

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティ一誌

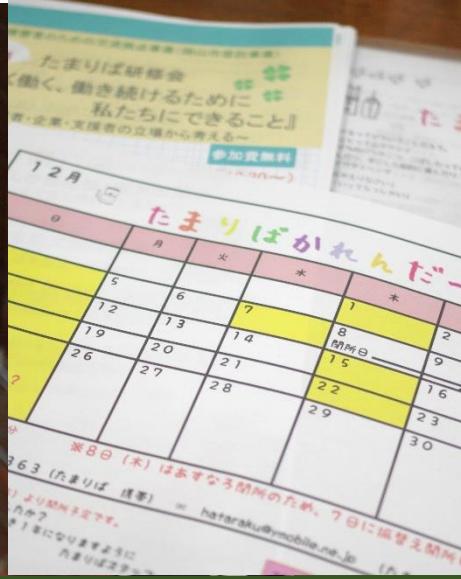
特集：『明日の元気につながる場  
～働く障害者のための交流拠点事業「たまりば」～』

12

No. 226  
Dec. 2016

撮影場所：島根・アクアス

あすなる福祉会ホームページ：<http://asunaro-fuku.jp/>



## 特集:『明日の元気につながる場～働く障害者のための交流拠点事業「たまりば」～』

(社福) あすなろ福祉会では、岡山市から委託を受け、平成27年6月より「働く障害者の為の交流拠点事業 たまりば」を開設し、障害のある方が生き生きと働き続ける為の居場所・相談場所として関係機関の方々と共に運営を続けている。「たまりば」が、利用される方々にとってどのような場になっているのか利用者・支援者へのインタビューを行った。

かとう みちのり  
加藤 徹憲

ももぞの学園  
就労継続 A型事業所勤務。  
趣味は狩猟についていくこと。  
しし肉やきじ肉などおこぼれを頂いて鍋をするなど自然の中で食べられるものはないかと常にアンテナを張っている。



きりやま なおゆき  
桐山 直行  
ベネッセビジネスメイト勤務。  
趣味: 囲碁・読書・洋楽  
(ロック) を聞く。

たなか のぶゆき  
田中 伸幸

(社福) あすなろ福祉会  
就労移行支援事業所勤務。  
今年からファジーノにはまり、グッズも一式揃え、毎回応援に行っている。



さいとう ともあき  
齋藤 智彰  
病院勤務。  
当事者会に参加したり、  
体験発表を行うなど、自分だけではなくいろんな人のつらい思いを聞いて代弁する活動をしたい。

「たまりば」を利用するきっかけは?  
桐山 前の職場である就労継続支援A型事業所のサービス管理責任者の方が情報提供をしてくれ、「たまりば」のオープニングイベントを行ったのがきっかけです。日曜日など特に何もすることがない時に利用できれば、一人で寂しいっていうのも和らげるかなと思いました。実際「たまりば」に行つてみて良かつたので利用しています。

齋藤 僕もオープニングイベントに参加して、シンポジストである大和田さんの躁うつに苦しみながら乗り越えて来られた話に感銘を受けました。当時岡山に来たばかりで、地域活動支援センター型を利用したかったのですが、見つけられず、倉敷の一型に通っていました。そこで「たまりば」オープニングイベントの事を知りました。「市街地にくつろげる所ができるんだ。仕事の悩みを話せたら良いな。」と思い、利用するようになりました。

桐山 ベネッセビジネスメイトという障がい者雇用を目的としたベネッセホールディングスの特例子会社で事務の仕事をしています。主にはパソコンを使って請求書を作成しています。

齋藤 病院で事務の仕事をしています。三年に一回程度、中四国内で転勤があり、去年の四月から岡山に異動になりました。医療事務だけではなく庶務雑用・労務管理・給与計算などを全般に行ってています。

一利用者のお一人はどんな仕事をされているのですか?

