

地域精神保健福祉コミュニティー誌

Sep. 2012

No. 181

ぱる通信

9

特集:

『ピアサポートとリカバリー

～リカバリー全国フォーラム2012に参加して～』





特集：『ピアサポートとリカバリー ～リカバリー全国フォーラム2012に参加して～』

平成二十四年八月二十四日(金)・二十五日(土)、帝京平成大学池袋キャンパスにて『リカバリー全国フォーラム2012』(これから十年のビジョン 精神保健福祉医療領域の社会運動とリカバリーフォーラムの役割)が開催され、地域活動支援センターぱる・おかやまから五名(コンシューマースタッフ一名、ピアサポーター二名、スタッフ一名)が参加。フォーラムには、千人を超える参加者が見られ、会場は熱気に包まれ、中でも当事者の参加が多く、シンポジウムや分科会の中で積極的に質問をし、意見交換をする姿は堂々されており、私達に希望と勇気をくれた。ピアサポーターとして活躍している当事者も多く、日頃の悩みや思いを共有でき、とても有意義な時間を過ごす事が出来た。

記念講演

アメリカにおけるピア活動について

～その発展と将来への可能性～

講師：マシュー・フェデューリチ

(コーブランドセンター事務局長)

全米ピアスペシャリスト協会理事

マシュー氏は、アメリカでも良く行なうというユニークな自己紹介をされた。五千札を取り出し、欲しい人！と問いかけ、多くの人が手を挙げた。すると、その五千円札を踏みつけたり、鼻をかんだり、ぐしゃぐしゃにし、それでも欲しい人は？と聞いた所、変わらずたくさんの方が手を挙げた。『リカバリー』とは、この五千円札のようにどんな形をしても、その価値は変わらないのだという事を意味している。皆さんがどんな経験をしているかは異なるが、どんな経験をしていても皆さんの価値は変わらない。」と、伝えてくれた。

「一番の学びは、深い悲しみやとても気落ちしてしまった状況に返った時、家族や友人やサポ

ーターの支えと、自分自身が良くなりたいと自分で決めた事が強くなった理由である。この事は、自分の人間性を作る事に役に立った。」

精神保健のピアサポート：はじまり(初期)

◆ピアサポートや相互の助け合いのグループは、形式ばらない形でボランティアから始まった。

◆私たちは、システムよりも効果的に、自分自身とお互いを助けることができると気付いた。

◆高まりつつある私たちの仲間のニーズに一貫し、効果的に応える為に、多くのセルフヘルプグループが、形式ばらない「草の根的なピアのグループ」から、「公式のピアによる運営機関」へと変化していった。

米国連邦政府が、新たな

「ピアによる実践」への推進力を提供

◆当事者運営のサービスとピアサポートの価値は、当事者のリカバリーに働きかける重要なアプローチとして取り上げられた。

―精神保健：米国公衆衛生局の報告書(一九九九)―
―展望を実践すること：米国における精神保健ケアを転換すること 大統領自由委員会の最終報告(二〇〇三)―

◆精神保健システムは、

サービスを提供している人たちの一番大切な

目標―リカバリーへの希望―を目指していない。

―精神保健に関する大統領自由構想による、大統領への中間報告(二〇〇一)

ピアサポートサービスに関連した

前向きな結果について

◆研究結果より

―セルフヘルプグループは、症状の改善や、参加者の社会的ネットワークと生活の質を向上させる。

(Davidson et al., 1999)

―ピアによるサービスは、専門家によるサービスと同様の、あるいはそれ以上の効果をもたらす。

(Solomon and Draine, Chinman, Rosenheck et al., 2000)

―入院や危機的状況に対応するサービスの利用が減少した。(Clarke et al., 2000)

―ピアによるサービスと、ピアのサービス提供者双方にとって、入院の減少または入院日数の短縮と一貫性のある結果が出ている。(Solomon, 2004)

ピアによる実践プログラムのトレーニングと仕事:
リカバリーの成果を向上するための州の方策

◆ジョージア州がモデルを開発し、米国連邦政府の補助金を得た。

◆五つの州(アリゾナ州、サウスカロライナ州、アイオワ州、ハワイ州、ワシントンD.C.)が、ジョージア州の先例に続いた。

◆二〇〇四年にペンシルバニア州では、ピアによる実践認定トレーニングと労働人口の創出の新たな

取り組みを開始し、連邦政府の補助金を認可された全米で七番目の州となった。

改革への要求:

