

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

7

No. 221
July. 2016

特集：合理的配慮ってどんなんこと？

精神疾患がありながら働くための配慮とその求め方
& 「Team Asunaro2016」スタッフ紹介～第3弾～

特集：研修報告！合理的配慮ってどんなんこと？ 精神疾患がありながら働くために必要な配慮とその求め方



リカバリーキャラバン隊

左から渥美さん、中原さん、中村さん、堀川さん

平成28年4月1日に施行された改正障害者雇用促進法では、雇用の分野における障害者に対する差別の禁止及び障害者が職場で働くに当たっての支援を改善するための措置（合理的配慮の提供義務）が定められています。

合理的配慮とは、困難があり支援を必要としている人に対して、本人と周囲的人が納得した上で行われる配慮のこと、個々のニーズに合わせて設定されています。

今回の研修会では、「リカバリーキャラバン隊」から中原さん、渥美さん、中村さん、堀川さんを講師としてお招きし、精神疾患を持つ方が働くために必要な合理的配慮とその求め方の講演をしていただきました。

今回講師に来ていただいたリカバリーキャラバン隊は、2008年より就労支援サービスの支援者と利用者、家族が中心になり、リカバリー経験の蓄積と共有と伝達をコンセプトに、精神疾患がありながらも、地域の中で働き、学び、自分らしい人生を歩める社会の実現を目的として、あすなろ福祉会の就労支援でも取り入れているIPSモデルの紹介を全国各地で行っています。今回の研修ではその個別就労支援IPSモデルに取り組むことと個別性の高い合理的配慮について整理する講演をしていただきました。

充実した人生を 過ごすための5つのこと

精神疾患がありながらも充実した人生を過ごしている方の五つの傾向として、IPSモデルを使って就労に取り組んだキャラバン隊渥美さんは、「一つ目は、疾患と自分を切り離して感じている、症状や診断というレッテルを置いて、人として自分を定義している」ということ、自分の場合は演歌歌手の付き人の仕事をしているときに、北島三郎さんが自分を障害者じゃなくて人として扱ってくれたことがとても嬉しかった。二つ目は自分の生活を自分でコントロールしていくという信念があるということ、これは、長い入院生活で、その時は人生を諦めていた時期もありましたが、『自分の人生は自

分で決めよう』と、『ディケアにあつた就労支援のプログラムのポスターを見て思いました。三

つ目は目的目標を持つていること。

心の中ではいつも皆様に対しての友情のような気持ちを持ち、初心を忘れず何事にも取り組んでいます。

四つ目は多かれ少なかれ達成感がある、役割と責任を感じていること。

仕事を通して責任感を感じ、飲んだお茶がとてもおいしかったこと。

そして最後の五つ目は、自分を支持し信じてくれているような人物がいること。

それは岡山の人です。岡山の人は人情味があつて厚みがあります」と厚みのあるお話しをしていただき、精神疾患がありながらも充実した人生を過ごしている方の傾向とわかりやすく教えていただきました。



働くことや学ぶことは リカバリーの重要な要素です

リカバリーキャラバン隊の中原さんは、東京都内の精神科で精神疾患を持っている人の就労支援をしておられます。二〇〇四年ごろから就労支援を始められて当初はIPSモデルを取り入れていたわけではなく、従来型の段階的

に積み上げていく方式を行っていました。そこからIPSと出会い、徐々に方針を変えることになります。

「IPSのベースにある考え方が『リカバリー』という考え方です。『人として尊重され自分で取り戻し社会と接点を持ち自分の目標に向かって挑戦しながら人生を歩む』『働くことや学ぶことはリカバリーにとって重要な要素である』と言われています」。

IPSは科学的根拠に基づいた就労支援モデルです

「精神障害者は対人関係が苦手で不器用だからいろいろ訓練しなければ働けないと考えられていて、訓練重視の就労支援が多いのではないかと思います。しかし、仕事への高いモチベーションがある時期を逃さずに実際の職場に合わせて支援した方がずっとうまくいくことがわかりました。本人の希望や長所を尊重して、しかも医療と一体となつてやっていくことで、高い就職率や定着率が明らかになりました。IPSは一九九〇年代に開発されたアメリカのモデルで、多くの研究によりその成果が認められています。その結果、現在では科学的根拠に基づいたモデルの一つとしてアメリカ、アジア、あすなろでも行われています。重度の方だけじゃなくて、発症して間もない方に対しても取り



入れることによって大きな改善が報告されています。一般就労というのは、自分のリカバリー、充実した人生を追求できるものの一つであつて、働くことを通して病気と上手に付き合えるようになつたり、生活全般に満足感を覚えらるようになると言われています」。