市街地に、くつろげて仕事の悩みを話せる場ができた



### 一利用の仕方を教えてください。

**桐山** 予定がない日曜日に何をしようかなという時に「たまりば」が思い浮かび、利用しています。月二～三回くらいですかね。家から近いので自転車で通っています。僕は話かけるのが苦手なので、本を読んだりしてぼーっと過ごすことが多いですが、本当はもう少し話せたらいいなという思いがあります。

**斎藤** 月二回程度、日曜日に利用しています。一四時から一七時までいろんな方とお話しさせてもらっています。最近は気の合った仲間と「たまりば」が終わった後にジョイポリスに行ったり、サンマルクカフェに行ったりしています。「たまりば」を利用させてもらつていろんな仲間ができるありがたいなと思います。

**斎藤** 月二回程度、日曜日に利用しています。一四時から一七時までいろんな方とお話しさせてもらっています。最近は気の合った仲間と「たまりば」が終わった後にジョイポリスに行ったり、サンマルクカフェに行ったりしています。「たまりば」を利用させてもらつていろんな仲間ができるありがたいなと思います。

**斎藤** 月二回程度、日曜日に何をしようかなという時に「たまりば」が思い浮かび、利用しています。月二～三回くらいですかね。家から近いので自転車で通っています。僕は話かけるのが苦手なので、本を読んだりしてぼーっと過ごすことが多いですが、本当はもう少し話せたらいいなという思いがあります。

### 一利用してみての感想を教えてください。

**桐山** 懸念があつたら相談もできるし、人に話かけるのが苦手だからその練習になつたらいいなと思って利用しています。家に一人でいたら寂しいので。一人暮らしだから余計ですね。「たまりば」で出会つた人と街でそれ違つたことがあつて、声を掛け合えたりしています。

**斎藤** 世の中にこれだけ精神の障害をもちながら頑張つている方がたくさんいらっしゃるんだなと。僕だけだと思つていた懸念が他の人も同様に持つてゐるところが分かつたことが大きかったです。「たまりば」は二人のスタッフさんが当番で入られていて、あすなろのスタッフだけではなく、外部の支援者の方といろんな話ができるのも良い所です。同じ「働く」という立場で話をしてくれる、支援者・当事者という以前に、同じ人間として上でも下でもなく同じ目線で見てくれるというのがあります。

**斎藤** 世の中にこれだけ精神の障害をもちながら頑張つている方がたくさんいらっしゃるんだなと。僕だけだと思つていた懸念が他の人も同様に持つてゐるところが分かつたことが大きかったです。「たまりば」は二人のスタッフさんが当番で入られていて、あすなろのスタッフだけではなく、外部の支援者の方といろんな話ができるのも良い所です。同じ「働く」という立場で話をしてくれる、支援者・当事者という以前に、同じ人間として上でも下でもなく同じ目線で見てくれるというのがあります。

**桐山** 懸念があつたら相談もできるし、人に話かけるのが苦手だからその練習になつたらいいなと思って利用しています。家に一人でいたら寂しいので。一人暮らしだから余計ですね。「たまりば」で出会つた人と街でそれ違つたことがあつて、声を掛け合えたりしています。

**斎藤** 世の中にこれだけ精神の障害をもちながら頑張つている方がたくさんいらっしゃるんだなと。僕だけだと思つていた懸念が他の人も同様に持つてゐるところが分かつたことが大きかったです。「たまりば」は二人のスタッフさんが当番で入られていて、あすなろのスタッフだけではなく、外部の支援者の方といろんな話ができるのも良い所です。同じ「働く」という立場で話をしてくれる、支援者・当事者といふ以前に、同じ人間として上でも下でもなく同じ目線で見てくれるというのがあります。

と思いました。無事受かってうれしいです。

**桐山** 自分にとつてこういう場がつて良かったと思います。ベネッセビジネスメイトの面接を受ける時に相談につてもらえて、前向きな気持ちになりました。A型事業所で七年間働いていたのですが、もう少しお給料が増えたらしいなという思いを持っていて、サービス管理責任者の方からステップアップを考えみたらと言わされたことがきっかけで合同面接会に参加しようと

