、平成十六年から施設体系の見直しを行った。就労移行支援事業を想定し、プレ就労プログラム（施設外就労）を実施。実際の職場での作業という事で就労への動機づけが高まり、具体的な職業評価の場として

平成十六年「就労支援体制の変化」  
～就労を意識できる環境づくり～

多機能型事業所 あすなろ  
年度別就労実績



多機能型事業所「あすなろ」（就労移行・就労継続B）  
年度別就労実績について

平成二十四年四月から就労移行支援事業所「あすなろ」が、より就労に特化した事業所として生まれ変わる。「社会の中で働く事がリカバリーにつながる」という考えの基、リサイクル石けん作りを終了。働きたいと希望する当事者の方一人ひとりに合わせた就労支援を行っていく方針だ。百人いれば百通りの就労を目指したい！と個別支援を重視したプログラムを用意している。「あすなろ」の就労支援の変遷に注目したい。

の可能性も見出す事ができた。また、「就労」という同じ目的を持った仲間同士の支え合い・励まし合いの場にもなった。その半面、事前訓練の必要性に重きを置いた事で、本人の希望・目標とは無関係な訓練や作業課題である事から、訓練期間中に、意欲や動機を失う方もおり、個別支援が不十分という反省点があった。

平成十七年から「IPS理念」※を

取り入れた就労支援を開始

『就労支援をする上で大切にしたいこと』

◆「準備が整った人でないと、就労は無理」という考えを捨てる。

◆どんなに症状が重くても、「働きたい！」という意欲と必要なサポートさえあれば、誰でも働くことはできる。

◆「就労してから訓練へ」の考え方を待つ

訓練によって出来ていることでも、環境が変われば出来なくなる。施設内で訓練するよりも実際の職場で訓練することの方が重要！

◆ストレングスの視点に立ち、その人の興味・関心のある職種を探し、その人の経験や特技などが生かせる職場を探す。

スタッフの「就労支援」に対する意識の

変化が、就労者数の増加につながる。

## ※ ICS「Individual Placement and Support」

### 個別職業紹介とサポートモデルの概念

「トレーニングをして就労を目指す」より「迅速な求職活動を始め、職に就いた方が効果的である」という事が根拠に基づき実証されている理念。

## 平成十九年から、就労を進めていく為の

### 体制作りに重点を置いた取り組み

- ・他機関とのネットワーク作り
- ・法人の理念や就労支援の取り組みを関係機関に伝え、協力し合える関係を構築
- ・「就労セミナー」の開催
- ・「精神障がい者雇用ハンドブック」の作成
- ・「障害者雇用制度」についての勉強
- ・第一号職場適応援助者資格取得

### ☆三名の有資格者を配置

#### ※第一号職場適応援助者とは？

障がい者の就労支援を行う社会福祉法人等に雇用されるジョブコーチの事。「高齢・障害者雇用支援機構」又は「厚生労働大臣」が定める養成研修を修了した者であって、必要な相当程度の経験及び能力を有すると機構が認める者が担当。

### ジョブコーチの支援内容

#### ○事前支援

- ・雇用は考えたいが、どんな仕事ができるかわからないという企業に対し、事前に職場訪問。業務を洗い出し、障がい特性に合った業務の組み立てを行う。
- ・雇用前に一度体験したいという方の実習同行