IPSモデルを使って就労に取り組んだりカバリーキャラバン隊の中村さんは、現在有料老人ホームの居室の掃除をされています。働き良かつたこととして病気が回復したということ、人と交わること、人と仕事について相談したり、行く場所があることで生活リズムが整うことなどを言っています。それからもう一つ、働くことを目指す上で薬が減らせたと言わっています。

「働く」とを通してたくさんの人と関わり、信頼されるようになつて給料ももらえてやりがいのある、サバイバーという精神障害がありながらも働くことができるということを社会に示したいという新しい目標ができ、働くことを通して生活全般に満足感を覚えられています。結婚もしたので余計万々歳です。」

研修後半では報告書「精神疾患を持つ方が働くための合理的配慮の会話帳でつかい輪！」を使ってリカバリーキャラバン隊に説明していました。

合理的配慮はすべての事業主に提供の義務化をされています

「合理的配慮ってどんな」と? ということについてですが、困難があり支援を必要としている人に対して、本人と周囲の人々が納得したうえで行われる配慮のことです。個々のニーズに合わせて設定されます。国際的な法律用語で、英語では、*reasonable accommodation*（理由ある調節）と呼ばれています。障害を持つても能力を発揮できるように、社会的な障壁を取り除いて、他のものと同じ競技場に立てるよう働きやすい環境を作ります。労力が発揮できるよう、平等に競技場に立てる配慮はひとりひとり違います。例えば、視覚障害のある人は拡大文字を使つたり、聴覚障害の方が筆談でコミ

ユニケーションを取つたり、肢体不自由者の方が机の高さを調節したり、内部障害の方が通院を配慮すること、精神障害をお持ちの方は最初から長時間の勤務は疲れやすいので、勤務時間の配慮をすることなどです。冊子を作るにあたり、平成二十六年に『働く精神障害者』『精神疾患を持ちながら働いていた方』にアンケートを行いました。

まず、代表的な合理的な配慮についてですが、働く時間、通院日、休憩、コミュニケーション（初めての場所や初めての人は苦手）、サポートの有無、意外と多かったのは健常者と同じように接してほしいという思いをもつてている方も多いました。配慮の分類の中で一番多かったのは、認知機能（注意・集中・スピード。短期記録）についてでした。

ではいつ、合理的配慮を求めているのかといふことですが、働いてから求める方が多かったです。働くつてやってみないと分からぬといふことだと思います。具体的にやってみると必要な配慮が見えてくると思います。求めている相手については、働く場所の上司に求めることが一番多いといふことがわかりました。後、どうやって合理的配慮を求めるのかについてですが、口頭で、というものが一番多かったです。でも、誰と共に合理的配慮を求めるかについてですが、自分で求めている方が一番多いのだと

配慮を求める円滑な工夫やコツをまとめています。合理的配慮つてお願いしていく」となります。で、皆さんいろいろ工夫をされています。対話を重ねる。与えられた業務はしっかりとこなす。苦手なことは苦手ときちんと伝える。それから、自分のことを伝えるために自分シートを作ります。姿勢をみせる、難しいことでも苦手なことでもいざれはできるようになりたいと思つて、いる事を伝えることが大事だということがアンケート調査からわかつています。

I-P-Sモデルと合理的配慮

リカバリーキャラバン隊の堀川さんは、現在大手のスーパーでポップやブログを更新する仕事をされています。以前はなかなか動けなくてご自宅にて外に出られない辛い時期がありました。その時のことを「全身ギブス」と言つた表現でわかりやすく伝えてくれました。



「私は日常生活からすべて遠のくとともに恐ろしいうつ病という病気に見舞われました。それはまるで身体、精神を固定する目に見えない「全身ギプス」にまかれたようです。この地獄のうつ病生活に一筋の光明を指したのが、ＩＰＳです。それは大きなバスではなく、小型で気分のいいスポーツカーでした。藁をもすがるこの思いは、芥川の小説の蜘蛛の糸のようです。私はこの糸を切るようなことはしません。後に続くもの、「社会復帰をしようよ」です。病気を治すのは、主治医の先生の仕事です。中原さんの仕事は、今の病気の症状で壊れているありのままの自分を社会の中でどうにかし、最大限の力を発揮させるかの大きな違いがあります。合理的配慮は、会社の中で自分を守る工夫作りだと思います。病気の回復、仕事のやり具合によって合理的配慮は変化すると思います。また、一度決めた取り組みは、きちんと乗り越えて保持すれば、一度と同じ問題で悩むことはありません。仕事の継続は、健常者でも大変なことです。ハンディを背負つての作業はより大変なことです。長く務めるために配慮を要請できるこのシステムは使い方によつては最高の見方になると思います」。