**斎藤** 僕はクローズで働いていて、精神保健福祉手帳をもつてることも伝えていません。院長には伝えているのですが、フォローがあれば何とかやれるだろうという感じで見ててくれています。職場の懸念として、報告・連絡・相談が上手くいかなくて、特に口頭でやりとりするのが苦手なので、上司や同僚に口頭では難しいから文章にまとめてから教えてもらえないかとお願いをしている所です。その辺りのやりとりは、「たまりば」スタッフとの面談でアドバイスをもらつて実践していく、利用して良かつたと思える点です。職場の反応も、斎藤はそういうやり方がいいんだろうみたいな形で徐々に合わせてくれています。僕の場合、発達障害があつて、口頭でのやりとりは苦手だけど、文章にしたり情報をまとめたりする事は得意なので、得意な所で弱点を目立たなくしていこうと工夫しています。どういう形でも病院の経営に役に立てて、自分の能力を生かせればいいんだなと思つてやつてています。発達障害の為に職場で悩んでいる人も、仕事のやり方を一歩変えると普通の人以上に能力を發揮できるんだという事を伝えています。「たまりば」は障害者という弱い立場にある人の声を拾つて、当事者と協働で改善に向かつて発信する事も出来る場ではないでしょうか。個人的には労働組合としての機能もあるのではと思つてい

**斎藤** 最初は何も分からぬ状態で、誘われるがままに当番に入らせてもらつていました。法人内の異動でA型事業所勤務になり、就労支援という分野を全く経験した事がなかつたので、やつていく中で利用者のみなさんによる教えをもらつています。「たまりば」でみんなが工夫されていることを僕らの所でもメンバーさんに伝えます。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。

**加藤** 最初は何も分からぬ状態で、誘われるがままに当番に入らせてもらつていました。法人内の異動でA型事業所勤務になり、就労支援という分野を全く経験した事がなかつたので、やつていく中で利用者のみなさんによる教えをもらつています。「たまりば」でみんなが工夫されていることを僕らの所でもメンバーさんに伝えます。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。

明日の元気につながる場  
「たまりば」が広がつてほしい



**斎藤** 一日一日がとても充実で、自分自身が成長していくのが実感できます。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。僕は体験・体感して覚えるタイプの強させてもらつきつかけになつてしまふ。

## 特集:『明日の元気につながる場～働く障害者のための交流拠点事業「たまりば」～』

田中 実際「たまりば」に来るときは、仕事だからと身構えて来ていることはなくして、みんなと一緒に僕も居させてもらっているという感覚があります。僕もここにきていろんなことをみんなに教えてもらつて、趣味も増えました。僕がラーメン好きだと言つたらラーメン屋を教えてくれたり、みなさんの方がたくさん知っている。ここに来て僕が元気をもらっています。僕も含めて来てくれる皆さん、「たまりば」を利用して元気になつて、また明日の仕事に迎えるということを意識して、今年度は毎月イベントを企画しています。



田中 「たまりば」を「みんな場にしていくたい、展望などはありますか？」

で大変です。自分の生活圏域の中に「たまりば」があつたら良いなと思います。いろんな市町村でできたらいいですね。居場所つて大事だと思います。僕らもここが居場所になるので楽しんできますよね。

田中 実際「たまりば」に来るときは、仕事だからと身構えて来ていることはなくして、みんなと一緒に僕も居させてもらっているという感覚があります。僕もここにきていろんなことをみんなに教えてもらつて、趣味も増えました。僕がラーメン好きだと言つたらラーメン屋を教えてくれたり、みなさんの方がたくさん知っている。ここに来て僕が元気をもらっています。僕も含めて来てくれる皆さん、「たまりば」を利

用して元気になつて、また明日の仕事に迎えるということを意識して、今年度は毎月イベントを企画しています。

「たまりば」に来るきっかけになれば、という思いで頑張っています。

田中 僕が就労支援で関わっていく中で、途中で辞めていく方なども見てきましたけど、仕事が充実していく中で、途中で辞めていく方なども見てきました。

田中 僕が就労支援で関わっていく中で、途中で辞めていく方なども見てきましたけど、仕事が充実していく中で、途中で辞めていく方なども見てきました。僕が就労した方と一対一の関係しかなかったのがいろんな所に相談できるようになって。そういう意味では僕と二人で解決するところから幅が広がつたんじゃないかなと思います。支援者との関係だけで終わらずに、頼れる先を自分で選んで選択できているなど伝わってきます。