二〇〇二年 精神保健に関する大統領新自由委員会

【ペンシルバニア州では】

◆精神保健システムを、精神障がい者を「保護するもの」から、「人々が元気になるよう支えるもの」へと変えるきっかけとして、ピアサポートサービスを認識した。

◆精神疾患の診断を持つ人たちは、リカバリーしないという一般的に広がっている考え方を変える為に、事業所の既存のサービス提供者とピアの為に仕事を作り出した。

リカバリーとピアによる実践への主な障壁

ピアによる実践を、今までの精神保健のシステムに取り入れて行く事で、リカバリー志向のサービスに変えて行く事に対する障壁も起こってくる。その主な障壁は・・・

◆精神疾患を持っているという事は専門的な治療を生涯に渡って必要とするという考え。

◆薬を飲む事に関して自分の意思を伝えて交渉する余地がないものと捉えられている。

我々は、その障壁に対し、自分の強さを信じ、挑戦するという事に価値を置いている。



わずか四年間で

ペンシルバニア州のピアによる実践の成果に関するテンブル大学の調査

◆リカバリーとピアサポートについて一八〇〇名のピアと八五〇名のスーパーバイザーがトレーニングを受けた。

◆一〇三の機関が、メディケイド(※1)で賄われるピアサポートサービスを提供。

◆52.5%は、トレーニングに参加したことで、リカバリー過程の途上のピアの将来に希望を抱いた。

◆46.1%が、認定ピアスペシャリスト(※2)トレーニングは、仕事を探す事への更なる自信をもたらしたと述べた。

◆50.6%は、「ピアサポートトレーニングにより、他者と新たな支援的な関係を築いた(社会的なサポートを受けられるようになった)」と述べた。



記念講演の様子

- ・メディケイド(※1):アメリカとカナダの、連邦政府と州政府が共同出資する低所得層向けの「医療扶助」の事。
- ・認定ピアスペシャリスト(※2):自らのリカバリー体験を活かして、リカバリーの途上にある人へ支援をすることを職業とする、州が認定した職種。トレーニングを経て試験に合格した人が認定される。

社会的成果

認定ピアスぺシャリストの研修後の雇用率は、一般の全国平均雇用率よりも優れており、雇用場所については精神保健システム全体に配置された。

1.居住環境	20.5%
2.精神科リハビリ テーションセンター	13%
3.ケースマネジメント	12.3%
4.ドロップインセンター	10.3%
5.当事者運営組織	9.6%
6.集中的な外来治療	8.2%
7.権利擁護団体	8.2%
8.その他	7.5%
9.州立精神病院	4.8%
10.入院施設	2.7%
11.ACT(包括型地域生活 支援プログラムチーム)	2.7%



明確なピアサポートサービスの活用

- ◆二〇〇八～二〇〇九年度に、一一四七名がサービスを受けた。
- ◆二〇〇九～二〇一〇年度には、前年度を上回る一八七九名がサービスを受けた。
- ◆二〇〇八～二〇〇九年度から二〇〇九／二〇一〇年度にかけて、サービス単位で約百二十%増加。
- ◆二〇〇九～二〇一〇年度には、約四百万ドルがピアサポートサービスに使われた。

ピアサポートを促進するためのヒントと助言

- ◆ピアによる実践は、様々な方法やプログラムで行われるべき。
- ◆人々は、診断名に関わらず誰かのピアになることができる。
- ◆サービスを受けた経験のある人たちは、ピアとしてサービスを受ける人たちと強いつながりを築くことができる。
- ◆現在、サービスを受けている人たちは、我々の質の改善計画に対する顧客満足度のアドバースの源であるべき。
- ◆リカバリーに焦点を当てた、リーダーシップを必要とする。
- ◆経験に基づいた知識の意味(価値)を絶えず促し認め、障がいの開示のための安全な環境を作り出す。



マシュー・フェデュリーチ氏

—様々なレベルでのリカバリーの物語を語る事が、会話の基準となる。

—全てのスタッフが、支持的で意図的な自己開示ができるよう働きかけ、支援を提供する。

◆バウンダリー(境界・線引き)と

倫理&ピアサポート

—バウンダリーとは、ピアスぺシャリストとしての関わりの中で、友人関係等とは異なる関係性ができる事である。支援チームの一員として関わっている事の立場を、支援の導入時に明確にしておく必要がある。