#### ○集中支援期

- ・タイムスケジュールや手順書の作成。
- ・一日の仕事の流れや業務内容を理解しやすくし、効率良く働けるように支援。

#### ○集中支援期→移行支援期

- ・就労継続の為に、職場の従業員が自発的に必要な支援を行えるよう働きかける。

#### ○移行支援期

- ・スケジュールや手順書に沿って、一人で仕事ができるか確認。

#### ○フォローアップ期

- ・月に二～三回程度訪問し、本人や職場の従業員へのフォローを行う。
- ・業務の追加や新たな部署への異動等環境の変化に対する支援を行う。

### 就労移行支援事業所「あすなろ」の利用の流れ

#### 1. 見学・面接

#### 2. 試験通所（約一週間）

#### 3. 登録・アセスメント（過去の状況や現在の状況を踏まえ、今後の夢や希望を聞きます）

#### 4. 個別支援計画の作成

人生の夢に向かってやってみたい事について、一緒に計画を立てます。

#### 5. プログラム内容

- ・軽作業 ・レストラン業務
- ・レクリエーション ・サークル活動
- ・就労セミナー ・企業見学、企業実習
- ・施設外就労

#### 6. 求職活動の流れ

##### ○同行支援

- ・協力機関（ハローワーク、岡山障害者職業センター、岡山就業・生活支援センター）への登録同行

##### ○面接支援

- ・職場見学への同行
- ・履歴書や職務経歴書の作成の支援
- ・面接練習

- ・面接同行：ジョブコーチからアピール点や配慮して欲しい点等を補足で伝えます。

##### ○職場実習の支援

- ・本人や職場にとって有効な実習制度を活用

##### ○正規雇用後の支援

- ・定期的な職場訪問
- ・電話や面接による就労相談

### 「あすなろ」事業所説明会開催するよ！

- 日時：平成二十四年三月九日（金）

- 場所：リサイクル石けんセンター

（岡山市中区浜47515）

- 問い合わせ：参加申し込み電話番号

086-273-9692（担当 杉原）

※詳細はチラシをご覧ください







就労移行支援事業所「あすなろ」の利用を経て、現在スーパーの精肉部門に勤務しているTさん。  
「あすなろ」を利用し、どのような過程で、自分の希望する職場に就職する事ができたのだろうか。  
Tさんに直撃インタビューを行った。

### —仕事内容について教えて下さい。

週五日、八時～十二時まで働いています。朝一番にトラックで運ばれてきた商品を店頭に並べます。後は、作業室でパック詰めをしたり、割引商品の値札を付け替えたりという作業を行っています。

### —毎朝指示があるのですか？

曜日によってやる事が決まっているので、自分で判断して行っています。朝は時間の余裕がないので、自分で分かるようにならないと出来ません。大体の流れは決まっていて、値段も固定されているので、一度覚えてしまえば指示がなくても出来るようになります。精肉部門は二人で担当している為、体調を崩した時は、上司に迷惑がかかるので、大変です。一昨日、丁



度風邪をひいてしまったのですが、その日は一番忙しい日だったので、途中までもやろうと思って出勤し、早退しました。

### —いつから働いているのですか？

去年の十一月からです。職務施行法という実習制度を利用し、二週間の実習を経て、正式採用となりました。働き始めて四カ月が経ちます。

### —職場は働きやすいですか？

働きやすいですね。僕が一番の苦手な事が「暑さ」なのですが、肉を保存する為、作業場所が涼しい所なので、やりやすいです。

### —Tさんの「障がい」について教えて下さい。

「発達障がい」です。「アスペルガー障がい」と診断されています。こだわりが強く、人とコミュニケーションを取るのが苦手です。また、人が自分の後ろを通る事に敏感に反応してしまう所があります。

### —「発達障がい」と診断されたのはいつ頃？

高校時代から病院にかかっていた、「うつ病」と言われていましたが、大学二年生の時に大学に行けなくなって、主治医から「アスペルガー障がい」と診断されました。人間関係等上手くいかない事が続いていた為、そうなのだろうと受け入れた事を覚えています。とてもしんどい時期でした。大学を辞め、家で過ごしながら行



き場を探していた所、母親が見付けてきた「岡山県発達障害者支援センター」に相談に行った事が転機になりました。当時二十一歳でした。最初はスタッフとの面談だけだったのですが、週一回のグループワークにも参加するようになりました。食事会や工作・山登り等決まったプログラムがある事が僕には合っていて、継続して参加できた事が良かったです。同じ障がいを持つ仲間がいて、安心感もありました。少しずつ元気になり、一年が経った頃に働きたいという気持ちが出てきました。

### —今まで働いた経験はありましたか？

大学を中退した後、ドラッグストアでアルバイトをしました。エアコンの暑さや雰囲気は苦手で、障がいを隠して行っていた事もあり、困った時に相談ができず、七カ月で退職しました。

### —なぜ、「あすなろ」を利用しようと思ったのですか？

当初はすぐに仕事探しをするつもりだったのですが、段階を踏んでからの方が良いのではと「発達障害者支援センター」のスタッフから言われ、自分でもその方が良いと思い、就労移行支援事業所を探す事にしたんです。家から近かった為、「あすなろ」を希望しました。