この後会場との質疑応答に続き、多機能型事業所あすなるの報告では、従業員、事業主、支援者のそれぞれの立場からの合理的配慮の仕方、求め方を発表して研修を終えました。

「私は日常生活からすべて遠のくとともに恐ろしいうつ病という病気に見舞われました。それはまるで身体、精神を固定する目に見えない「全身ギプス」にまかれたようです。この地獄のうつ病生活に一筋の光明を指したのが、ＩＰＳです。それは大きなバスではなく、小型で気分のいいスポーツカーでした。藁をもすがるこの思いは、芥川の小説の蜘蛛の糸のようです。私はこの糸を切るようなことはしません。後に続くもの、「社会復帰をしようよ」です。病気を治すのは、主治医の先生の仕事です。中原さんの仕事は、今の病気の症状で壊れているありのままの自分を社会の中でどうにかし、最大限の力を発揮させるかの大きな違いがあります。合理的配慮は、会社の中で自分を守る工夫作りだと思います。病気の回復、仕事のやり具合によって合理的配慮は変化すると思います。また、一度決めた取り組みは、きちんと乗り越えて保持すれば、一度と同じ問題で悩むことはありません。仕事の継続は、健常者でも大変なことです。ハンディを背負つての作業はより大変なことです。長く務めるために配慮を要請できるこのシステムは使い方によつては最高の見方になると思います」。

この後会場との質疑応答に続き、多機能型事業所あすなるの報告では、従業員、事業主、支援者のそれぞれの立場からの合理的配慮の仕方、求め方を発表して研修を終えました。

あすなる福祉会とリカバリーキャラバン隊さんとの出会いは、約六年前に岡山でＩＰＳ研修を企画したときにお越しいただいたときです。当時は私たちもＩＰＳモデルでの実践を始めて数年がたつたころで、全国的にも取り入れる事業所は少なく、まだまだ理解されていませんでした。

先日発刊された「Q & Aで理解する就労支援 ＩＰＳ リカバリーキャラバン隊編著」では、あすなる福祉会も執筆させていただきましたが、ＩＰＳモデルをとても分かりやすく紹介しています。今後日本の精神保健システムでもＩＰＳに関心を持ち、実施する事業所がどんどん増えてくるのではないかと思います。精神疾患のある人でも働くことを通してリカバリーできることをこれからも実践していきたいです。

(多機能型事業所あすなる 杉原 直義)

**Q&Aで理解する
就労支援 IPS**

精神疾患がある人の魅力と可能性を生かす
就労支援プログラム

中原さとみ・飯野雄治・リカバリーキャラバン隊 編著

本に関するお問い合わせ
recovery_caravan@yahoo.co.jp

精神疾患がありながら働くために 必要な配慮とその求め方研修会 アンケートから感想紹介

- ◇ 資料の内容について勉強になつたし自分を振り返ることが出来ました。
- ◇ リカバリーの歩みは人それぞれですが、色々な方の体験談やＩＰＳという新しい考え方を知ることはよかったです。
- ◇ 良い企画ありがとうございました。
- ◇ 合理的配慮ということがとてもよく分からりました。
- ◇ 希望を感じました。
- ◇ 実体験を聞くことでＩＰＳを用いた就労支援を理解することが出来ました。
- ◇ ＩＰＳを使って社会復帰した方たちの話を聞くことが出来てとてもよかったです。
- ◇ ＩＰＳというやり方は障害を持つていようがなかろうが今の社会に必要なやり方だと思いました。
- ◇ いい研修なのでもう少しくさんの方に情報が行き届いてほしい。
- ◇ 今後頑張りたいと思える会だと思った。

『Team Asunaro 2016』スタッフ紹介 第三弾

先月号に引き続きあすなろ福祉会の職員の紹介をしたいと思います。

個性的で情熱的なスタッフばかりです。どうぞよろしくお願ひします！

- ①あすなろでどんな仕事をしていますか？ ②最近はまっていること、マイブーム ③あなたは何でできていますか？

- ④動物に自分をたどると? ⑤お勧めの物や場所 ⑥今年度はあすなろでこれを頑張ります!

について、それぞれのスタッフが質問に答えていきます



佐藤 のぞみ（さとう のぞみ）

A
B型

す。⑤牧場…子牛のピュアな田に癒されま

④にやん」…『気まぐれで血口中など』



②カフエめぐり、「ダイエットしなきや」という口癖

①ジョブサポートセンターあすなろと
ものづくりArt工房あすなろを行つ
たり来たりしています。

一緒に就職活動したり、陶芸を教わつ
たり、巫女さんになつたり、うらじやを
踊つたりしています。



佐藤 のぞみ（さとう のぞみ）

A
B型

もりたいから。



田中 尚子(たなかなおこ)

事務

⑥ 一年目・一年目は、自分の「」に必死で周囲を見る余裕がなく、沢山「迷惑をおかけしました。三年目は自分のペースを保つつ、少しでも周囲を見渡して物事に取り組みたいと思います。



