

地域精神保健福祉コミュニティー誌

Aug. 2011

ぱる通信

8

No. 168

**特集：『地域移行・地域定着支援事業の実際』
～「岡山市こころの健康センター」の取り組み～**



7月22日・23日：海キャンプ～居組海岸にて～

特集：『岡山市地域移行・地域定着支援事業』の実際

～「岡山市こころの健康センター」の取り組み～



精神科病院長期入院患者の退院促進への取り組みは、平成十二年に大阪府で開始され、その後、国の補助事業として展開される中で、全国の自治体に広がっていった。岡山市も、岡山県と協力して、平成十八年から「退院促進事業」に取り組んでいる。

平成二十一年四月、岡山市の政令指定都市への移行に伴い、『岡山市こころの健康センター』が設置され、「岡山市地域移行・地域定着支援事業」実施主体として退院促進を進めるべく、尽力されている。所長の太田順一郎先生・精神保健福祉士川上真紀氏（地域移行支援事業担当職員）に話を伺った。

―平成二十一年からの取り組み

状況を教えて下さい

岡

山市内には、精神科病床のある病院が九か所あります。「こころの健康センター」が出来て

すぐ挨拶回りを行い、院長先生達と話をすることで、退院促進を進める事業を行っていきたいという意向を伝えました。平成二十一年七月には、担当職員と共に、病院を回り、事業の具体的な説明を行っていただきました。その際に、院長先生だけではなく、「地域連携室」「相談室」といった、現場スタッフの所へも説明に行きました。その中で、院長・現場スタッフ共に、『やってみよう』と言

ってくれた四か所の病院に入り、

「地域移行・地域定着支援事業」を一緒に進めていくことになりました。病院側から「この人を退院させてほしい」という意向に沿って、個別支援を一緒に行っていくという事もあります。病院外の支援者が病棟に定期的に入るという事が大事だと考えていて、退院に向けて何をするのかは、病院に合わせて変えても良いと思っていました。

「地域移行推進員」とは

精神障害者の福祉に理解を有する者であって、精神保健福祉士またはこれと同等程度の知識を有するものとする。

推進員は、病院その他関係機関と連携しながら、対象者の円滑な地域生活への移行及び地域定着に向けて、主に次の業務を行うものとする。

- ①精神科病院内における対象者への面接
 - ②地域移行に向けた個別支援計画の作成
 - ③地域移行に必要な福祉サービス等の見学同行、外出、外泊支援等
 - ④対象者、家族等に対する地域生活意向に関する助言・相談
 - ⑤主治医への定期報告
 - ⑥関係機関との連絡調整
- など

平

成二十一年八月から病院に入り、支援者同士が顔を合わせ、どうしようかという相談から始めました。退院に向けてグループ活動を行っている病院には、そこに推進員も参加し、一緒にアイデアを出し合い、退院への意欲が向上する取り組みを行っていました。岡山市の事業は、「退院意欲向上事業」という言葉が中心にあります。退院意欲もあり、家族の協力が得られる方だけを対象とするのではなく、退院の意欲を失っている人に対してきちんと関わり、意欲を高めてもらう取り組みを行っています。なげな、退院する意欲を失わせてしまったのは、支援者である自分達だと考えているからです。

「退院意欲向上事業」の活動内容は

どのようなものですか？

病

院によって内容は違います。週一回のグループ活動に参加し、退院に向けたグループ討議、施設見学（保健所・クリニック）、ピアサポーターとの交流、調理実習等を一緒にしたり、月一～二回の個別面接や外出支援、退院に向けた支援ができていない病棟に対する説明会等病院それぞれのニーズに沿って支援に入りました。グループ活動をしていく中で、退院への意欲が高まり、個別支援に移る方もおられました。

退院に結びついた方の人数を

教えてください

退

院意欲向上事業からの退院の数は少ないですが、「岡山市地域移行・地域定着支援事業」としては、平成二十一年・二名（対象者五名）、平成二十二年・三名（対象者十三名、中断者一名）となっています。

病院のスタッフの熱意が大きい程

退院が進みやすいですか？

皆

さん熱意はたくさん持っていて、問題意識を持ちながら常に模索されていますが、病院によって差も感じます。個人というより、土壌の問題だと思います。その土壌からしかスタートできないので、それに合わせて、スタッフの持っている熱意と一緒に盛り上げていく姿勢で協力できたらと思っています。「退院して欲しい」という思いはスタッフの皆さんに共通してありますが、二十年三十年入院している人をずっと看っていて、来週退院させようとは考えにくいと思うので、外から違う風が入るという事が必要なのだと思います。

