

# ぱる通信

Nov. 2013

No. 193

11

特集:『家族も当事者も希望をもって生きたい!』  
~第39回あすなろ家族の会家族交流会報告~



in 貝殻山 13th.Oct



## 特集:『家族も当事者も希望をもって生きたい！ ～第39回あすなろ家族の会家族交流会報告～』

10月19日（土）、「第39回あすなろ家族の会家族交流会」が開催され、『第6回全国精神保健福祉家族大会～みんなねっと大阪大会～』参加報告と交流会を行いました。みんなねっと大阪大会は1,900人もの人が集い、ご家族の思いの強さと学びたいという意識の高さを感じました。あすなろ家族の会からは家族2名、スタッフ1名が参加し、家族交流会にて報告を行いました。交流会には18名の参加があり、楽しく意見交換ができました。

### 「全国精神保健福祉会連合会」とは？

「特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）」とは、精神に障がいのある方の家族が結成した団体です。先の全国組織の解散を乗り越え、二〇〇七年五月より活動を開始しました。

### 「みんなねっと」の目的

#### 支えあう、学びあう、働きかける

精神障がいのある本人と家族が安心して暮らせる社会をめざし、多くの仲間や関係者の方々と支えあい、学びあい、手をつないで目標の実現に努力しています。

### 全国大会って何をするの？

全国の精神障害者家族の大会は、二〇一三年の開催で四十六回となります。一年に一回行われ、全国の家族が集い、互いに交流を深め、学び合い、家族会活動の原動力となっています。今回の六回大会の舞台は大阪国際会議場。「家族支援の実現と精神保健福祉の向上を！」をテーマに、九月九日（月）・十日（火）に開催されました。

娘のメアリーは、十六歳の時に統合失調症と診断され、現在は三十七歳になります。今も障がいが大きく、多くのケアを必要としており、五人の人と共同生活をしています。メアリーの病気は思春期に現れ、いじめがあつたり、学校の課題が果たせなかつたりして、ついには自殺しようとまでしました。十七歳を過ぎると成人のサービスが充実していますが、十六歳のメアリーには適切なサービスがありませんでした。十二ヶ月の間、私と妻で何とか対処しなければならなかつた訳です。妻は仕事を辞め、私は家庭医を続けていたので罪障感に悩みました。十二カ月経った時、急性期を迎える、成人の急性期病棟に入院となり、とても大変な時期となりました。そこは三十〜四十歳代の人が多く、その人達が列を作つてタバコを吸っていました。十七歳のメアリーにとっては不適切な場所であり、症状はいつそう悪くなつたと感じました。希望のない場所でした。この時期は、私達の人生の中で最もストレスの強い時期だつたといえます。私達は疲れ果てていました。娘のケアだけでなく、家族に精神病を抱える者がいるという事に対する人々の偏見や、自分自身の恥ずかしいという思いに惑わされ、近隣の人々との接触を避けたのです。私達は底付き体験をして絶望的な

### 特別講演 テーマ「イギリスにおける精神疾患への早期介入」

—私たち家族の回復への道のりから—  
講師 デイビッド・シャイアーズ氏  
(統合失調症の娘をもつ精神科医)

### ある旅

娘のメアリーは、十六歳の時に統合失調症と診断され、現在は三十七歳になります。今も障がいが大きく、多くのケアを必要としており、五人の人と共同生活をしています。メアリーの病気は思春期に現れ、いじめがあつたり、学校の課題が果たせなかつたりして、ついには自殺しようとしたまでしました。十七歳を過ぎると成人のサービスが充実していますが、十六歳のメアリーには適切なサービスがありませんでした。十二ヶ月の間、私と妻で何とか対処しなければならなかつた訳です。妻は仕事を辞め、私は家庭医を続けていたので罪障感に悩みました。十二カ月経つた時、急性期を迎える、成人の急性期病棟に入院となり、とても大変な時期となりました。そこは三十〜四十歳代の人が多く、その人達が列を作つてタバコを吸っていました。十七歳のメアリーにとっては不適切な場所であり、症状はいつそう悪くなつたと感じました。希望のない場所でした。この時期は、私達の人生の中で最もストレスの強い時期だつたといえます。私達は疲れ果てていました。娘のケアだけでなく、家族に精神病を抱える者がいる

