

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティ誌

6

No. 220  
June. 2016

特集：『ソフトボールが繋ぐ元気の源  
～「もも太郎杯ソフトボール大会」の取り組み～』  
& 「Team Asunaro2016」スタッフ紹介～第2弾～







## 特集:『ソフトボールが繋ぐ元気の源〜「もも太郎杯ソフトボール大会」の取り組み〜』

前身の「ばる杯ソフトボール大会」が1998年に始まり、2004年8月〜実行委員形式で生まれ変わった『もも太郎杯ソフトボール大会』。18年もの月日を経ても色あせず、今なお当事者の元気の源となり活動し続ける『もも太郎杯』。ソフトボールを通してリカバリーされる当事者の方も多い。実行委員の万成フェニックス監督佐々木敏男さん、スタッフ柏原謙造さんにお話を伺った。

大会に参加するみんなが  
ソフトボールを楽しんでほしい

―『もも太郎杯ソフトボール大会』はどんな大会ですか？

佐々木さん（以下、佐） 岡山市内の病院や事業所のソフトボールチームが集まり、毎年春と秋の二回、大会を行っています。予選会は奥市グラウンドや二日市グラウンドで行い、順位決定戦は岡山ドームで行っています。

―チーム数は？対戦は怎么样って決めているのですか？

佐 現在は、七チームです。【万成フェニックス（万成病院）・日笠サンパラソル（日笠クリニック）・ガンバローズ（福山）・アスナローズ（あすなろ）・浦慈コン（慈圭・浦安・コンドル）・サンクトウィングス（東古松サント診療所）・デビルキングス（ONE）。】対戦はあみだくじで決めています。予選でAグループ四チーム、Bグループ三チームに分かれて対戦し、それぞれの一位二位三位が岡山ドームの順位決定戦で対戦して優勝が決まります。

―いつ頃から『もも太郎杯』に参加されているのですか？

佐 「ばる杯」からです。岡山ドームでイベントをしたこともあります。昔は病院対抗でソフトボール大会をやっていました。僕はその頃からずっと病院にいます。

柏原さん（以下、柏） 万成フェニックスはもともと入院中の人が多く、その方たちが退院してデイケアに通うようになったりして、現在には病棟とデイケア半々くらいの人で構成されています。

―実行委員会はどのくらいのペースで集まっているのですか？

柏 大会前に召集がかり、年四〜五回程度集まっています。新年会は毎年行っています。

―主にどんな内容を話し合っているのですか？

佐 大会の内容や改善した方がよいことなどを話し合っています。最近では会員数を増やす為に募集をかけようという話が出ています。今回倉敷のチームが増えたのでうれしいですね。各チームが持ち回りで役割をもっていて、うちのチームは大会準備を担当しています。

―オリジナルルールみたいなものはあるのですか？

柏 あります。基本、一試合五回までとしています。時間を一時間までとしているので、一時間がきたら例え五回までいってなくても終了となります。



【左から柏原さん、佐々木さん、取材に同行してくれた山口さん（アスナローズ）】



また、ピッチャーラインを通常十四メートルのところ、十三メートル（ウインドミル投法の方は十四メートル）に設定しています。その他五点とつたらチェンジ、スライディング禁止など、『もも太郎杯』独自のルールブックを作成し、ケガなく楽しめるように実行委員会を考えています。

### みんなで話し合って決めるのが

#### 実行委員会の良い所

―実行委員になったきっかけは？

佐 ソフトボールが好きだから、行ってみようかなと思いました。小さい頃からソフトボールをやっていました。どんなものかなと、できるかな、できんかなと思い、悩みましたが、まあやりましょうと・・・  
柏 佐々木さんは万成フェニックスの監督でもあります。大体チームの代表者が実行委員会に参加しています。

佐々木さんは監督であり、キャッチャーもされています。



―選手選びも監督がするのですか？

佐 キャプテン・スタッフと相談して決めています。作る段階からチームの皆が活発に意見を出してくれる。まとめるのが大変です。

柏 発表の仕方が面白いんですね。もう決めたので文句言わないで下さいね。と言いながら発表されるんです（笑）。

―選手決めで重視している点は？

佐 楽しんでもらえればいいなと思いはありますが、人数も限られているし、練習も週一回ですから。なるべく個人の希望は叶えてあげたいと思っています。うちはまず一勝という目標を掲げてやっています。