個別の退院促進に関わる場合は、

どのような支援を行うのですか？

ど

の病院も、ケースワーカーが積極的に取り組みられているので、私達は、ケース会

議に同席し、必要な支援を行うような形で入っています。退院するにあたって、近隣からの反対があったあるケースでは、町内会長さんに会議に参加してもらい、十数人の支援者と顔を合わせてもらう事で、安心でき、退院する事ができた方もいらっしゃいました。

「退院意欲向上事業」からの退院は少ない

と言われましたが・・・

十

何年閉鎖病棟に居る方等は、「慣れた生活から変わりがたくない」「怖い」という思いがあり、開放病棟に移るだけでも抵抗があります。そういう方がグループ活動を通して開放病棟に移る事ができたケースもありました。この事業を行って一つ良かった事だと思えますし、そこからだと思っています。また、週一回外部から人が入る事で、病棟の雰囲気が変わったと患者さんからよく言われます。多分患者さん自身も変わっていったからなのだろうと思います。





川上さん（左）と太田所長（右）

と思います。ただ、今までは、医療が福祉も担ってしまっていたので、医療の事は医療の名前で、福祉の事は福祉の名前でする事が大事だと思っています。

また、「入院中心から地域生活中心へ」という改革ビジョンのスローガンを実現していく中で、公的機関がきちんと責任を果たしていかなければなりません。地域の支援は民間がどんどん力を付けていくと思うので、要所（強制入院・強制処遇・初発や中断を含めた治療関係を結ばないケース）

で、公的機関が、実践舞台としても権利擁護機関としても責任を取る事が課題だと思っています。

―退院促進を進める為の

課題を教えてください

長

期入院患者の退院への意欲の向上や診療報酬の改定等色々ありますが、それ以外に、急性期の状態を地域で乗り切るノウハウを身に付ける必要性があると感じています。入院せずに在宅で急性期を乗り切る事は可能です。その為には、毎日の訪問や緊急時のショートステイ等地域で支える支援体制が必要です。長期入院患者の退院を進めて行くと共に、地域にいる人を入院させないという両輪があると思っています。以前に比べ、使える社会資源が増えてきましたから、少しは明りが見えている

―事業の評価と課題、

今度の展望について教えてください

も

ともと期待していたものが、数字化した評価ができ難いものであり、病棟に働きかけるつもりでやって欲しいと担当職員に言ってきました。その点では十分に評価できると思います。実際は、病院のスタッフの力で進んでいたものなのですが、「この事業を通して出来たものがある」と言ってもらえ、何かのき

っかけになれたのではないかと思います。今後は、もっと参加してもらえる病院を増やし、今のままのやり方で広げていけたらと思っています。その中で、個別支援も増え、退院後の支援も増えていくと思うので、全体をコーディネートしていかれたらと思っています。

『地域移行・地域定着支援事業』を利用して退院しました！



N. K さん 56 歳

退院して1年。頑張って生活しています！
趣味：ギター・ソフトボール・カラオケ

地域移行推進員との出会い

私は、病気になる以前は、警備員の仕事をしています。二十二歳の時初めて病院に行き、入院を経験します。トラックの運転手や鋳物工

場等仕事を転々としながら、入退院を繰り返していました。入院中だけ薬を飲み、退院したら仕事のことばかり考え、薬を飲む事を辞めていたのです。結婚もしていましたが、上手くいきませんでした。

妄想や幻聴があり、自分が分からなくなり、問題を起こしてしまい、警察沙汰になったことにもあり、いわゆる問題児でした。その為、すぐには退院できず、生活訓練施設に入所することになりましたが、人間関係でトラブルとなり、再入院。その後、平成十七年から平成二十二年までの五年間を病院で過ごしました。その間、退院したいという意向を主治医やケースワーカーに伝えていた所、地域移行推進員の力を借りて、退院に向けてやってみるかという話があり、お願いすることになりました。まず、主治医・ケースワーカー・推進員・保健師と退院に向けての話し合いを行いました。

退院への不安

退院したいと言っはいましたが、社会生活が成り立つのかどうかという事や、自宅で問題を起こしていたので、近所の人が退院する事に不安を感じていたようで、自分の事を受け入れてもらえるかという心配がありました。二度の試験外泊を行い、その前後で、支援してくれる