3

②たまごひとり一ずつと夢中です！歩く」と。自宅から職場までできる限り歩きたくなります。暑さとの戦いです…

①「はる・おかやまとクローバー」と、皆で語り合いながら、一緒に色々なことに手を貸しています。



德田 裕子（とくだ ゆうこ）

0型

④歩き方がペンギンに、顔は「アフリカに似ている」と言われたことがあります。

『Team Asunaro2016』スタッフ紹介

小見山 優希(こみやま ゆうき)
○型

⑥地域の方ともっと繋がつてあすなろの事を知つてもらいたいと思つています。今年は表町商店街の取り組みの一つ街ゼミでWRAPまがいな」とをします。地域の色々な方が来てくれて触れ合ふることを楽しみにしています☆

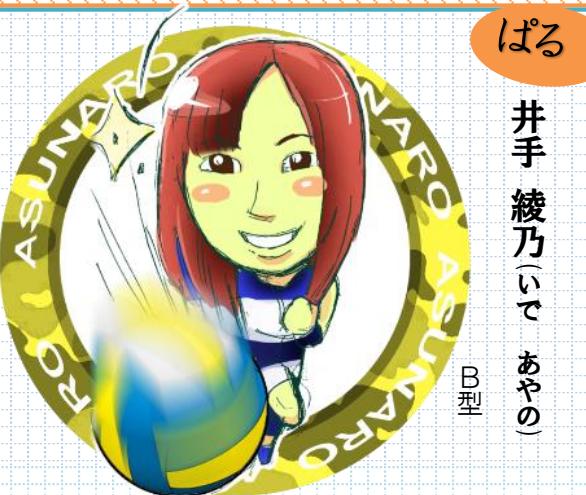
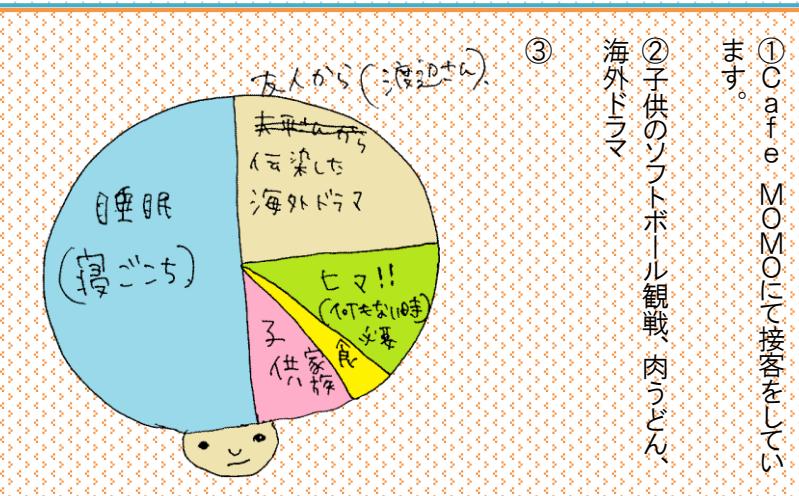
④オオカミ とのさまバッタ…似ていると言われた為

⑤海外ドラマ ウォーキングデッド

⑥昨年の目標もそうだったのですが、あすなろで必要な役に立てるような勉強をしていきたい。まだ何をするか見つければないのでそれを見つけて進む…。

MOMO

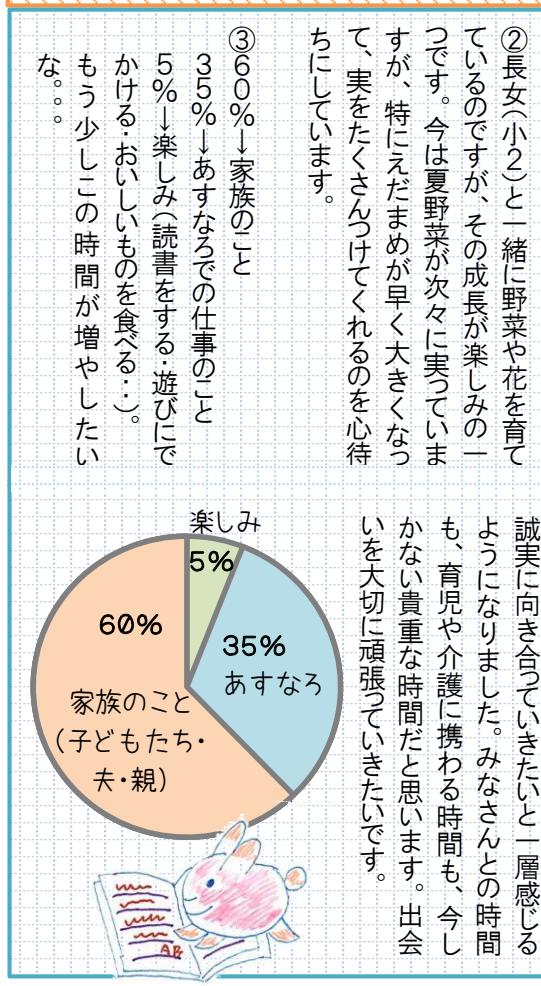
⑤最近、スターバックスのほうじ茶ティソイラテにはまっています。ほうじ茶にミルク?と思われる方もいるかもしませんが、ほうじ茶の香ばしい香りにソイミルクが良い感じでブレンドされ、なんとも優しい味になるのです!心も身体も癒してくれます。普通に注文するとほうじ茶ティソイラテですが、ミルクをソイミルクに変更するのがお勧めです!もちろんソイラテも引き続き大好きです。ロフトのスタバがリユースアルオープをしたので行くのを楽しみにしています!