### —「あすなろ」ではどんな活動を

していましたか？

継続して通う事を目標に、週四日から通い始

めました。主には石けん作りをしていました。人が後ろを通る事も、部屋が広かったので、そこまで気にせず通い続ける事ができました。「あすなろ」での作業が一通りできるようになったので、平成二十三年六月から外勤に行き始めました。暑さが苦手な僕にとっては、大変なチャレンジでしたが、休まず行く事ができ、何とか一日一日の作業を最後までこなせたという事が自信につながり、求職活動へのステップとなりました。

七月から本格的に仕事探しを始め、「あすなろ」のジョブコーチ支援を受ける事になりました。ハローワークと一緒に行ってくれ、仕事探しの手伝いをしてくれました。初回で現在働いているスーパーの求人を見つけ、職場見学の後、面接を受ける事になりました。面接も同行してもらい、自分の苦手な部分を伝える手助けをしてくれました。暑さや人が後ろを通る事が苦手という事を最初に話せた事が大きな安心感につながりました。たまたまですが、涼しい場所に勤務させてもらう事ができ、ラッキーだなと思います。

### ―「あすなろ」に通って良かった事は？

上手いかない事を経験でき、それを、今の仕事に活かしている事です。夏の暑さが厳しい中、「あすなろ」を休みがちになってしまった事もありますし、自分にとってやりづらい雰囲気

気というものも経験しました。そういう上手いかない事が、どうしたら上手くいくかを考えられる機会になりました。継続して通う大変さを知る事もできました。ジョブコーチに付いてもらえた事も良かったです。

### ―ジョブコーチ支援の良い所を教えてください。

職場で困った時に、言いにくい事を従業員の方に伝えてくれる存在という風に捉えていて、安心して働く事ができています。

### ―現在の職場を選んだポイントは？

家から近かった事と、時間帯も自分に合っていると思えました。職場見学から実習が決まるまで、二カ月程かかったので、その間の過ごし方には苦労しましたね。

### ―仕事に行きたくないと思った事は？

ないです。まだ仕事に就いたばかりなので、いつもの繰り返しという感じで、嫌だという感情はないですね。今の所、困る事もないですし、仕事が終わった後の達成感・充実感は自分にとって大きいです。

### ―仕事を続けるコツを教えてください。

こうすれば上手く行くのではないかと考える事です。忙しい時にどれだけ効率良く仕事が出来たかを考えて実践しています。上手く行った時は楽しいです。

### ―仕事をする中で心がけている事は？

何も考えずに、早く正確にやるという事です。

### ―仕事探しをしている人に向けて

メッセージをお願いします。

一歩踏み出すまでが難しいと思いますが、まずやってみる事だと思います。やってみなければ自分が何に困るのかも分からないですから。そこで、自分の事も見えてくるし、職場に知っておいてほしい部分を伝える事ができます。つまづいたとしても、失敗ではなく、「次はこういう仕事ならできるかもしれない」と学べる機会だと思います。自分も又、つまづくかもしれないけど、次に活かせるようにしていきたいです。

### ―最後に、これからの夢を教えてください。

今の仕事を一年続ける事です。「暑さ」が苦手なので、夏を乗り切れるか不安があります。一年続けられたら、『この仕事は大丈夫だ』と思え、安心して働く事ができると思います。



Y. T. さん (24歳 男性)

趣味：スポーツ観戦

真面目に働く姿に、職場の従業員の方からも「助かってるよ」と声をかけて頂いています。





# よつばのクローバー だより

お知らせ

ピア電話相談時間

10:00~16:00

086(271)5689

困っていること聴いてもらいたいこと  
何でも気軽にお電話下さいね

## 活動報告

(1/21~2/20)

- 活動日 14日(半日も含む)
- 電話相談 128 件
- 家事・同行援助 5件
- ばるシネマ 2/16
- 女子会 2/23

編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 24年3月 1日

No.26

## 交流会

### 愛媛からピアサポーター交流会



二月十四日(火)、社会福祉法人「きらりの森」(愛媛県)より、これから、当事者活動に積極的に取り組むための研修として、ピアサポートに興味のある当事者、スタッフ総勢十五名が来岡され、「クローバー」と交流をしました。

「きらりの森」でも、ピアサポート活動を行っていて、「電話相談での相手との関係の築き方で悩んでいる」「自分の体調管理はどのようにしているのか」など質問が挙がりました。