りました。

新たな主治医が、今のサービスは娘にとつては良くないサービスなので、不服申請をするようすめてくれました。そこで、六ヶ月かけて地元の自治体の保健サービス部あてに不服申請書を書き、提出しました。自治体は、メアリーに入院するというサービスを提供しているではないかと突き放しただけでした。絶望は怒りへと変わり、広域の地方自治体に対し不服申請を書きました。そこでの対応は全く異なり、担当者は自宅訪問し、丁寧に共感を持つて話を聞いてくれた上で、メアリーが自宅でより良いケアを受けられるようにと硬く約束してくれました。

### ユーザーとその家族が求めるものは社会的公正

私達は、統合失調症の影響を減少させる活動団体として、「アイリス」というグループを五人で立ち上げました。主治医と共に自治体から資金を得て、四十五人の精神病を発症した人の体験の調査を行いました。その調査対象は平均二十二歳（最年少十三歳）で、七十五%が家族と同居していました。その中で、二十%が勇気をもつて私達に支援を求めており、残りの人達は家族、特に母親がケアを担っていました。治療は概ね十二カ月～十八カ月遅れ、危機での対象がほとんどでした。つまり八十%が、効果について不快な入院という結果であり、その約半数が法律による強制的な警察関与によるものでした。これはとても悪いスタートだと言えます。調査の結果、私達の家族が決して例外でないという事も自治体の役人によく分かつてもらえ、「アイリス」

は、精神病発症の初期段階でのサービスを改善する必要があるとの証拠を得ました。家族の心配については無視され、何の対応もされない・・・こういう体験をした家族が、治療中断に至ってしまう、といふ事がよく分かります。

私達は、若者が自分の地元でサービスを受けられるような「サービスの充実」を地元の役人に強く進言していました。一九九八年に、活動が運動となる「リンク」という家族会が運動に加わり、「車が壊れたら助けが来るのは六十分後、ここが壊れたら助けに来るのは十八カ月後」というカードを作成し、広報しました。メアリーは、今や古びた施設にはいません。考え方を変え、悲観的ではなく楽観的になつてい

“人々がその行動を変えるのは、考え方を変える分析結果を示されるからよりも、気持ちを揺さぶる真実を示されるからです。”

きました。心を開き、良くなる可能性を見つけるようになりました。心の声を強く訴える

「リシンク（家族会）」が、家族の声を強く訴えるパトナーとなり、運動から協働へむかう次の段階に入りました。新しい政策・臨床実践・研究が循環するようになりました。私達は「早期介入」をどうやって提供して行くかを示すマニュアルを発行しました。

### 早期支援政策 : 1999 から現在

- ◆ 成人向け精神保健サービスに関する国家政策 (保健省 1999)
- ◆ 国家計画 (保健省 2000)
- ◆ 政策実施ガイドに早期支援の仕様を記した (2003)
- ◆ 計画と優先事項に関する国の方針 (2003-2006)
- ◆ 児童向けサービスに関する国家政策 (保健省 2003)
- ◆ 管理に関する国の方針 2007/09
- ◆ 新たな地平 (保健省 2009)
- ◆ 精神的健康がなければ健康はない (保健省 2011)

**NHS Plan:**  
2004年までに、初発の精神病体験をした全ての若者が早期に集中的に支援を受けること

**計画と優先事項に関する国の方針**  
精神病未治療期間を  
3ヶ月以内とする  
初発から3年間の継続支援

- ◆ 二〇〇四年までに初発の精神病体験をした全ての若者が早期に集中的に支援を受ける事。  
◆ 初発から三年間は継続支援をする事。  
◆ 未治療期間を三ヶ月以内とする事。

- ◆ 「早期介入サービス」の利用は八十人でしたが、二〇一二年には、二二五〇〇人の利用を見込んでいます。また、「早期介入サービス」の結果、二〇〇〇年では十八カ月かかっていたのが、ほんの六週間で治療に結び付ける事ができます。新たに精神病と診断されて入院する人も五%以下に減少。法律による強制入院が五十%から十%に減少。地域のサービスも充実し、二年以内の再入院が五十%から十二%に減少。メリーリーは十二カ月の時点でも大変な時期でしたが、五十%が良好なサービスを利用。家族の満足度は四十九%から八十一%に上がっています。これは、家族に対するサポートがあるという事を意味しています。就労(修学)率も八・一八%から六十%へと上がり、自殺率(企図含む)も四十八%から二十八%へと減少しています。
- ◆ 「アイリス」が先導し、「リンク」のサポートを受け、上級公務員を含む三十人がイングランドに集まりました。そこで、本人自身へのサービスはもちろん、家族に対するサービスが大きく提言され、若者に対する社会的公正を目標に掲げました。
- ◆ 発病後、三ヶ月以内に専門職による適切な援助が受けられる事。
- ◆ 利用者が満足できるサービスを提供する事。
- ◆ 自殺率を半分に下げる事。
- ◆ 精神病という診断を受けた人も就労や修学への適切なサービスを利用できるようにする事。
- ◆ 家族に対するサービス: 診断が一週間以内に適切にされる事。
- ◆ 家族がケアのパートナーとして尊重され、重んじられる事。