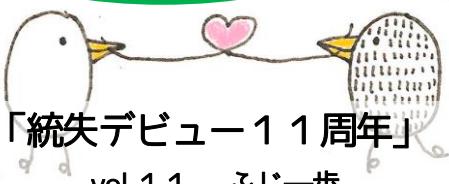
①ぱる・おかやまでの相談支援を担当させてもらっています。自分らしい望む暮らしに、少しでも近づく事が出来るようなお手伝いをさせてもらっています。今年度は、どんな方と出会い関わらせてもらう事が出来るのか、とても楽しみです。

⑥私自身が育児や介護を経験する中で、その立場になつてはじめて気付くことや感じることがあり、自分の中の目線や考え方方が変わってきてることを実感しています。大変ありがたかったのは、人とのつながりで、「救われた」と多くありました。

現在は短時間の勤務ではありますが、目の前におられる方々に対し、真摯に誠実に向き合つていきたくと一層感じているようになりました。みなさんとの時間も、育児や介護に携わる時間も、今しかない貴重な時間だと思いします。出会いを大切に頑張っていきたいです。



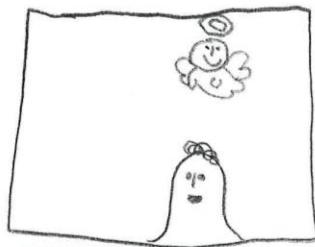
投稿コーナー



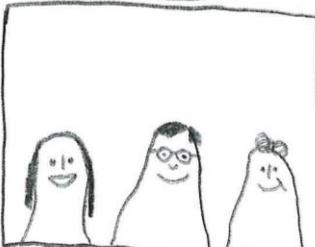
「統失デビュー11周年」

vol.11 ふじ一歩

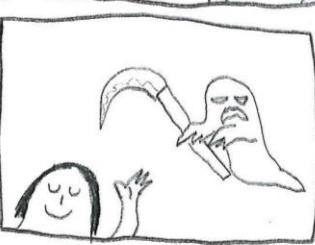
うちには
天使みたいな人は
いないけど



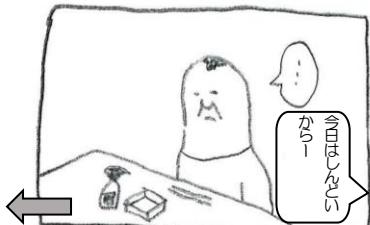
わりと皆で
仲良くやっている



誰も病気の犠牲者
ではない



犠牲者がいる
としたらこの人

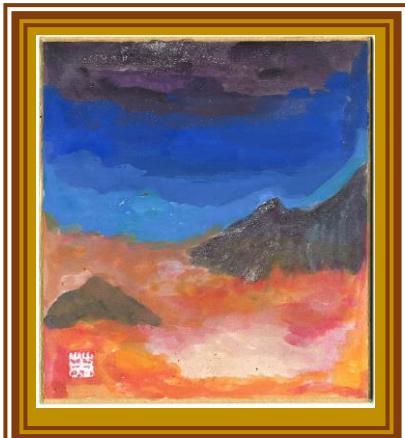


つまみ豆腐3連パックー丁
パックごと出す

「正義」とは何だろうか。この問いに關して、古代ギリシアの哲学者アリストテレスは『ニコマコス倫理学』という書物の中でこんなことを書いている。「正義とは、不正をおこなう者の超過と、不正をおこなわされた者の不足とを、均等化するものだ」と。これはどういうことかというと、不正をおこなった者は、不正をおこなわれた者（被害者）から、たとえば財産や権利や名誉などを奪っているわけだ。だから不正をおこなった者は、その分、自分の持ち分を以前より超過している。逆に不正をおこなわれた者は奪われたのだから、自分の持ち分が以前より不足している。だからこうした不均衡を是正し均等化するのが、正義だということになる。