「クローバー」でも、相手との関係はとても大事にしています。しかし、ピアサポーター自身も、調子が悪くなる時もあるので、相手の話を聴くだけでなく、自分の状態を伝える場合もあり、そうすることで、お互い、対等で、ピアな良い関係を続けられる事ができると考えている事。また、悩み

を、仲間と分かち合うことも大事な事で、相手も自分も成長していく事を目指して活動している事を伝え、熱い語り合いの場となりました。

#### 「きらりの森」からの感想

・話を聞いて、みんなで支え合っ  
て活動できている雰囲気を感じま  
した。

・悩みが出てきた時に、すぐに相  
談できる体制があることが良いと  
思いました。

・ピアサポートにやりがいを持っ  
て活動されていると思いました。

・愛媛では、「ピアサポーター」に  
なるための条件は、特に設けてい  
ないが、「クローバー」のように、  
きちんと講座を開き、もつと質を  
高めていきたいです。ありがとう  
ございました。

#### 「クローバー」からの感想

・愛媛での取り組みを知り、深い  
話もできたので、クローバーも大  
きな刺激となりました。

・他県のピアサポーターの方に話  
をする機会が中々ないので、良い  
交流の場となりました。参加でき  
て良かったです。

・ぜひ「きらりの森」にも邪魔  
して、交流したいと思いました。



### 岡南病院との交流会

二月一日(水)、退院促進事業の一環として、岡南病院(玉野市)に入院している患者さんと交流を行いました。病棟スタッフ及び岡南市こころの健康センタースタッフの方も参加し、総勢十二名の方に、「地域活動支援センターばる・おかやま」「多機能型事業所 あすなろ」を案内しました。

「あすなろ」からは、各事業所の活動内容紹介と、利用者の方からこれまでの体験を語ってもらいました。

地域でどのように生活しているのかについて、意見交換をする中で、ピアサポーターの存在や、仕事の事、お金の事、相談できる場所や、居場所がある事を知って頂けたのではないだろうか。

今後、「クローバー」の活動として、入院患者さんの退院支援のお手伝いにも取り組んで行きたいと考えています。「クローバー」だからこそ出来る事があります。退院後の生活に希望を持ち、一歩踏み出すきっかけとなってもらい、一人でも多くの方が、地域で自分らしい生活が送れるよう、関係機関の方と協力して行きたいと思っていますので、お気軽にご相談下さい。



## つどいをしました！

集いとは、テーマを決めて語り合う会です。言いつばなし、聞きつばなしです。今回のテーマは、「元気になる食べ物」と「働くこと」を7名で語り合いました。  
 次回は3月16日(木)  
 テーマは「好きな歌手と自分の青春時代」と「お気に入りランチスポット」の予定です♪

### ■元気になる食べ物■

- ・「焼き肉」 すごく疲れた時に食べると元気になる。
- ・「甘いもの」 今はクッキーにはまっている。
- ・「ミスタードーナツのチョコ系」
- ・「母が作ってくれる鍋」 いっぱい食べれて、肌も潤う
- ・「フルーツゼリー」 スーパーなどで売っているフルーツがぎっしり入ったもの。
- ・「チョコレート」 板チョコにクッキーが付いているタイプが好き
- ・「洋菓子系」 特にチョコレート。中でも「タケノコの里」が好き。
- ・「鶏肉」 特に、焼き鳥のつくねが好き。食べた時は、幸せ。

### ■「働くこと」について■

現在、働いている方や、求職中の方、しばらく休職予定の方など、様々な立場から、お互いの想いを語り合いました。仕事を続けている方からは、

## クローバー6期生

## 歓迎会♪



二月七日(火)、某レストランにてクローバー6期生の歓迎会を行いました♪ 美味しいランチを食べながら、活動を始めて二ヶ月が経った今の思いを語ってもらいました。「できることからマイペースで頑張りたい」「やりがいがある」など思いを分かち合い、先輩達からも「6期生は意欲があつて本当に心強い。一緒に活動できて嬉しく思っている。これからも、協力しながらもっとクローバーの質を高めていきたい」と、メンバーの活力が上がる、楽しい会となりました★

「無理せずマイペース」をモットーにしている、何かあれば相談できる人がいることが大事。自分の出来ることから、一歩一歩やって行きたいなど、分かち合いの場となりました。

## ブログ始めました！

よかったら覗いてね★

<http://ameblo.jp/clover-sprit/entry-11171430347.html>

### ピア電話相談 受付時間

午前 10 時～13 時

午後 13 時～16 時

086-271-5689

3月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10
午前				×	×
午後	×			×	
	13	14	15	16	17
午前				×	×
午後	×			×	
	20	21	22	23	24
午前				×	×
午後	×			×	
	27	28	29	30	31
午前				×	×
午後	×		×	×	

ばるで映画観たよ

Let's watch the movie!