—バウンダリーを越えてしまう行為として、守秘義務を守らない事が挙げられる。何が守秘義務に当たるか、どんな情報をチームとして共有するのかを整理し、説明する事が重要である。

【ピアに根差した職場を作っていくために】

◆柔軟であり、グループでの話し合いや一対一のスーパービジョンが継続的に行われる必要がある。

—二重関係は、ピアサポーターがサービスの利用者であり、提供者である事の問題ではなく、施設での支援から地域密着型のプログラムへの転換の問題である。

お互いにサポートし合う関係性と経験の分かち合いを大事にするピアサポーターは、チームの中で、自分の経験やユニークさ、特長な点を活かした役割を果たし、必ず力を発揮する事ができる！



記念講演では、マシューさんの経験とアメリカでのピア活動の始まりと発展について聞かせてもらいました。アメリカではピアによるサービスが、サービスを受ける側、提供する側、相互にとって、入院の減少・入院日数の短縮という一貫性のある結果が実証され、ピアサポート活動が広まり、国からの補助金も得られ、短期間で社会的に認められるようになってきた経過があります。診断名に関わらず、体験を共有する事や、対等な相互のサポート等の話を聞いて、今の自分達の活動や姿勢が間違っていなかったと確信でき、日本でもこういう形でピアサポーターの活動が広がっていけばいいなと思いました。

また、講演の中で、ピアサポーター自身が自己開示をすることで、相手（専門家等）の自己開示も促す事ができると強調されていました。こういう視点を取り入れ、より良いピアサポーターになりたいです。

1日目の分科会「リカバリー宣言」では、ワールドカフェ形式でグループ毎にリカバリーについて話し合い、リカバリーのポスターを作りました。グループ毎で「私はこんなに回復しました」「リカバリーは愛」や「リカバリーなんてくそくらえ！」など、バラエティに富んでおり、私達のグループは、「リカバリーって何だろう？幸せ？」から「リカバリーは自分を背負う、自分の物語。友人・支援者は伴走してくれる存在。」「リカバリーは旅。リカバリーに終わりはない。」「人と出会う事で自分を知る。楽しくも苦しくもある。」と人生までも考えさせられる深い話し合いになりました。

2日目の分科会「当事者と一緒に考えるリカバリーと看護」では、まず、病院で長期入院していた方のリカバリー体験発表の後、グループで「リカバリーと看護について」話し合いました。私のいたグループでは、訪問看護・視覚障害者施設の職員・精神科医など様々な立場から「個々に寄り添うリカバリー」について話し合いました。そこで共通して言われていたのは、個々に寄りそう事は看護の場面では難しく、集団を重視して、個人はどうしてもおろそかになってしまうという事でした。精神科医の先生から「個人を大事にすることで、集団にも良い影響が出る」という意見もありましたが、看護の現状としては、リカバリーの視点に立っているとは言いにくく、病院と地域の間には大きな壁があると言えるようです。「地域で困っていても、声をどこで上げたら良いのか分からない」など、地域での生活のしづらさはあるものの、地域での方がリカバリーしやすいという意見が多かったです。看護からのリカバリーを可能にするには、症状を見るのではなく、その人の夢を見て、その夢を叶える為に支援する事が有効だと話し合いました。

最後のシンポジウムでは、5名のシンポジスト（当事者代表・家族代表・精神科医）が、これからの10年のビジョンについて語り、その後会場との意見交換がありました。各々のスピーチもとても熱かったのですが、その後の質疑応答も時間を過ぎてても挙がる手が絶たない程でした。

印象に残った言葉として、『リカバリー（回復）』と『アンチスティグマ（偏見除去）』は車の両輪のようなものである」という事です。「アンチスティグマ」には、元気で生き生きと暮らしている当事者との「接触体験」が有効であり、その「アンチスティグマ」の取り組みにより、当事者・家族だけの狭いつながりから、リカバリーの幅も広がっていくという事でした。

今後のビジョンについては、この10年、20年で精神保健は大きく変わってきていて、メンタルヘルスはどんな人の人生においても関わらずにはいられない事なので、その為に、当事者や家族、支援者だけでなく、一般市民も一緒に皆でリカバリーする事が大事だということです。そうする事で、10年後、明るい展望が見えてくるのではと話されていました。様々な立場の人が同じ土俵で同じ目標を目指して集まり、共に議論できる『リカバリーフォーラム』の意義はとても大きいと感じました。