不正というのは、文字通りただしくないことに。ただしくないということは、すなわち法律に照らして、それが法律に違反していることである。アリストテレスの師匠プラトンはその著書『クリトン』において、自分が存在しているのは、自分の両親が国の法律によつて夫婦だと正式に認められ、それで自分を産んだためなのだから、その法律を破ることをすれば、それは自分の存在を否定することになる、といった意味のこと述べている。

だがその法律 자체がただしくなかつたとしたら、どうなるのであるうか。正義とは不均衡を是正することだ。その法律が明らかに不均衡であるならば、是正して均等化すればいいのである。



『雲海』 英聖 作←



『太陽』 英聖 作←

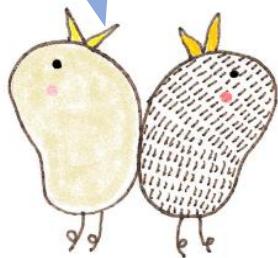


七月七日(七夕)の「たまりば」にて皆で紙に描いた笹ではあります、願い事を書きました☆皆さんは何か願い事しましたか?



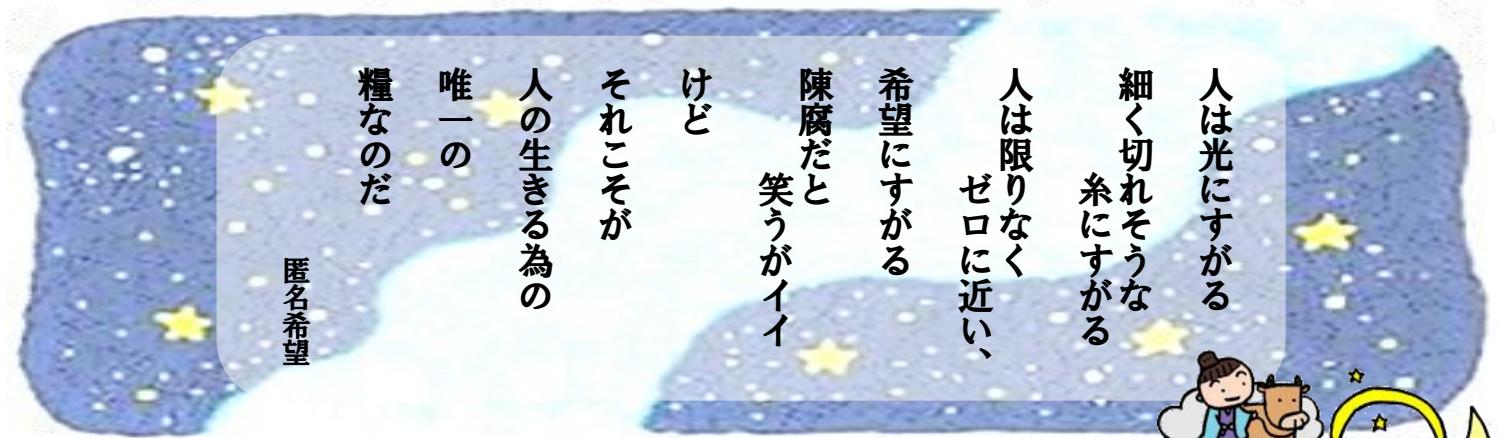
ぱるつこ広場

ぱるつこ広場



古樂日和
こがくひより

藤井 健喜



私について@佑

私は私

私たぶん
女
* 8月生まれ
* 現在闘病中
* 佑(ゆう)

A white cartoon rabbit with a sad expression, looking slightly downwards. It has large ears and pink cheeks. Several speech bubbles around it contain Japanese text, including "やるりたいことがなかなか叶わない" (I want to do something, but I can't seem to make it happen) and "むーっ".

人は光にすがる
細く切れそうな
糸にすがる
人は限りなく
ゼロに近い、



イラスト・絵・詩・
文章など作品
投稿募集中!

うつうつ

どうして私が泣いてしまつ



☆ありがとうファームへ行って☆
「ありがとうファームの
食堂へ行ってきました。
日替わりメニューを食べて
凄く美味しかったです。」



~あすてっぷ
あじさい園に
行つて來た

六月二十日（月）、あすてっぷでは吉備津神社のあじさい園に行つてきました！
メンバーさんの中には、初詣などで吉備津神社に行つたことがあっても、あじさい園に行くのは初めて…という方もおり、みんな楽しみでわくわくしていました。