桐山 共に頑張りましょう！

齋藤 まず「たまりば」に一度足を運んでみてください。相談ができ、同じ仲間と出会える場です。より良く働いていく為に、ぜひ来てほしいなと思います。

### たまりば研修会開催！！

日時：平成 29 年 1 月 14 日（土）13:00～

場所：岡山市民会館 4 階大会議室

（岡山市北区丸の内 2 丁目 1-1）

講演：「就労支援の現状と職場定着支援の展望」

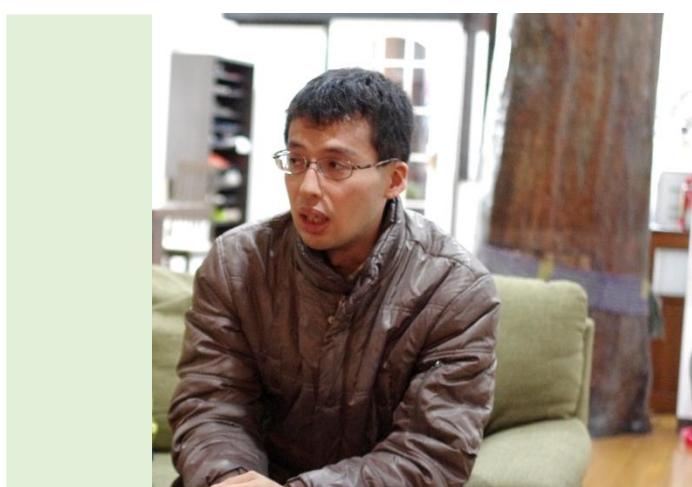
講師 倉知 延章 先生（九州産業大学）

シンポジウム：

「自分らしく働く、働き続けるために 私たちにできること～『たまりば』の可能性探る～」

桐山さん・齋藤さん・加藤さんもシンポジストとして登壇します！！

※詳細はチラシにて！



職場で困つていて、自分で抱え込んでいる方に対しても、働きやすくなるような関わりや介入をしていきたいです。

加藤 「たまりば」を巡回させたいですね。来たくとも来れない方達の為に、みんなでその人達の生活圏域に出向いて交流できたらいいなと思います。

## 特集:『明日の元気につながる場～働く障害者のための交流拠点事業「たまりば」～』

今年度はこんなイベントしました！！

そうめん流し＆相談支援専門員について知ろう！

みんなでそうめん流しを楽しんだ後、

『相談支援専門員』について学び、働きながら一人暮らしをしていく中での困りごとや、将来の不安などのテーマで、グループワークを行いました。



ファジアーノ観戦へ！  
スタジアムにて岡山の  
サッカーチームの応援  
へ行きました！！手帳を  
持つてると割引もきます！



### たまりば飲み会

たまりばメンバー企画で初めての飲み会を開催！普段話さない人との話が盛り上がったり、意外な趣味の共通点が見つかったり。和やかな雰囲気の中で交流できました♪

### 山登り！！

竜の口カレー山行！皆で助け合いながら山に登ってカレーを食べました♪運動不足解消＆よい時間となりました！



## 働く障害者のための交流拠点事業『たまりば』

**場所：**ぱる・おかやま（岡山市北区表町3-7-27 2階）

**電話番号：**070-5306-4363

**開所時間：**木曜日…午後5時～午後7時30分 日曜日…午後2時～午後5時

### 対象者：

一般就労している障害者で岡山市在住または岡山市内に勤務している方

岡山市内在住の一般就労を目指している障害者で、面談により登録を認められた方

### 利用のながれ：

電話もしくは来所にてスタッフにご相談ください。※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・医師の診断書（コピー可）等の所持が必要となります。

面談の上、登録カードを発行します。※登録後は、予約なしで自由に利用できます。

### こんな目的の方が利用できます：

働き続ける中で出てくる悩みや困りごとの相談にのってほしい。

居場所が欲しい。働く仲間同士つながりたい。余暇を楽しみたい。

### どんなところ？：

スタッフが常駐しているので、気軽に相談することができます。

ゆっくりできるフリースペースで、思いのままに過ごせます。

時間内であれば、いつ来ても帰ってもOK。

職場でのコミュニケーションの取り方や、自分が元気でいるために自分で出来ることを考えるグループワークを企画します。

### 平成28年度より職場定着支援を開始しています。

『自分らしく今の職場で働き続けたい』という方、また『働き続けて欲しい』と考えている事業主様で、どこからも就労サポートを受けておらず困っているときはご相談ください。