最後に、このフォーラムで、各地で活躍する当事者の方と出会い、またばるに見学に来てくれた方との再会もあり、素晴らしい出会いに感謝しています。ありがとうございました。

ばる・おかやま コンシューマースタッフ 木曾 律子



情報交換／交歓会にて



まず最初に感じたのが、「全国からたくさんの人々が集まって来ている」という事でした。マシュー・フェデリーチさんの記念講演は、共感できる所がたくさんありました。5000円札を使った自己紹介はとても印象深く、また、「自分が良くなりたい」という気持ちでリカバリーし、様々なピアサポートの形を作り上げていったという実績が、今のマシューさんであると感じました。僕も17歳の時から、この心の病は、自分の心の奥の中に絶対に良くなるんだという気持ちを持ち続けなければいけないと信念を持ってやってきました。マシューさんの話を聞き、自分の思いと同じだと思い、とても感銘を受けました。

1日目は、分科会「ピアと歩む地域移行・地域定着」に参加しました。埼玉市のやどかりの里から、5人の方がピアサポーターとして地域移行支援を行っている様子について発表がありました。5年間の取り組みの中で、入院中から退院に向けて、外出同行支援等を行っている事を聞きました。特に印象に残った言葉は、退院後の生活について、「その方の強みを活かした生活ができる」「退院がゴールではない」ということです。ピアサポーターに期待される事として、ピアサポーターの役割は大きく、自分達には大きな可能性があるのだと実感しました。

1日目の夜には、情報交換／交歓会に参加し、分科会毎のテーブルに分かれ、交流しながらオードブルやソフトドリンクを頂きました。その後、会場のいろいろな人たちと名刺の交換ができ、とてもうれしかったです。とてもきらめきを感じました。コンボの編集長さんとの出会いもあり、1日の終わりにふさわしい、充実感を味わいました。

午後のシンポジウムでは、アンチスティグマの話が印象に残っており、当事者が自分の経験を語る事が大事だと改めて感じました。また、会場の当事者より、当事者自身が一番自分の中に偏見を持っているという意見があり、自分自身が「リカバリーできるんだ」という気持ちを持つ事が大切だと思いました。

ピアサポーターグループクローバー たかさん



待ちに待った8月24日、私達5人は、帝京平成大学の池袋キャンパスに来ていました。岡山から新幹線に乗る事3時間の旅はとても楽しいものでした。記念講演は米国人のマシューさんの「アメリカにおけるピア活動について」でした。「これからアメリカでやる自己紹介をします」と5000円札を踏みつけた時は、何が起きるのかと思い、ドキドキしました。1日目の分科会では「精神の疾患を持つ人と共に生きていく家族が欲しい支援は？」に参加しました。そこで出された意見は、①グループホームを作ってほしい ②ACTのような訪問型の支援 ③24時間365日対応の医療機関 ④当事者の出会いの場がほしい ⑤本人の近くにピアサポートがあればいい ⑥きめ細やかな移動支援 等が挙げられました。私の個人的意見としては、当事者と当事者の親と一緒に住めるグループホームが将来できたらいいなと思っています。私が取り組んでみたいと思うのは、入院中の方へのピアサポートです。退院したくても理由があって退院できない人達の相談相手になって、少しでも今の入院生活が明るい方向に向かえば良いなと思うのです。それは、私が過去に何度も入院をして、退院をしてから普通の暮らしができ、ピアサポーターの仕事を通して、生きがいを感じられるようになったといういきさつがあるからです。「リカバリーフォーラム」に参加して、もっともっとピアサポーターとして頑張りたいと思うようになりました。

ピアサポーターグループクローバー 岩崎 薫



アンチスティグマとリカバリーの分科会に参加して

アンチスティグマは精神障がい者への差別、偏見をなくそうという意味です。分科会では、アンチスティグマと報道をテーマに話され、「精神病院に通院歴のある・・・」という報道によって、精神障がい者は何をするか分からない、犯罪を犯す、支離滅裂な事を言う等と思われ、偏見を生んでしまうという事や西鉄バスジャック事件、池田小事件では、精神疾患はなく、誤った報道がされた事もありました。一方で、精神疾患のある方が自立して頑張っている姿をハートネットTVで放送したり、精神疾患の理解を進める為、教育テレビで取り上げられたりしています。精神疾患及び通院歴のある人の実名報道はしないという事や早期に理解を深める為の学校教育への課題等とも言われ、アンチスティグマと報道の実際を知る事ができました。