## 「イングランド国立精神保健改革推進機構」 の立ち上げ

「アイリス」が先導し、「リンク」のサポートを受け、上級公務員を含む三十人がイングランドに集まりました。そこで、本人自身へのサービスはもちろん、家族に対するサービスが大きく提言され、若者に対する社会的公正を目標に掲げました。

政策実施ガイド : 2003



・地域に根ざしていること
・サービスは14-35歳を対象とすること
・早期に精神病を見つけること
・発病危機の精神病患者を経過観察すること
・疾病初期段階でエビデンスに基づいた支援を3年間継続すること
・多職種から成るチームで介入すること
・集中的に支援できるように担当ケース量は少なくすること
・結果のデータをとること

## イングランドにおける精神保健サービスが循環

一九九八年は、「早期介入サービス」の利用は八十人でしたが、二〇一二年には、二二五〇〇人の利用を見込んでいます。また、「早期介入サービス」

の結果、二〇〇〇年では十八カ月かかっていたのが、ほんの六週間で治療に結び付ける事ができます。新たに精神病と診断されて入院する人も五%以下に減少。法律による強制入院が五十%から十%

四%に減少。地域のサービスも充実し、二年以内の再入院が五十%から十二%に減少。メリーリーは十二

カ月の時点でも大変な時期でしたが、五十%が良好なサービスを利用。家族の満足度は四十九%から八十一%に上がっています。これは、家族に対するサポートがあるという事を意味しています。就労

(修学)率も八・一八%から六十%へと上がり、自殺率(企図含む)も四十八%から二十八%へと減少

しています。

研究から実践へ				
Worcestershire EIS Outcome Data (Smith, 2006; Smith, 2009)				
治療の遅れ 平均値	国家監査データ (IRIS 2000) 12-18m	2006 (n=78) (22% 14-18yrs) 5-6m	2008 (n=106) (18% 14-18yrs) 22 weeks	2011 (n=139) (10% 14-18yrs) 6 weeks
新たに精神病と診断されて入院	80%	41%	17.5%	5.75%
精神保健法による入院	50%	27%	10%	14%
2年以内の再入院	50%	28%	17%	19%
12ヶ月時点での良好な関与	50%	79%	70%	80%
家族の関与(満足)	49%	91%	84%	81%
就労(就学を含む)	8-18%	55%	56%	60%
自殺 企図既遂	48% 10% (最初の5年以内)	21% 0%	7% 0%	25% 0%

## 「イングランドにおける初発精神病における若者の見解」を調査した結果、殆どのユーザーが早期介入を肯定的に評価しています。

・若者に親しみ易く意義深い活動とサービスを提供

・自身の疾患を受け入れる手助けとなつた

・時間をかけて協力し合い、きつかけとなる事柄と早期注意サインを特定する取り組みを行つた

### 自身の家族に関するユーザーの見解

・多くのユーザーは、家族サポートが増えて家族が身近になつたと感じると言つている

・多くのユーザーは、治療を擁護し、症状に対処し、再発プランを支援するというケアのプロセスにおいて、家族が支えになつてくれたと言つてゐる

また、「初発精神病サービスの経済的影響」の調査では、明らかに早期介入で治療費が削減したという結果が得られました。伝統的なサービス(入院治療)よりも早期介入の方が安価であり、「当事者に対して満足のいくサービスを提供しているからコストがかかる」という訳ではない事が分かりました。