柏 毎年監督・キャプテンを投票で決めるのですが、ちよこちよこ入れ替わって、なんだかんだで佐々木さんに戻りましたね。監督が板についていて、みんなも監督＝佐々木さんと思っていろいろ相談しています。

―実行委員のやりがいはどこにあるんですか？

佐 僕は字が読めないし、書けないし、行っても何の役にも立たないと思うんですけど、他のチームの人と話し合いができる良いコミュニケーションの場じゃなうと思います。いろんなことを話し合って決めていくのが楽しいなと思います。また他のチームと情報交換すること、大会を良くしていくだけ

ではなく、自分のチームも良くしていくことができます。僕は審判員の免許をもっているの、審判なら頑張ろうかなと思っています。

―佐々木さんお歳は？

佐 四月で六十六歳になりました。八十歳、百歳までやるつもりです。

柏 うちのチームは六十五歳を過ぎたら引退という暗黙のルールがあつたのですが、佐々木さんに辞められたら困るので、そのルールを撤回してるんです。

―トレーニングなどはされてるんですか？

佐 病棟で体操や運動をしています。

退院出来たらいいな、

夢は『もも太郎杯』優勝！

―入院はいつ頃からされているんですか？

佐 昭和時代からですね。高校を出て就職して、三十歳くらいから入院しています。四、五年で退院して三年ほど働いたのですが、再入院になりました。そして今に至ります。

―退院したいと思いませんか？

佐 思います。仕事をしたいけど足もないし、退院してもなうと思います。自転車に乗れたらいいですね・・・。いい仕事がないですかね。身体は元気なのでしっかり働きますよ。

―今後の夢や目標はありますか？

佐 健康でケガなくソフトボールを続けていきたいですね。夢でもいいから優勝出来たらいいなと思う。夢は優勝。いつんでも優勝できたらええなうと思います。

あと、もし行けるとしたら瀬戸大橋を渡って四国に行きたいですね。



笑顔が素敵な佐々木さんも出場しますよ♪応援に来てね！

### 『もも太郎杯ソフトボール大会』 順位決定戦

日時：平成 28 年 6 月 24 日（金）10:00～  
場所：岡山ドーム

（岡山市北区北長瀬表町 1-1-1）

試合日程：

浦慈コン VS オリジナルチーム

万成フェニックス VS サンクトウイングス

日笠サンパソル VS デビルキングス

アスナローズ VS ガンパローズ

# 『Team Asunaro 2016』スタッフ紹介 第二弾

先月号に引き続きあすなる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いします！

①あすなるでどんな仕事をしていますか？ ②最近ハマっていること、マイブーム ③あなたは何でできていますか？

④動物に自分をたとえると？ ⑤お勧めの物や場所 ⑥今年度はあすなる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ます。



ジョブサポート  
センター  
あすなる

②文房具集め。(筆箱には使いもしない文具がいくつかあります。ついつい新しいものに手を伸ばします。) プラモデル。(集中して作ります。作っている間は誰とも会話しません。) 読書。(読みたい本がいっぱいあるのですが、最近読んでいる本は、でも読みたい本に囲まれているだけで満足するくらい本が好きです。)

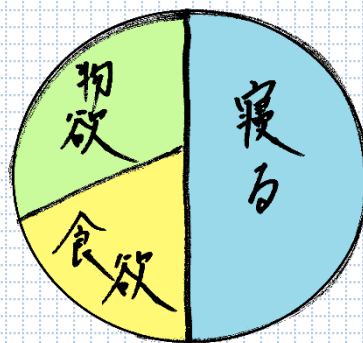
①ジョブサポートセンターあすなるで就労支援員として、お仕事をさせて頂いています。具体的には、ハローワークへ同行したり、一緒に企業へ見学、実習へ行ったり、時には面接会場へ立ち会ったりと様々です。最近では、ジョブコーチとして、皆さんが働く職場へ出向かせて頂きます。皆さんが楽しく自分らしく働けるようお手伝いさせて頂いています。



田中 伸幸(たなかのぶゆき)  
B型

⑥昨年は、マラソン、うらじゃ、調子はえーんじやフエスティバルでは映画作成と新しいことに挑戦した年でした。今年は特にこれ！と決めてはいませんが、あまり肉体系でなければ何でも挑戦していきたい所存です。