あじさい園は平日にも閑わらひず、沢山の人で賑わっていました。あじさいも沢山咲き誇っており、とっても綺麗！ちょうど満開、見頃でした。

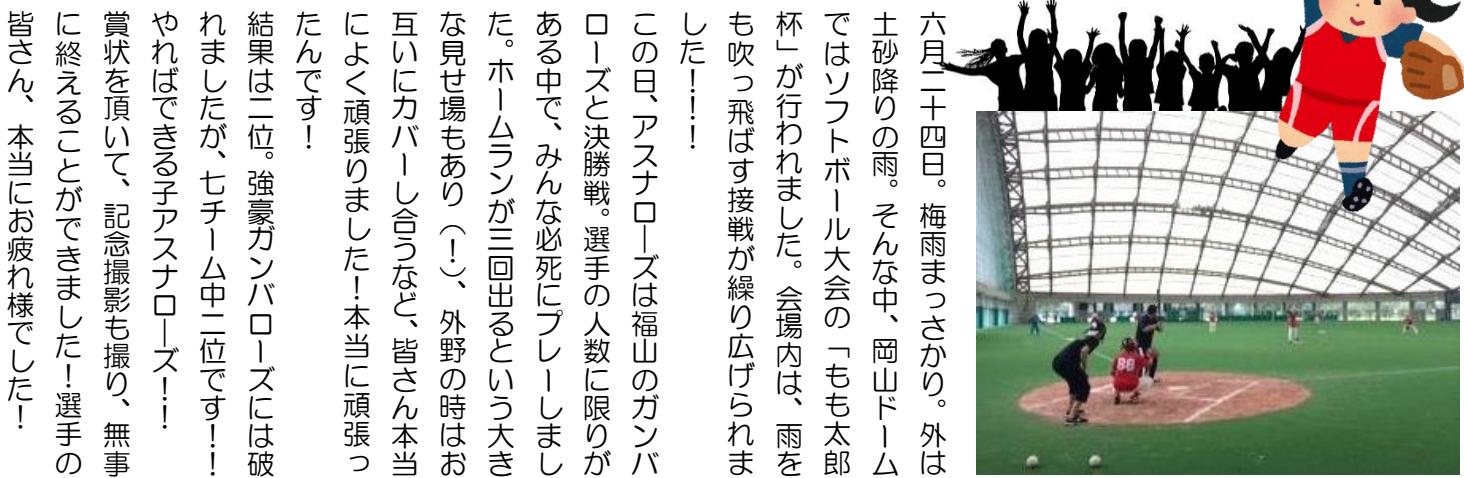
あじさい園の中心にある階段を登ると、左右に青、白、ピンク…色とりどりのあじさいが咲いており、みんな感激。

メンバーさんの感想は、「こんなにあじさいが咲いているなんて知らなかつた」、「あじさいがとても綺麗でよかつた」、「階段の上まで登つたら疲れた笑」などが聞かれました。
あすてっぷでは、今後も季節の彩を感じられる場所に出掛けて行きたいと思います！



もも太郎杯決勝戦！アスナローズは2位になりました！

この日、アスナローズは福山のガンバローズと決勝戦。選手の人数に限りがありながら咲いているなんて知らなかつた、「あじさいがとても綺麗でよかつた」、「階段の上まで登つたら疲れた笑」などが聞かれました。
結果は二位。強豪ガンバローズには破れましたが、七チーム中一位です…！やればできる子アスナローズ…！



Café MOMO & あすなろ陶芸 表町日限の縁日（毎月23日）に出店しました！

田代とてしに暑さが増す今日この頃ですが、皆様体調はいかがでしょうか？MOMOではそんな暑さにも負けず、カフェでの営業やお菓子作りを毎日がんばっております。先月の六月二十三日には久しぶりに表町日限の縁日に出店致しました。

表町の木曜市と日限の縁日が重なったこともあってか、焼き菓子や陶芸品をはじめ、オリジナルのアクセサリーなども沢山のお客様にご購入して頂きました。実際に手に取つて触れて頂き、気に入つて購入をして下さるお客様と関わることで、作成メンバーや販売メンバーの今後のやる気にも繋がったようです。来月二十三日も日限の縁日、出店致します。この日は表町で土曜夜市も行われるので皆さん是非お越しください。



あすなろ家族の会総会開催！



六月一八日(土)あすなろ家族の会総会が開催されました。当日は一七組のご家族が参加され、昨年度の活動と収支決算報告及び今年度の事業計画、予算についての話をさせて頂きました。その後は、グループに分かれ、近況報告や最近悩んでいること等を話し交流を行いました。家族それぞれの「親子関係がうまくいかずに悩んでいる」「病院側とのやりとりがうまくいかない」「ひとり暮らしを始めたがお金のやり繩りが上手にできている」などがお金のやり繩りが上手にできている心配」「薬の副作用か子供の体重増加が気になる事等を話し合いました。参加者の家族から「私の時はこうしたよ。」「私も同じことで悩んでるよ。」「からなう良いきっかけが来るのは。タイミングが大切」といった励ました。