# め が ねっ こ 展 開催 中

あすなろ福祉会のアーティストによる作品展

平成28年11月19日(土)～  
平成29年1月末日  
10:00～16:00(月～土)

※日曜・祝日・12月29日～1月3日は休館です

2階テラスにて  
『めがねっこ展』と題して、あすなろ福祉会アーティストの作品の展示会を開催します！

…出展予定作品…

- ・絵画
- ・写真
- ・水墨画
- ・小説など！

個性豊かな作品が出展予定です！ぜひ気軽にお立ち寄りください！



場所:あすなろ福祉会 2階テラス(岡山市北区表町3-7-27)



お問合せ:地域活動支援センターぱる・おかやま 086-201-1720 (火～土曜 10:00～17:00)

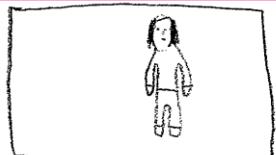
投稿・募集  
コーナー



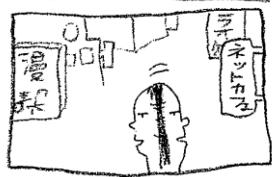
ハニィのフォト集

「統失デビュー11周年」vol.13 ふじ一歩

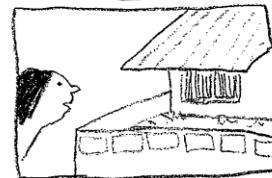
一応これでも  
女なので



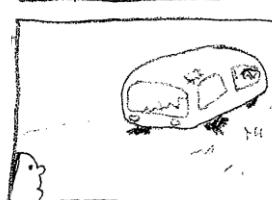
夜寝る場所を探  
すのに苦労した



今も散歩中は



泊まろうな  
場所を  
探してしまう

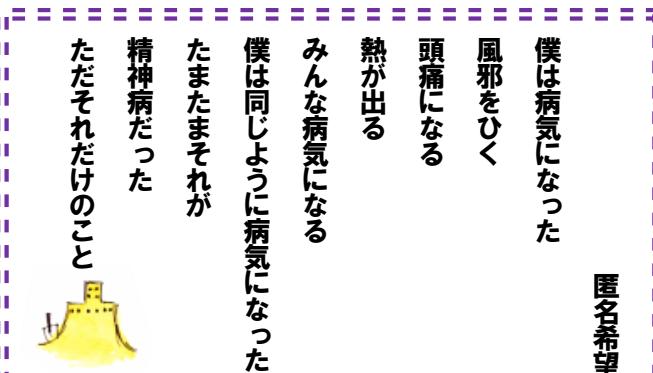


(前回からの続き)  
だから元はといえば、我々日本の消費者が、日本企業の業績悪化の引き金を引いたのである。けれども結果として、その自由意志が自分の国的企业を窮地に追いやることになってしまっている。これを消費者に罪があったといつのは少々酷なよう気もする。しかし自覚のない罪ほど最も罪深いのである。

(次回に続く)



@佑



匿名希望



イラスト・絵・  
詩・文章など作品  
投稿募集中!

古楽日和

いがくびより

藤井 健喜

(前回からの続き)

業績悪化の原因としては、製造業なら主力の製品が売れなかたなどといつてにならなかつた。このとき、他社の安価な製品に押されてシェアを失つた、などといわれることがある。他ならぬ日本の家電メーカー各社が、海外の安い製品に押されて、業績が悪化していくことは、まだ記憶に新しい。

だが考えてみてほしい。日本の製品は品質の高いことで世界的に有名だ。そんな品質の高い日本製の製品を買わずに、我々日本の消費者は、ただ安いという理由だけで、海外の安価な製品を買つていたのである。その結果、日本のメーカー各社は、これに対抗するために生産拠点を人件費の安い海外へと移転せざるを得なくなつた。それが国内の労働者の職を奪つてしまひながらである。