④ねずみ：よくねずみみたいと言われます。ねずみというよりねずみ男でいうね。  
⑤文具：細めのボディで重量感があるボールペンが好きな方は、ジエトストリームがお勧めです。愛用しています。好きなお店：大安寺付近にあるイギリスのバスを改良して作ったカフェ「モンタギュー」このカレーは美味しいですよ。おすすめです。ラーメン屋は私へ直接聞いてください。



③  
脳内：睡眠五割 食三割 物欲二割  
食：ラーメン六割 パスタ二割 米二割

ジョブ

④カピバラ：体型がよく似ているから  
⑤夜の表町商店街はいろんな呑み屋があります。ぜひ。  
⑥平成二九年三月にIPS全国研修会を岡山で開催します。事務局として全国の皆さんに喜んでもらえるようにしっかりと準備していきたいです。



②表町商店街を歩くこと  
③  
①あすなる福祉会の総務と多機能型事業所あすなるの管理者をしています。



杉原 直義(すぎはら なおよし)  
B型



ジョブ

畠木 奈津恵(うねき なつえ)



B型

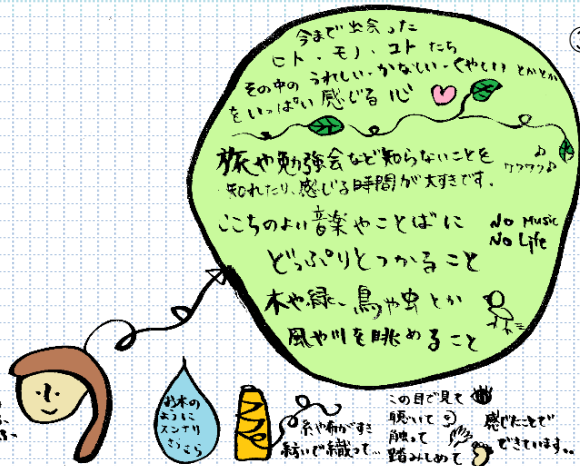
①「自分らしく働きたい、働き続けたい・暮らしたい」と願っている方たちの応援。どんなふうにも暮らしたいか夢や希望を聞かせてもらいながら、一緒にしごと探しをしたり、まちを歩いたり、安心して楽しく過ごせる方法を一緒に考えさせていただいています。

②引越しの片づけ(はまっている、というか、必要に迫られてですが...)家でゆつくり過ごすことが好きなので、ゆるり空間づくりにいそしんでいます。そのため古家具屋めぐり、音集め、香り集め、おいしいコーヒーなど家アイテム探しにはまっています。

④うーん：鳥でしょうか。理由は好きな風になんか感じでしょうか...あんな風に空を飛んだり、電線にとまったり、木々の中でさえずっている姿にあがれます。

群れをなして飛んでいる中の、一羽だけはみ出てるか乗り遅れているタイプの鳥さんのたぐいだと思います。

③



⑤「リラックスしたい時のおすすめ」としまして...

・香りを楽しむ(好きなアロマオイルを手ぬぐいに二、三滴たらして持ち歩いています。仕事の合間にかぐと気持ちが和らぎます)

・旭川沿いの路面電車を眺めるゆつくり走る路面電車と流れる川を眺めていると、なんだか乗り込んでそのままだこに行きたい気分になります)

・西天寺町商店街にある持ち帰り専門の焼き鳥屋さん「飛鳥」の辛口ねぎま(ビールにぴったり)

⑥いろんな人たちがものごととの出会いにわくわくしていると思います。

苦手なことや尻込みするようない「おもしろいなあ」ということに出会えるはず...と信じて、自分らしくやっていきたいです。

クローバー

木曾 律子(きそ りつこ)

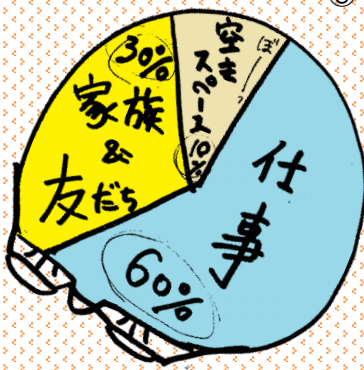


O型

①ピアサポーターグループ「クローバー」の仕事頑張っています。

②やつぱり座禅。ときどきブログ。

③



④プレリードッグ：のほほんと平和そうに見えて、危険が迫るとサッと隠れる。警戒心が実は強い。(と、ある人に言われたので)