ピアサポーターグループクローバー 嘉数 実加



南区愛育委員(十一名)さんと
交流しました♪

南区愛育委員さんたちは、平成二十一年より、精神保健についての勉強をされており、今回、その講座の「コマ」として、「あすなる福祉会」への見学に來られました。

ぱるでは、ピアサポーターより、自分の辛かった体験や、リカバリーできた過程などを伝え、互いに、率直な意見交換もできました。

愛育委員さんより、「地域で関わっていく上で、自分たちに望むことは？」という質問を受け、「**特別何かをして欲しいというよりは、穏やかに見守っていてほしいです。**」という事を伝えました。

互いに、とても良い勉強となったので、また、このような機会を作って行きたいと思います。



＜今月の電話相談日＞

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

(086)271-5689

～ こんな今だから語る ～ 匿名希望

僕は昔、いじめられっこだった

痛い思いや、傷つく思いをいっぱいした

でも、子どもの時の記憶って、大人になっても影響するんだよね
大きくなって体が痛かったり、心が傷つくことがあっても、
子どもの時耐えれたんだから、大人の今もきっと耐えられる
そう思える気がする

そして、時間(とき)に癒され、生きてて良かったって思える

そんな記憶に生まれ変わる日は必ず来る！！



古楽日和 こがくびより



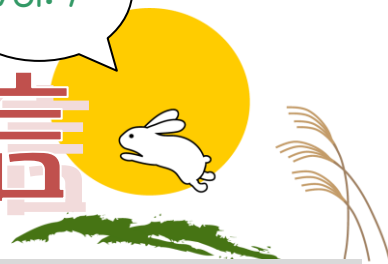
(前回からの続き)本の最初に出てくるのだから、きつと有名なだろうと思った。そして、クイズ番組で聴いたメロディもおそらく有名なはずだ。もしかするとこの作品の中にあのメロディが入っているかも知れない。筆者は、このページに掲載されていたのと同じCDをCDショップで買った。恐る恐るCDを聴いた筆者は歓喜した。クイズ番組で流れたあのメロディが入っていたからだ。管弦楽曲第三番の中のアリアという曲だ。後に、この曲が『G線上のアリア』と呼ばれていることも知った。このCDは、筆者のお気に入りとなった。

そして、これに気をよくした筆者は、他のバッハの曲も聴きたくなり、先述のカタログ本を頼りに、別のバッハのアルバムを買った。『ブランドンブルク協奏曲』という作品だった。これもよかった。こうなるとさらに別の曲も聴きたくなる。こうしてアルバムで稼いだ金はバッハのCDへと化けていった。同時に、バッハの時代の音楽である「バロック音楽」にも関心を抱くようになっていった。

そんなある日のこと。筆者は、ぶらりと立ち寄ったCDショップで、「中世・ルネサンスの音楽」と記された棚を発見した。そこには何枚かの数アルバムが並んでいた。「中世・ルネサンス」といえば、バッハの活躍した「バロック」よりも前の時代だ。

(次回続く)藤井健喜

ちょうフェス 通信



★『調子はえーんじゃフェスティバル2013～未来につながる夢、ありがとう～』 と一緒に盛り上げてくれる仲間を大募集！！

調子はえーんじゃフェスティバル実行委員会も第7回目を迎え、実現に向け動き出しています。
17名が実行委員会に参加し、それぞれが企画したい部門毎にグループ分けを行い、具体的な取り組みについて話合いました。

西川アイプラザホール内(自主制作ムービー班・シンポジウム班)では…

午前の部: 自主製作ムービー、午後の部: シンポジウム

※みんなの思いが詰まったムービーを作成したい！！

※当事者・家族・市民それぞれの思いを未来につなげるシンポジウムにしたい！！

市長もしくは県知事、アナウンサーさんと呼ばてほしいな。



下石井公園(屋外イベント企画班)では…

舞台での音楽演奏・ダンス、出店販売など

※みんなの輝ける場を作りたい！！市民の方と楽しく交流したい♪

展示コーナー班では…

作品展示販売・書籍販売・出会いの場・筆文字作品コーナーなど

※みんなの日々の取り組みの成果を発表できる場。自分達の持っている力を皆に知ってほしい！

今復の実行委員会のスケジュール

まだまだ企画段階なので、フェスティバルでこんなことやってみたい！という方は気軽に実行委員会に足を運んで頂き、どんどん意見を言ってもらえたら有り難いです。(^^)／よろしくお願いしま～す♪