◆あなたは今、経験していることに苦悩しているでしょうか、私達はあなたが良くなると期待しています。

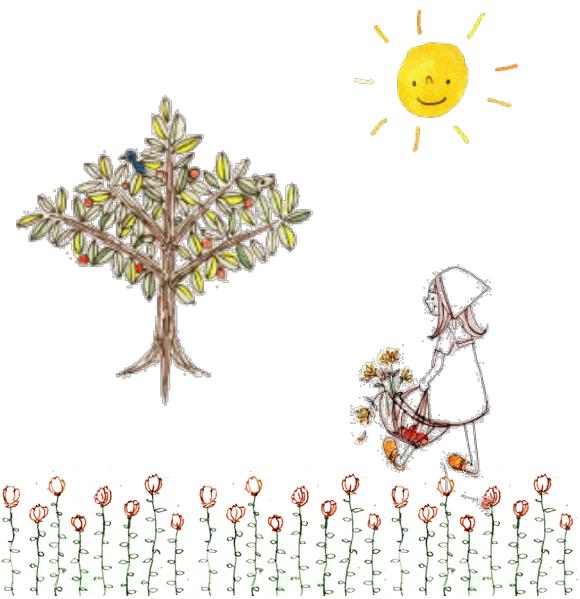
### 「希望」というメッセージ

◆服薬は大きな助けにはなりますが、あなたが自分自身を助けるように支援する多くの他の方法があります。

◆この支援の目標は、あなたが人生で獲得したいものを達成できるようにすることです。

私達と同じような大変な経験を誰にも味わってもらいたくありません。病気を発症した時、サービスは悲観的でぼろぼろになりましたが、メアリーは、わずかな事から自信をもてるようサポートしてもらいました。私は、メアリーを誇りに思っているし、家族の特別なメンバーです。もちろん他の家族も特別なメンバーです。メアリーは、「私は買い物もダンスも外出も大好き」と普通の事を言うでしょ。恐ろしい日々を思い出したくもないとも言うでしょう。

障がいがあるという険しい道を歩いていますが、私達は早期介入と出会う事で治療的な楽観主義を獲得してきました。家族は絶対的に中心核となる存在であり、家族が最も必要としている事は「希望」です。「精神障がい」「統合失調症」と診断された時に、もうダメだと思い、陰湿な気分になるのではなく、希望を持つて対処していくという事を身に付けていく事です。



## ご家族の感想

### 【家族会に求めるもの】

◆他の家族の話が為になっている。

◆毎日家族でもんもんとしているので、人とのつながりがもてる所がほしい。

◆情報、元気がもらえる。

◆交流できる場。

◆家では言えない事でも、どうしても聞いてほしい事、困っている事など何でも言える場。

### 【イギリスの早期支援プログラムについて】

◆日本でも、社会的孤立にならないよう、薬以外の支援が広がってほしい。

◆安心して住める、相談もできて良い環境だと思った。

◆早期にいろんな支援をする事が、本人・家族のその後の生活に大きなメリットになると思った。

◆病気で家族が悩まないですむ為に、日本にも早期支援プログラムを取り入れてほしい。

◆一人一人の患者・家族が声を挙げる事で国が動いて行くのかなあと思った。

『みんなねっと大阪大会に参加して  
あすなろ家族の会 会長 小森 清子』

秋晴れの気持ちのいい朝、新幹線で大阪大会へ出発。朝八時三十分に出発して、会場に十時には到着しました。オープニングアトラクションは、日本で唯一の統合失調症のピアニスト、横島若騎氏によるピアノ演奏。心が澄み渡るような素敵な演奏でした。

開会式後の特別講演は、イギリスから来られた精神科医のデイビッド・シャイアーズさんでした。シャイアーズさんの奥様は看護師で、娘メアリーさんが統合失調症にかかりました。六ヶ月の入院の後、思った程の効果が上がりらず、その事から早期支援の大切さを身を持って実感されたそうです。メアリーさんのお母様も来日されていました。私はお母様が、看護師を辞めて、メアリーさんのお世話を集中されたのも、素晴らしいと思いました。

大会二日目の分科会は、第一分科会「家族の力、家族会の力」に参加しました。家族だからこそ自分の事

のように家族同士で支えられる、また分かってもらえるという安心感があります。家族を元気づけるのは、同じ体験を持つ家族につなげる事。

家族会に参加する事で、不安が減り、安心感が生まれる、気持ちが楽になる、話したくなる、孤立からつながりへ、体験談から気付きが生まれる、出会いの中からの気付き、元気がもらえる・・・等「家族の力、家族会の力」の大きさを学びました。ありがとうございました。

## クローバーしゃべり場 「スピーカーズビューー交流会」

今月のクローバーの勉強会しゃべり場は「スピーカーズビューロー」との交流会でした。十月一日(水)午後二時～NPO会館で行われました。お互いの活動紹介や報告、なぜピアサポートをしようと思ったのかを語りました！今後のピアサポート活動について胸が熱くなるような会となりました！