## ビューティフル・マインド



【レビュー】感動のあまり3回涙してしまいました。主人公が幻覚と現実の違いが分からなくなり、生きる意味も見失いつつも、自分の力で幻覚ということを理解し、自分の人生を切り開いていくところが素晴らしかったです。妻が主人公の手を取って「真実はここよ」と胸に手をあてるところが印象的でした。面白かったです(・u・)Pお勧めです。

## 境界性人格障害&躁うつ病 REMIX

-日々奮闘している方々へ。マイペースでいこう-

なんと境界性人格障害が隠れていた? 「躁うつ病」に「境界性人格障害」を併せ持つ漫画家たなかみながユーモアいっぱいマンガでつづる爆笑体験記。

『マンガ お手軽躁うつ病講座 High&Low』に続く第2弾!!

著者: たなかみ 出版社: 星和書店 (2006/6/20)

★主人公が関西人でギャグが入って面白い病気の事が理解できます。絵もコミカルでかわいいですよ♪

お勧めです(日並)

クローバーメンバーのお勧め本





3月になり春の足音がしてきましたね。  
 ぱるの建物裏手にある梅の花の蕾が膨らみ  
 徐々に咲いてきました。梅の花が咲くと春を感  
 じます。みなさんは春の訪れ感じますか？

## 投稿

投稿募集中!

### ひなちゃんがゆく



↑ ひなちゃんは毎日頑張ってます。自分のことを漫画で表現してくれました(^ ^)

投稿募集中!

### —被災地に送る— 「私達の歩む橋」

私達の歩む道のりには  
 どんな橋が掛かっているだろう  
 頑丈に築かれた石橋か  
 足元の揺れる吊り橋か

私達の歩む道のりには  
 どんな橋が掛かっているだろう  
 もしかしたら橋すら  
 掛かって無いかもしれない

それでも  
 私達は歩みを止めないだろう  
 崖を下ってでも山々を越えてでも

辿り着くだろう  
 希望という街へ

だから僕たちは照らし続ける  
 一歩、一歩、確かな足元を…  
 (匿名希望)



2月9日(木) バレンタインを前にみんなで作りました♪  
 なんとホットケーキミックスを使った簡単  
 素早くできるレシピ♪焼きあがりにはチョコの良い香  
 りが漂い、美味しかったですよ〜☆(参加者5名)

# 読

# 者

# の

# 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♪お待ちしております★

## 古楽日和

こがくびより

「NEXT」を観た。二〇〇七年のアメリカ映画だ。監督は「007/ダイ・アナザー・デイ」のリー・タマホリ。主演は「ノウイング」のニコラス・ケイジ。

自分に関する二分先の未来を見ることが出来る男の話。この男はマジシャンで、この特殊な能力を用いてカジノで小金を稼いだりしていた。

ところがこの男、未来にある女性と出会うことを予知していて、これだけは二分先のことではなく、それ以上の長い時間も見通せた。男はその予知を信じて、何度もその女性が見れるカフェに向かっていた。

そんな男の前にFBIの捜査官が現れ、力を貸して欲しいという。実は、近い将来米国内で核爆弾が使われる計画があり、あなたの能力でその正確な位置と時間を予知してくれというのだ。

男はそんな面倒ごとに関わりたくないと思っ  
 捜査官の頼みを断った。その一方で、男は以前から予知していた例の女性と出会った。

しかし、核爆弾を使おうとしているテロリストの一味も、未来を予知できるこの男の情報を得ていて、男を付け狙っていた。

二分先の未来を予知できる男の話だが、結局二分より先のことも見通せるということにもなっていて、その辺りに設定の曖昧さが残るのが唯一の欠点か。かと言って内容は面白いので、観て損はない。

藤井健喜



営業時間：LUNCH/11:30~14:00 (OS13:30)

※ 金・土・日・祝日はお休みです。

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

## MOMOセットMENU

3月5日(月)~9日(木)