では安い製品を買つことは悪いのであらうか。いや、決してそんなことはない。製品を購入するという行為は、あくまで本人の自由意志によるものであつて、それは強制されるべきものではない。

企業の業績悪化の引き金を引いたのである。

では安い製品を買つことは悪いのであらうか。いや、決してそんなことはない。製品を購入するという行為は、あくまで本人の自由意志によるものであつて、それは強制されるべきものではない。

けれども結果として、その自由意志が自分の国

企業を窮地に追いやることになってしまつてゐる。

これを消費者に罪があつたといつのは少々酷なよう気もする。しかし自覚のない罪ほど最も罪深いのである。

## お香の香りに包まれて 企業実習スタート！

ジョブサポートセンターあすなろでは、就労に向けて頑張つていきたい方を応援するお手伝いを日々させて頂いています。メンバーさんから拳がった声として、「働きたい気持ちはあるけれど、フランクがあぬし大丈夫かな…。」「軽作業は得意だけれど…どの程度会社で通用するんだろう…。」などかで、実力や自分の能力を試せる場所やきっかけがあれば…と思つていました。表町商店街の三香堂さんとの出会いは、そんなときでした。商店街のイベントをきっかけに繋がり、打合せを重ね、先月十月より企業実習がスタートしました。三香堂さんは、表町商店街にある仏壇屋さんです。大正四年より創業され歴史もある京仏具の老舗です。



お香の包装や、お香を梱包する際に保護する敷材のカット、梱包等も店内で行つており、軽作業のお仕事がたくさんありました。黙々と集中できる作業場もあり、メンバーさんの力が發揮できる環境でした。お香の香りが漂う作業場はリラックスして作業も出来ます。三香堂さんの実習を通じてメンバーさんは、「三香堂さんへ行く日に向けて体調を整えたり、自分なりに意識するようになつた。」「こんな職場で働きたいなど思えた。」

「自分の集中力の限界も分かつた。」など職場で働くからこそ出てくる感想や思いがたくさん聞けました。明日からの、就労の励みになつそうですね。



## アスナローズ 大健闘！！5勝1敗！

十一月一ハ日（金）に開催された「桃太郎杯ソフトボール大会交流戦二日目」アスナローズは総勢九名で参加しました。今シーズンは雨も多く、準備が万全ではない中ではありましたが、チームメンバーのスタメンは安定してきており、団結力が強化されて臨んだ今回大会。

第一試合は「日笠サンパラソル」との対戦。若いメンバーも多く、熱いのあるチームです。六対一で勝利しができました。一戦目の勢いでここは勝ちたい二試合目のお相手は、鉄壁の守備と長打が持ち味の「浦安・慈生混合チーム」、七対六でアスナローズが勝利をつかみました！

三戦目は、長打と粘り強さに安定感のあるベテランチーム「万成フェニックス」との試合。一三対四でアスナローズの勝利！！



一一月一九日より『めがねつ』展を開催しています。あすなろ福祉会表町事業所内の二階おどり場にて開催しています。どうぞお気軽にお越しください☆



## めがねつ「」展開催中

# 運動の秋だ！ あすなう名物 山登りの季節だと！



十一月十一日（土）に、龍ノ口山に登りに行きました！参加者は全員で二十人。今回は、あすなう史上初となる「カレー山行（頂上でカレーを作つて食べるワイルドな山登りーー）」がテーマ。出発前にみんなで「飯や野菜の下準備をし、水や鍋、簡易コソロを背負つていきました。登山口で準備体操をして、いざ出発！。

今回は「ゆったりコース」と「岩場チャレンジコース」の二手に分かれて頂上を目指しました。参加者の中には小学生が、誰よりも早くサクサクと登り進めていく姿を、大人たちは渴望のまなざしで見つめています。やつぱり若さには勝てません、子供が一番元気で体力がありますね！



## 家族交流会を行ないました

十一月十九日（日）、あすなう本部で五十回家族交流会が行われました。初参加の「家族も含め、十六名の家族が参加し、十月に三重県で行われた家族会全国大会の参加報告、最近の家族が抱える悩みなどについて話し合いながら交流をしました。