その他、今年は宇野サマーフェスタが小学校の耐震工事の影響で中止になつたため、表町でうりじや開催日に出店をしようという話になつて、何を売るか案を出し合いました。

今回の総会も多くの方にご参加いただきありがとうございました。次回の交流会は八月一〇日(土)です。多くの方のご参加お待ちしております。

生活セミナー

カレーを作りました！



ジョブサポートセンターあすなろのプログラムの一つい「生活セミナー」があります。一人暮らしに必要な生活のノウハウを勉強するプログラムです。今回は、『カレー作り』がテーマ。みんなで作業

を作りました。具材の

切り方・炒め方は、肉から炒め、野菜から?味はこれでいいの?・・・・・!感

いながら、みんなで相談ながらの作業でした。

市販のルーだけではなく、しょうが・にんにくを使って味を調えたので、出来上がりはとても美味!! 参加者が作ってきてくださったさつたポテトサラダも美味でした!

他の人の付き合い方や距離の空け方は十人十色で正解はありませんし、孤独に生きたり人を避けて生きる事、又はハ方美人になつたり誰とでも馴れ馴れしく接するのも決して全否定される事ではないと思いますが、一期一会で一人一人の繋がりを大切にしたいのですね。

また今回出た「配慮して欲しい事」では『話を最後まで聞いてほしい』と『突然の予定変更に弱いので、早めに変更内容を教えてほしい』が出ました。

自分のペースを他人に尊重して貰える事、そんな中で自分自身の中に生まれる心身の余裕が他人のペースを尊重する力になると思いませんが、皆さんはどう御考えにならでしょうか?!

六月の癒し場開催しました！

六月一四日(火)運営者を入れて八名の参加で『癒し場』を開催しました。

皆さんから出して頂き、話し合ったテーマは、『みんなは医療スタッフ(医師や看護師さんなど)との付き合い方はどうしているの?自分は上手く意思を伝えられない…』『☆あすなろ以外の行き場、活動内容が知りたい、みんなはヒマになれる時にボランティアや居場所など、どこでどう過ごしているか?』『人と会って何を話せばいいか分からず、慣れた人たちだったらそこに居るだけで安心出来るのに、初対面の人とは話すのが苦手』の三つでした。その中で、人と話す時の便利な道具箱として『し・た・し・き・な・か・に』を教えて頂きました。次の内容のどれかを他人との会話の内容として、あらかじめ自分の頭の中で整理をしておくと、他人との会話がスムーズになります。

『し…趣味』『た…旅・楽しみ』『し…仕事』『き…気候・季節』『だ…仲間』『か…家族』『こ…コース』

他人との付き合い方や距離の空け方は十人十色で正解はありませんし、孤独に生きたり人を避けて生きる事、又はハ方美人になつたり誰とでも馴れ馴れしく接するのも決して全否定される事ではないと思いますが、一期一会で一人一人の繋がりを大切にしたいのですね。

**次回は7月12日(火)
開催**

13:00～ジョブサポート1階
多くの方の御参加を心からお待ちしています。見学・途中参加も歓迎です！
*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。

INFORMATION

7月の予定

7月					
12	火	健康講座「ジム」 10時出発 癒し場 13時			
13	水	WRAP 10時			
14	木				
15	金	ソフトボール 13時			
16	土				
17	日				
18	月	海の日			
19	火	PC 講座 10時			
20	水				
21	木	コミュ力 UP 講座 14時			
22	金	お菓子サークル 13時			
23	土	眼鏡っこ(外ヘランチ) 11時			
24	日				
25	月				
26	火	健康講座「ジム」 10時出発 卓球サークル 13時出発			
27	水	WRAP 10時 つどい 13時30分			
28	木	ぱるランチ 10時 フットサル 12時30分出発			
29	金				
30	土	ぱるWRAP 10時30分			
31	日				

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡をよろしくお願ひします。

※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
- 〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

26日(火) 卓球サークル

みんなで汗を流そう!

時間 13時~15時

場所 岡山市障害者体育センター



22日(金) お菓子サークル

今月は「冷やしそんざい」です♪

時間 13時~

場所 ぱる・おかやま

参加費 100円~300円

(人数によって変動あり)



28日(木) ぱるランチ

今月は「タコライス」です♪

時間 10時~

場所 ぱる・おかやま

参加費 100円~300円

(人数によって変動あり)



<7月ピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9
AM	休	休	○	○	休
PM	○	休	休	○	○
	12	13	14	15	16
AM	休	○	休	休	○
PM	○	○	休	休	○
	19	20	21	22	23
AM	○	○	休	○	○
PM	○	○	休	休	○
	26	27	28	29	30
AM	○	○	休	休	○
PM	○	○	○	休	休

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
グループクローバー
が、お電話であなたのお悩みをお聞きしています。
ピア
電話相談
(086)
201-1719
お気軽におかけ下さい！