豚肉のパン粉焼き

きゅうりとちくわの胡麻和え

きのこサラダ

わかめの味噌汁

※ 火曜日は、「炒め酢豚丼」

3月12日(月)~15日(木)

にぎやかマーボー豆腐

しらたきのビーフン風炒め

なめこのマスタード和え

えのき茸と白菜のさっぱりスープ

※ 火曜日は「豆腐とひき肉のピリ辛卵とじ丼」

3月19日(月)~22日(木)

たらきのきこあんかけ

ミックス野菜の炒めもの

もやしのマスタード和え

えのき茸のすまし汁

※ 火曜日は「和風カレー牛たま丼」

3月26日(月)~3月29日(木)

鶏肉の卵けんちん蒸し

アスパラとエリンギのバター醤油炒め

ほうれん草ともやしの和え物

きのこのすまし汁

※ 火曜日は「レタスとひき肉のピリ辛丼」



2012年2月24日(金)



毎年恒例のきばらしフェスティバル(カラオケ大会)が行われ、MOMO から、新村さんが初出場し、「優秀賞」を受賞しました!!

初めての参加で緊張したけど、MOMOの皆と一緒に舞台上に立って応援してくれたお陰で、自信持って唄えました。ありがとうございました。

## CAKEセットMENU

❖ 5日(月)~9日(金)

抹茶&ホワイトチョコパウンド

❖ 12日(月)~15日(木)

バナナのパウンドケーキ

❖ 19日(月)~22日(木)

アップルチーズケーキ

❖ 26日(月)~29日(木)

かぼちゃのパウンドケーキ

## White Day gift

バレンタインのお返しに、MOMOのお菓子は  
いかがですか?

ご予算など、ご希望に合わせて  
ラッピング致します♪



# INFORMATION

## 3月の予定

1	木	
2	金	
3	土	*「ばる・おかやま」はお休みします
4	日	
5	月	
6	火	調子はえーんじやフェスティバル実行委員会 13:30～ きらめきプラザ 陶芸教室 13:00～
7	水	パソコン教室 14:00～
8	木	
9	金	女子会 14:00～ 多機能型事業所「あすなろ」事業所説明会 13:30～
10	土	ギターサークル10:30～ パソコン教室11:00～
11	日	
12	月	
13	火	クローバーしゃべり場 13:30～ 陶芸教室 13:00～
14	水	
15	木	つどい 13:30～
16	金	
17	土	「ばる・おかやま」家族交流会 13:30～
18	日	
19	月	
20	火	陶芸 13:00～
21	水	ソフトボール練習試合 13:00～ 「万成フェニックス×アスナローズ」
22	木	
23	金	
24	土	ギター教室 10:00～ お抹茶教室 14:00～
25	日	
26	月	
27	火	クローバーミーティング 13:30～ 陶芸教室 13:00～
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	パソコン教室 11:00～

### 家族交流会開催

一人で悩まず、日頃抱えている思いを、安心した雰囲気の中で自由に話しませんか？

日時 3月17日(土) 13:30～

場所 リサイクル石けんセンター2階

参加申し込みは「ばる・おかやま」まで

☎ 086-270-3322

FAX 086-270-3325

### 9日(金) 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、普段はなかなか聞けないこと、話したいことなど、おしゃべりを楽しみませんか？

時間 14:00～ 場所 ばるおかやま2階

### 10日(土)・24日(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 10:00～11:00

場所 リサイクル石けんセンター

参加費 無料

### 7日(水)・10日(土)・31日(土) 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 7日(水) 14:00～

10日(土)・24日(土) 11:00～

場所 ばる・おかやま 2階

参加費 無料

### 15日(木) 私の思い、考えを聞いて！！ つどい

今月のテーマは「私の青春時代と好きな歌手」  
「お勧めランチスポット」です。  
自由に自分の意見を伝えよう！「言いつばなし、  
聞きつばなし」が原則です。

時間 15日(木) 13:30～

場所 ばる・おかやま 1階交流室

### 24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。ご参加お待ちしております♪

時間 14:00～

場所 ばる・おかやま 1階交流室

参加費 100円

毎週火曜日やってます！

### 陶芸教室

初めての方大歓迎！陶芸の先生に丁寧に教わることができますよ！

時間 13:00～16:00

場所 リサイクル石けんセンター

参加費 無料