＜今月のピア電話相談日＞

相談電話 086-270-3325

	月	火	水	木	金	土
AM					1	2
PM					○	×
	4	5	6	7	8	9
AM	×	○	×	×	○	×
PM	×	○	○	○	×	×
	11	12	13	14	15	16
AM	○	○	×	×	○	×
PM	×	○	○	○	○	○
	18	19	20	21	22	23
AM	○	○	×	×	○	×
PM	×	○	○	○	○	×
	25	26	27	28	29	30
AM	○	○	×	○	○	×
PM	×	○	×	○	○	○

皆さん参加してね★

## 折り紙サークル

第一回目の『折り紙サークル』が十月十六日（水）午後に開かれました。今回は笠井さんを講師に迎え、【蟹】を織りました。難易度の高い作品で、みんな四苦八苦でした(笑)。しかし苦労しながらも蟹が完成すると、皆で感激し、改めて折り紙の奥深さを感じました。今月は「熱帯魚」を作ります！

陶芸の芝先生の作品も出品され、感動でした！



## あかいわ祭りIN'13

十月十一日(土)～十一日(火)、赤磐市内の観

光・文化施設や歴史的文化財等にアート作品を設置し、そこを巡る人々が文化を感じ、自然を楽しむ事で、新たな地域づくりを目指すアートプロジェクト

が開かれまし

た。陶芸の芝先生の作品も出品され、感動でした！

十日十一日(土)～十一日(火)、赤磐市内の観光・文化施設や歴史的文化財等にアート作品を設置し、そこを巡る人々が文化を感じ、自然を楽しむ事で、新たな地域づくりを目指すアートプロジェクト

が開かれました。

当日は大阪国際マラソンがあり、商店街が人だらけでした。アメリカ村、道頓堀、なんばパークス（巨大なショッピングモール）、日本橋を観光しました。

わいわい、楽しい旅になりました。



## 古楽日和こがくびより

また今年もこの季節がやってきました。この季節というのは、年賀状を作成しなければならないという季節のことだ。

年賀状作成するにはまず、年賀状を作成するアプリケーションソフトが必要だ。これがWindowsだと、店に行けばいろいろな種類のソフトが売られており、値段も手頃なものがあるのだろうが、Macに関してだけはこれが当時はまらない。ソフトの種類は事業上ひとつしかなく、またこのソフトの値段が高いのだ。しかもOSをバージョンアップしてしまうと使えなくなり、その新しいバージョンのOSに対応した同じソフトを改めて買わなくてはならない。さらにいえば、この新しいバージョンのOSに対応したソフトが出るのは、その新しいバージョンのOSが出たほぼ一年後であり、そのときまでは、現行の最新ソフトをアップデータで動かすようにしてているのだ。それで、対応したソフトが登場した頃には、OSがまたバージョンアップするという悪循環に陥ってしまう。これは笑い事ではない。このため業者は、未だに古いバージョンのOSを使い、それに対応している。怖くてOSを新しくできないのだ。

MacのOSが近年、毎年新しいバージョンにバージョンアップしているということも問題かも知れない。とはいって、年に一度しか使うことのない年賀状作成ソフトに振り回されている自分が情けなくなる。

藤井 健喜

## ぶどう狩りへ行つてきたよ



十月八日(火)、あすなろ家族の会、小森会長宅のぶどうハウスにてぶどう狩り交流会を行いました。参加者は家族、メンバー総勢二十六名。初めてぶどうを狩る方もおられ、楽しみながら思い思いにぶどうを狩っていました。そして狩りたてぶどうに加え、小森家特性の団子汁や焼き芋などたくさんの美味しい旬の食事をいただきました。

参加者は楽しい交流の時間を過ごすことができました。ごちそう様でした。来年も楽しみです。

## 秋のトレッキング♪

十月十三日(土)、今年も貝殻山にトレッキングへ行つてきました！秋晴れの中、参加者十六名全員が自分の足で一步一歩歩き、頂上までたどり着きました！瀬戸内海を眺めながら頂上で食べるお昼ご飯は最高で、「そぼろごはん」を皆で堪能しました。



十月八日(火)、あすなろ家族の会、小森会長宅のぶどうハウスにてぶどう狩り交流会を行いました。参加者は家族、メンバー総勢二十六名。初めてぶどうを狩る方もおられ、楽しみながら思い思いにぶどうを狩っていました。そして狩りたてぶどうに加え、小森家特性の団子汁や焼き芋などたくさんの美味しい旬の食事をいただきました。