- シンポジウム企画班打合せ会…9月11日(火)13:30～ 福祉文化ホール
- 自主製作ムービー班ワークショップ…9月18日(火)13:30～ きらめきプラザ 大会議室分室3
- 展示コーナー&屋外イベント企画班打合せ会…9月10日(月) 10:00～ きらめきプラザにて
- 次回実行委員会…9月25日(火)13:30～ きらめきプラザ 研修室分室2

※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

営業時間： LUNCH/11:30~14:00 (OS13:30) ※土・日・祝日はお休みです。
 B L O G : <http://blogs.yahoo.jp/asunarou59/>

MOMOと一緒に働きませんか？

1997年、「街中で一般市民の方々とごく自然に触れ合える場所を作りたい、障がいのある仲間たちが自信を取り戻し、希望を持つことができるような憩いの場を作りたい…」そんな思いから MOMO が誕生しました。

今では常連のお客さんがランチに足を運んで下さり、心のこもったランチを提供しています。



【仕事時間】 月～金、9時45分～15時 (土・日・祝日はお休みです)

【仕事内容】 ランチ作りでは、お客様に提供する日替わりランチ、MOMOセットの調理を行います。スタッフが一緒に調理しますので、料理が初めての方でも大丈夫ですよ！
 お菓子作りでは、店頭で販売するケーキ、クッキー、マフィンなどを作っています。

★9時45分～、15時～、役割分担や売上報告などのミーティングを行います。

★自分の体調やスケジュールに合わせて、利用日数を決めることができます。

★1か月の売上に応じて、奨励金が支払われます。

★一般就労を希望される方には就労支援を行っています。

JSCAでの座学プログラムに参加できます。



※就労したいけどなかなか一歩が踏み出せない……。

※まずは安心できる場で働き、自信を持てるようになりたい！

※仲間、友人を作りたい！体力づくりからはじめたい。



MOMOの仲間たちと一緒に働いてみませんか？

【利用を希望される方は……】

〒700-0824 岡山市内山下 1-15-7

TEL：(086) 801-2771 【担当：井手】



INFORMATION

9月の予定

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	図書サークル 9:30～ クローバーしゃべり場 13:30～
5	水	ビーズサークル 14:00～
6	木	
7	金	ピアサポーター講座①14:00～
8	土	ギターサークル 10:30～ 夕食会 17:00～
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	ぱるランチ 10:00～ つどい 13:30～
14	金	ピアサポーター講座②14:00～
15	土	プールサークル 13:30～
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	
19	水	パソコン教室 14:00～
20	木	スタッフミーティングのため、お休み
21	金	ピアサポーター講座③14:00～
22	土	
23	日	
24	月	秋分の日
25	火	調子はいんじやフェスティバル 実行員会
26	水	
27	木	ぱるおやつ 10:00～ 女子会 14:00～
28	金	ピアサポーター講座④14:00～
29	土	パソコン教室 11:00～ お抹茶教室 14:00～
30	日	
31	月	

29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 ぱる・おかやま 1階交流室
参加費 100円



8(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

5日(水) みんなで楽しくアクセサリ作り ビーズサークル

初めての方でも大丈夫♪ 皆で教え合いながら楽しく行っています(^-^)

時 間 14:00～
場 所 ぱる・おかやま 2階交流室

13日(木) 私の思い、考えを聞いて！ つどい

今月のテーマは「次、生まれ変わるなら、男がイイ？女がイイ？」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 13:30～
場 所 ぱる・おかやま 1階交流室

15日(土) 涼しい一時を過ごしませんか？ プールサークル

プールで気持ち良く身体を動かしませんか？

時 間 13:00～
場 所 豊成温水プール（ぱる・おかやまに集合）
参加費 550円（手帳があれば、無料）

19日(水)、29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 19日 14:00～
29日 11:00～
場 所 ぱる・おかやま 2階
参加費 無料

27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

- 発行:社会福祉法人あすなる福祉会
- 〒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