三重全国大会の報告では、参加した二組の家族の方から、「家族会は参加し、交流を持つ事で、家族の持つ力を体感できる。家族とは人ととの繋がりである。その繋がりに、上手く繋がれず、孤立している家族がいる。孤立し、困っている家族にも手が届く様にする為に何が出来るか・・・」等の感想が聞かれました。



太郎」などでした

①のテーマで出した意見としては、『うたわれるもの』『家族に乾杯』『父の日の番組』、『アラシーニングをする事』『散歩』『猫の観察』『サイクリング』『足湯』『岡山マラソン』『お店で掘り出し物を貰う』『ピコ

②のテーマでも色々な意見が出ましたが、自分を振り返る事は、みんなにとても苦しいという事が改めて参加者同士で再確認したように思います。そんな中でも『自分は自分でしかない』『失敗しないのが一番の失敗』など、前向きに生きていく為の気持ちの切り替える(割り切る)意見が印象的に感じました。

③『人とどういう気持ちで接しますか?』でも、上手くいかない場面で気持ちの切り替えをしていくという意見が多くありました。

辛い時の気持ちの切り替えは難しいけれど、同じよう辛い想いの人があり事を知り「共感出来る人がいる事の安心感」が生まれる事が、気持ちの切り替えに後押しをしてく

次回は12月16日に開催します！

13:00～ジョブサポ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。

## 一一月の「癒し場」開催しました！

十一月一四日（木）運営者を入れて一一名の参加者が参加し、十月に三重県で行われた家

族会全国大会の参加報告、最近の家族が抱える悩みなどについて話し合ったテーマは、①『最近楽しいと思つたり感じたりしますか?』②『自分がしく生きるとはどうのことですか?自分の事を自分で決めるとはどうなことがありますか?』③『人とどういう気持ちで接していますか?』

# INFORMATION

## 12月の予定

12月		
15	木	岡山空港へ行こう！ 11時
16	金	ソフトボール 13時
17	土	お抹茶サークル 11時
18	日	休み
19	月	休み
20	火	健康講座「ウォーキング」 10時
21	水	
22	木	フットサル 13時 つどい 13時30分
23	金	休み
24	土	クリスマス会
25	日	
26	月	
27	火	大掃除 10時
28	水	12時から来る閉所

12月29日～1月3日(火)までお休みです。

1月の予定 ※変更の可能性もあります

4	水	初詣 11時15分
5	木	ぜんざいを食べよう！ 14時
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	PC講座 10時
11	水	
12	木	
13	金	ソフトボール 13時
14	土	

※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
- ホームページ:<http://asunaro-fuku.jp/>

## 16日(金) ソフトボール

場所 百間川グラウンド

時間 13時～15時まで

寒いですが、体を動かしましょう！



## 22日(木) フットサル

場所 岡山ドーム

時間 12時30分あすなろ出発

13時 現地集合～15時まで

## 24日(土) クリスマス会

内容 シチューとクリスマスケーキ

場所 ぱるおかやま

参加費 500円(参加人数による)

時間 11時～準備、13時～スタート！



## 1月4日(水) 初詣

場所 岡山神社

時間 11時あすなろ出発(神社まで歩いて行きます。)

11:15現地集合



## <12月ピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
				1	2
AM				○	休
PM			○	○	○
	6	7	8	9	10
AM	○	○	休	休	○
PM	○	○	休	休	○
	13	14	15	16	17
AM	○	○	○	○	休
PM	○	○	○	休	休
	20	21	22	23	24
AM	○	○	○	○	休
PM	○	休	○	休	休
	27	28	29	30	31
AM	○	休	休	休	休
PM	○	休	休	休	休

ピア電話相談とは

「ピア(peer)」とは、「仲間・対等」という意味。ピアセンタークローバーでは、同じ病気の体験をした仲間たちが、自分の経験をもとに、同じような悩みで困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています。気軽に電話ください！

午前 10時～13時

午後 13時～16時

ピア電話相談

086-201-1719

来所相談も行っております。

ご相談ください。