十月二十一日(月)MOMOクリエーションに行ってきました。「玉島フラワーフィールド」へこそ莫斯畑を見に行きました。一面のコスモス畑に感動！！みんなでたくさん写真を撮りました★

その後、倉敷美観地区に移動しておいしいと噂のジエラート屋さん「一休」にてまたりと休憩。この日は、快晴で気温も暖かくおいしくジエラートをいだきました♪

最後におしゃれなカフェが集う問屋町へ\*\*203カフェ+という所でランチ。季節やイベントに合わせた空間づくりをしていて、居心地がよかったです。

「MOMOの売り上げに少しでも貢献したい！」というご家族の提案で、十一月三日(日)の京橋朝市に合わせて、ぶどうや野菜、柿などをMOMOの店頭にて販売。お店もオープンし、コーヒー&マフィンセットを販売しました。朝は早かったですですが、MOMOを初めて知ったというお客様と触れ合えたりして、楽しいひとときを過ごす事ができました♪

## MOMOレクでコスモス観賞



## 京橋朝市へ出店したよ

# INFORMATION —

## 11月の予定

1	金	図書館サークル 10:00～ パソコン基礎講座 13:00～ ピアソポーター講座⑤14:00～ ソフトボール練習 15:00～
2	土	吉備路サイクリング 9:00～ 岡精連主催 WRAP 講座③10:00～
3	日	京橋朝市
4	月	真庭スカイハート見学
5	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ ぱるっこたいむ 13:30～
6	水	座談会 13:30～
7	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～ お菓子作り講座 13:00～
8	金	パソコン基礎講座 13:00～ ピアソポーター講座⑥14:00～ ソフトボール練習 15:00～
9	土	岡精連主催 WRAP 講座④10:00～
10	日	
11	月	ウォーキングサークル 10:00～ 健康講座(体育館)13:00～
12	火	パソコン講座 10:00～ ぱるランチ 11:00～ 陶芸 13:00～
13	水	SST 10:00～ <b>折り紙サークル 15:00～</b>
14	木	仕事 WRAP10:00～
15	金	ソフトボール大会 in 岡山ドーム 10:00～ 岡精連主催 WRAP 講座⑤10:00～
16	土	鉄ちゃん集まれ 13:00～ お抹茶教室 14:00～
17	日	カラオケサークル 10:00 グレートパンプキン
18	月	健康講座 13:00～
19	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～
20	水	パソコン基礎講座 13:00～ 女子会 in MOMO14:00～
21	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～ アドボケーターミーティング 13:00～
22	金	お菓子作り講座 13:00～ ソフトボール練習 15:00～
23	土	<b>勤労感謝の日</b>
24	日	
25	月	手芸サークル 13:30～ 健康講座 13:00～
26	火	精神科医療センタ一体験発表 10:00～ パソコン講座 10:00～ ぱるランチ 11:00～ 陶芸 13:00～
27	水	SST 13:00～
28	木	仕事 WRAP10:00～ つどい 13:30～
29	金	パソコン基礎講座 13:00～ 美術館サークル 15:00～ ソフトボール練習 15:00～
30	土	児島障害者支援センター交流会 11:00～ <b>ぱる閉所</b>

### 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 ^)

**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

### 20(水) おしゃべり大好き女子集まれ！ 女子会♪

毎週水曜日 MOMO がカフェタイムを始めました。今月はおしゃれな雰囲気の中、おしゃべりを楽しめませんか？別途実費が必要です。

**時 間** 14：00～  
**場 所** ぱるスペース MOMO

### 13日(水) 日本の文化折り紙を楽しもう 折り紙サークル

みんなで楽しくおりませんか？今回は熱帯魚を作ります ^ ^

**時 間** 15：00～  
**場 所** ぱる・おかやま  
**参加費** 無料

### 11日（月）ゆっくりお散歩しませんか？ **NEW!** ウォーキングサークル

ぱるから旭川の河川敷や後楽園、百間川など景色の良い場所へ歩きに行きます。スローなペースで楽しんでウォーキングしましょう。

**時 間** 10：00～  
**場 所** 旭川河川敷など

### 4日・8日・15日・22日・29日 ソフトボール

11月15日（金）は大会が岡山ドームであります。当日の選手および応援を募集しています。予選大会ではアスナロローズ2位でしたよ(\*^-^\*)v尚、今月は試合後も毎週金曜日に練習します。アスナローズ選手大募集中！

**時 間** 15：00～  
**場 所** 百間川河川敷

- 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