⑤吉田山田の曲「日々」ちよつと古い？

⑥脱！遅刻ぐせ！

クローバー

丸橋 由希恵(まるはし ゆきえ)



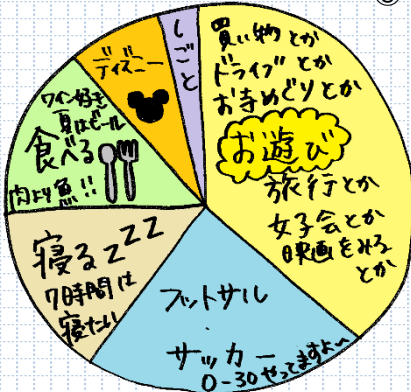
A型

①この四月からピアセンタークローバーの担当になりました。

クローバーのメンバーとはるおかやまの居場所を良いものにするために、初心者マークをつけて日々奮闘しています。

②寺めぐりがブームになりつつあります。現在四国八八か所を三巡目中笑寺に行く際には朱印帳を持参して行くほどの寺ガールになっています。前から好きなことはサッカーやフットサル、パン作りは好きです。

③



ばる

峰政 佳世子(みねまさ かよこ)

O型



①日々の生活での困りごとについて、相談を受けています。福祉サービスの利用に向けての申請手続き等を一緒に行っています。

④フタ：体が似てきた…いやいや(笑意外ときれい好きなのところとか。  
⑤表町の福福饅頭(ふくふくまんじゅう)の大将焼き、夏はミルクセーキがオススメです。  
地元の玉野市にある「たまの湯」の塩サウナ。ツルツルになります♪  
⑥あすなろで働き始めていろんな事業所に配属になりましたが、担当以外の事業所のメンバーとはなかなか会う機会がなく、せっかくの多機能型事業所なのにもつたいないと感じてます。  
今年度は時間を見つけてそれぞれの事業所に向いてメンバーと交流を増やせたらと思います。

眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠  
眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠  
眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠  
眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠  
眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠  
眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠  
眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠  
眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠

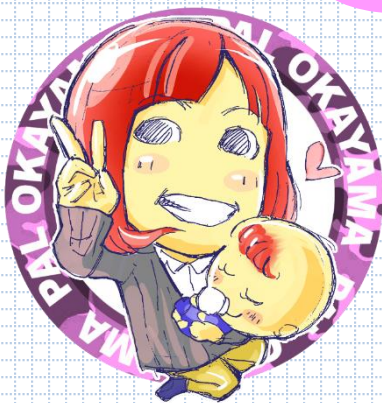
④ネコ(ロングヘアーのぼてつとしていて縁側とかでじつと座って、動かない感じ。)  
眼が猫目だと言われたり、白目の部分が広いこと。ゆつくと過ごすのが好きで、長時間同じ場所から動かないこともあるからです。チーズが好きなので、ハムスターとかも当てはなるかと思うたのですが、運動することはあまり好きなのでないし、動きも機敏な方ではないのでネコにしました。

②チーズまたはチーズ味の食品を買い集めたり、食べ比べたりすることにハマっています。  
スーパーに行くとき沢山売られていて、目移りをしながら、一種類ずつ買っています。おすすめめのチーズ食品があったら、是非教えてください★最近、買って美味しいと感じたのは「チーズあられ」です。

ばる

小林 幸代(こばやし さちよ)

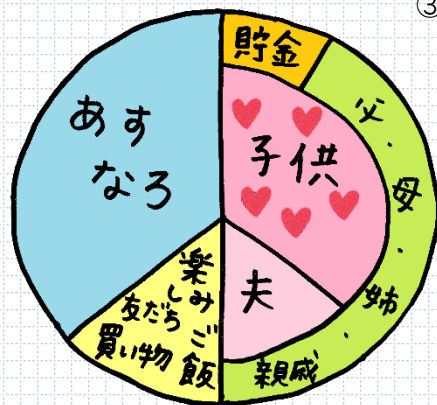
B型



①ばる・おかやまで主には相談支援の仕事をしています。地域でこういう風に生活したいな!という希望をもとに、今困っていることの相談を受けたら、福祉サービスを利用する為の計画をたてたりしています。  
②抹茶系のお菓子●抹茶って書いてあるとつい買ってしまいます。

⑤『キナリノ』というインターネットサイトがおすすです。雑貨や美味しいもの、素敵な生活空間づくり等について紹介されていて、ボーっと過ごすときに良く見て癒されています♪  
⑥福祉サービスの資源や利用方法について、まだまだ分からないことが多いので、沢山学び、あすなろで生かせるように頑張りたいです。

③



④映画「となりのトトロ」に出てくる猫バス。昔似ていると言われたから。

⑤NHKエテレで流れる「グロージングあつぷぷ」という歌。赤ちゃんが大きくなつてこはんのイスを卒業するとうう、成長の喜びとお別れの切ない感じが絶妙に心に響きます。自転車バージョンもあります。

⑥育休復帰したばかりなので、休みボケが出てご迷惑をかけないようにしたいです。とにかく一つ一つ誠実に対応していきたいこと、利用者の皆さんが安心して過ごせ、少しずつでも希望が見出せて前に進めるような場作りや関わりができたらいなと思います。

似顔絵はあすなろのメンバーが描いてくれました。感謝感激です! スタッフ紹介は次号も続きます☆



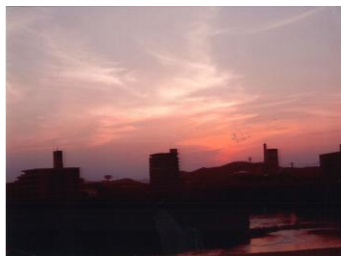
## 投稿コーナー



『アジサイ』  
英聖 作



『ホタルの生命』  
英聖 作



『夕日』  
ハニイ 作

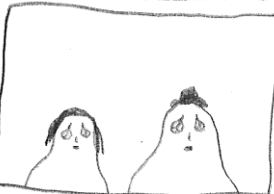


# はるっこ広場 ぱるっ 二広場

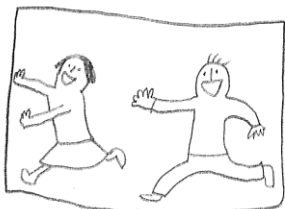
神様が  
もしいなら



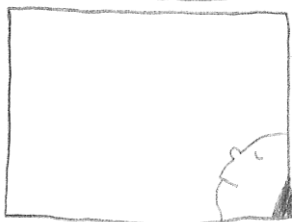
なぜ精神病  
を作ったのだ  
ろう



元気な方  
が



やっぱり  
いいよ



明け方には  
雨が降るかもしれない

デスヘラード  
正気に戻つたらどうだい  
塀から降りて来るんだ

強くなろうと思った。

昼と夜の区別がつかず  
道に迷い 感覚を失おうとも

空は見え  
太陽は輝かなくとも

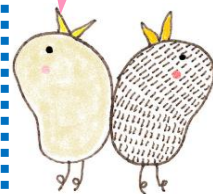
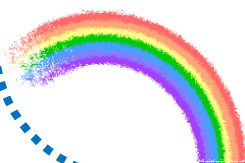
冬になつても 逃げ腰になるな  
続き

『デスヘラード』 宮浦藍璃

私は、塀の上から、降りていこう  
と、思った。

だけど頭上には虹がかかるさ  
誰かに愛されるんだ  
誰かに愛してもらうんだ  
手遅れになる前に

(完)



## 古楽日和

二がくびより

藤井 健喜

近頃の缶コーヒーは総じて味がうすい。まるで、コーヒー風味の水を飲んでいるみたいに感じる。

ごく最近、ボスのブラックを飲んだ。ボスのブラックについては、筆者は悪いイメージを持つてはいなかった。ところがこのボスを飲んでみておどろいた。以前よりも確実に味が薄いのである。ほんとジョージアのそれと変わらないうと思ったほどだ。これで百三十円取られるのは、なんだか悔しい。これならコンビニで百円支払つて、ドリップマシンで淹れるコーヒーを買った方がましなくらいだ。しかし缶コーヒーを「日本の誇る文化」と勝手に思っている筆者としては、このまま缶コーヒーがじり貧になつていくのをただ見ているだけ、というところにも賛成できない。だから結局、コンビニであれ自販機であれ、やはり缶コーヒーを買ってしまうのである。

缶コーヒーは大量生産の商品であるので、原材料に関しても、それなりの原材料費がかかっているものと思われる。となると、百三十円という単価を維持するためには、この原材料費をけちるしかない。というところは使つてコーヒー豆の量を減らすことになり、缶コーヒーの味は薄くなるのである。

しかし経営学の授業などでは「大量生産すれば、製品の単価は下がる」と教わったはずだ。これは要するに、大量生産自体が、すでに限界にきているということなのであろうか。

## 第16回岡山市小規模作業所作品展示会（ラトリエマルシェ） が岡山市役所にて開催されました（^^）



先日ごとに暑さが増す季節となりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？五月二十七日、二十八日、三〇日と岡山市役所一階にて今年も岡山市小規模作業所展示会「ラトリエ（＝作業場）マルシェ」が行われました。岡山市内の様々な事業所の素敵な雑貨や商品、美味しいお菓子やパンがずらりと勢ぞろい！あすなる福祉会からも、陶芸やアクリル、クロスステッチを使った雑貨、焼き菓子等様々な商品を販売しました。店員として販売に参加して下さったメンバーさんも商品が売れていくのを楽しみに頑張っておられました！陶芸の作品を気に入り、購入して下さいのお客様や、焼き菓子のリピーターのお客様にも来て頂き、とても楽しい三日間になったと思います。お越しくださった皆様、ありがとうございました。

## 豚汁山行 in 貝殻山

五月一四日（土）

この日は快晴、

参加者は全員で二十名

あすなる山登りは

ご飯作りから始まります。

法蓮草の胡麻和え、黒豆

卵焼きなどなど好きなおかずをチョイスして『オリジナルのり弁』を作りました。

「思ったよりもきつかった」と言われる方もおられましたが、大きなけ

がもなく無事終わることができました！

道中に見える景色は快晴であったこともあり

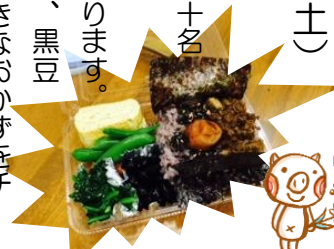
絶景で、日陰に入ると風がとても気持ちよかったです。

あすなるの山登りが恋しくなったら、いつでも帰ってきてください！

また一緒に登りましょう！！



登る前に輪になって準備体操をし、いざ貝殻山へ！あすなる山登り初参加の方も、あすなる山登り経験者も、久しぶりな方も一丸となって登りました。



## 第1回もんじゃ焼き大会 in あすてっぷ



六月吉日、あすてっぷではもんじゃ焼き大会を開催！記念すべき第一回のテーマは「豆」！

この春、あすてっぷの畑でくすくす育った豆たちを使って、みんなでもんじゃ焼きをしました。



前日に収穫してきた豆を刻みまです。まるでやっこねぎのように。

さあ！焼くぞ！

誰もが知らない誰も知らないもんじゃを

しかし、見学で来られていた方の記憶をお借りしてなんとか形になりました。味は？？もちろん！とってもおいしかったですよ！！

第二回が楽しみです。





## フアジアーノ岡山観戦！

六月四日(土)ジョブサポートセンターあすなる開所日に参加者四名でフアジアーノ岡山V.S.ロアッソ熊本の試合観戦に行ってきました。当日は、あいにくの雨。更に、同行スタッフも参加したメンバーもサッカー観戦が初めての方が多く、緊張しながらスタジアムまで向ったことを今でも鮮明に思い出します。

しかし、そんな不安もスタジアムに着いたら吹き飛びました。フアジアーノシャツを着た沢山のサポーターや、たくさんの方々がスタジアムはまるでお祭りのよう。「熊本オーレ!」「サンキュー岡山!」と熊本震災の復興エールの温かさを感じながら試合が始まり、試合も大盛り上がりでした。結果は二対一でフアジアーノが勝利。点が入るたびにサポーターみんなでハイタッチをしたりする交流の雰囲気はとても気持ち良かったです。参加したメンバーも大盛り上がり、「また見に行きたい!」という声や「楽しかった!興奮した!」という声が上がっていました。

手帳割引も効き、通常当日券一六〇〇円が八〇〇円になります。皆さんも是非!またあすなろでも行きたいですね。



## 幻想庭園

たまりば

### \*夜の後楽園・岡山城

五月一九日(木)たまりばにて、春の烏城灯源郷々に行ってきました。春空に浮かぶ漆黒の岡山城で思い出に残る和の風景を体験ができました。参加された方は

全員で五名、仕事帰りにこの企画に参加された方もおり、仕事の後のリラックした心地よい時間を過ごされていました。

ちょうど、夕暮れから少しづつライトアップされていくお城や公園をゆっくりと散策、気持ちの良い風も吹いている最高のシチュエーションでした。

今回の企画はたまりばメンバーさんによる提案でした。これからたまりばを利用している皆さんからのイベント企画を実現していけたらと思っています♪



## 五月の癒し場開催しました!

五月一〇日(火)運営者を入れて六名の参加で『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、『お尻に火が着かないと動けない、この体質をどうにかしたい!』↓もしかして楽観的?』

『仕事をやめた。仕事をしていて上の人に厳しくされた:みんなどう?ひとりごとを言っただけでも言い方がきつい:。他の人とも話もなかなかできなかった。つらかった。』

『好きなTV番組(好きな芸能人があれば教えてー!!)の三つでした。』

また「上司の人に言われた言葉」を参加者で出し合っで出た意見は「がんばってるね」「大丈夫だよ」「さすがだね」「あわてなくても大丈夫よ」「今さら聞けないことでも何度でも聞いてね」「あなたなら安心」「やめてほしい」「無理しなくていいよ」「ゆっくり休んでいいよ」「五十分がんばったね。それでいいんだよ」「ちょっとした進歩を認めてほしい。言葉に出して言ってほしい!」『前はできなかったこと、できるようになったことをほめてくれたら嬉しい』などでした。

職場社会では、なかなかそのような言葉をかけてもらう事は少ないですが、職場社会で認めてもらえる事が自信と継続につながるように思えました。

テーマになった『なかなか行動にうつせない』という自分のやる気のコントロールも他人に認めてもらえる事で少しスムーズになるのかもしれないね。

**次回は6月14日(火)開催**  
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。



# INFOMATION

## 6月の予定

6 月		
11	土	ぱる WRAP10 時 お抹茶サークル 11 時 眼鏡っこ 13 時 30 分
12	日	
13	月	
14	火	健康講座「ジム」10 時出発 いやしば 13 時
15	水	
16	木	お菓子サークル 13 時 ちえりっしゅ☆13 時30分
17	金	ソフトボール 13 時現地集合
18	土	10 時～12 時 ※午後からぱる閉所
19	日	
20	月	
21	火	PC 講座 10 時 卓球サークル 13 時 30 分現地集合
22	水	WRAP10 時
23	木	ぱるランチ フットサル 13 時 12:30 あすなる出発
24	金	ソフトボール大会
25	土	10 時～12 時 ※午後からぱる閉所
26	日	
27	月	
28	火	健康講座「プール」10 時出発
29	水	
30	木	フットサル 13 時 12:30 あすなる出発

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡を  
よろしくをお願いします。

※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る福祉会
- 〒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

## 毎週金曜日 ソフトボール

※24 日(金)はソフトボール大会があります。  
詳細はスタッフに確認してください。

みんなで汗を流そう!

時間 13 時～15 時  
場所 百間川グラウンド  
※雨天中止



## 16 日(木) お菓子サークル

今月は「シフォンケーキ」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)

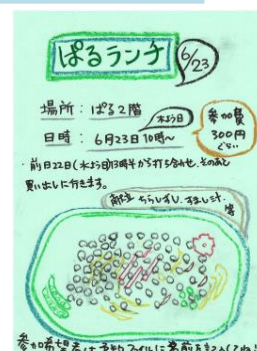


## 23 日(木) ぱるランチ

メニュー: ちらし寿司・すまし汁など

時間 10 時～  
場所 ぱる・おかやま  
参加費 300 円程度

※22 日(水)13:30 から打ち合わせ、  
買い出しに行きます。  
ぜひご参加ください。



## <6 月ピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
AM		休	○	休	○
PM		休	○	休	○
	7	8	9	10	11
AM	○	休	○	○	○
PM	○	休	休	○	○
	14	15	16	17	18
AM	○	休	休	○	○
PM	○	休	○	○	休
	21	22	23	24	25
AM	休	休	○	○	○
PM	○	休	○	○	休
	28	29	30		
AM	○	休	○		
PM	○	休	○		



ピア電話相談とは  
同じような病気の  
経験をした  
ピアサポーター  
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!