人が集まって五回も会議を開いてくれました。地域の町内会長さんと民生委員さんも会議に出席してくれ、近所の人を説得してくれました。私自身も、入院中から自分で薬を管理する練習を行い、退院に向けて準備をしていきました。以前までは、薬を飲まなくても大丈夫と思っていたのですが、飲まないと往生したので、飲むようにしています。

自分で選択して、やりたい事ができる生活がうれしい

現在は、退院して一年が経ち、病院のケースワーカーの訪問やホームヘルパー、訪問看護、保健所保健師に支えられ、自宅での生活が続けられています。推進員は、退院後半年間、週一回訪問に来てくれました。現在は、電話で相談に乗ってくれています。以前からこういう環境があれば、入院する事はなかったと思います。入院中は自分がやりたい事もできませんが、今は、選択肢があり、自分で選んでやりたい事ができます。何か一つ自分ができることはないかと考え、ギターを購入し、自宅で弾いています。思いのたけをギターにのせるだけで満足なのです。病院では弾く気にもなれませんでした。その他の楽しみは、カラオケに行く事、映画を見に行く事、病院のソフトボールチームに所属

しているので、練習にも参加しています。病院でできた友達とご飯を食べに行ったりもします。

入院前は孤独でした。今は、周りに支えがたくさんあります。入院してかえってプラスになったと思えるくらい、有り難いです。

やっと「市民」になれた

幻聴・妄想は理解されにくいですが、社会人として暮らす事で、市民としての生活が現実的なものになり、地域に溶け込んでいるのではないかと思います。地域のゴミ当番もきちんとこなしています。

人生の半分以上を病院で生活して、退院しても半年持てば良い方だった自分が、一年頑張れています。今までは、むちゃくちゃな人生でしたが、これからは平凡に暮らせる事が一番幸せだと考えています。自分の考えが変わった事と周囲の人の支えが大きいです。幻聴に負けてはいけなと思っています。

これからの夢は、もう一度奥さんをもらい、たまに旅行したりしながら、二人でのんびり暮らしたいです。



よつばのクローバー だより

ピア悩み相談受付中！
086(271)5689
困っていること聴いてもらいたいこと
何でも気軽に電話下さいね！



活動報告

(6/21～7/20)

- 活動日 17日(金は半日)
- 電話相談 166件
- 家事・同行援助 7件
- 弁当配達 14回



■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 23年8月 1 日

No.19

つどい報告

7月13日つどいを開催♪

テーマは

- ① どういうきっかけで事業所に
通い始めたか
- ② 友達を作るには？思い出の作
り方

①のテーマから

＊病院のデイケアに通っていたが、マンネリ化して新しい居場所と友達を求めて保健所に相談した。ぱるに見学に来て雰囲気良くて気に入った。スポーツに没頭し、ピアサポーターをするようになった。
＊病院のワーカーの紹介で。自分は一人暮らしをしていて、行き場所がなかったのを利用して。
＊思えば自分が一番の古株かもしれない。組織に追われてここに逃れてきた。家にもしてもすることもなく、ここに来た方がよい。でも居心地が良いので、ズルズルと長く居てしまっている。自分もそろそろ変化を求めて「何かしないか」と思っている。

＊家にずっと居て、同じ年代の人と交流がなかった。自分は石けんセンターに通っているが、みんなそれぞれの問題を抱えて来ていることが分かり、自分だけじゃないと思えた。みんなと和気あいあいとできて居心地よく過ごしている。

＊職業センターに通っていたが、働くことに自信がなく、次へのステップのために利用している。ギターやピアサポーターに挑戦すること、自分に自信をつけている。

②のテーマ

＊一緒にいて楽しい、お互いを尊重するものだと思う。自分がぱるに来たのは友達を作ることが目的ではなかったが、自然にできた。できて初めて大切さが分かった。それまではそう思っていなかった。かけがえのない大切なもの。
＊病気になって薬の副作用とアルコールで友達はたくさん減ってしまった。その傷が深い。
＊病気になったことで友達が離れていった。でも逆に同じ病気を持つ友達は沢山できた。スポーツを通じて悲しみや喜びを共有できて、友達の大切さを改めて感じた。健常者の友達も病気だけで離れていったのではないと思う。人と人との付き合いだから長所短所それぞれあると思う。友達は色々なことを教えてもらえるし、人生の勉強になる。

＊友達は頭でつかちになるとできない。小中学校は友達が作りやすい年代。友達は心と心の距離が近くなる。自分のことのように喜んだり、悲しんだり…大人になるとできない。変に知識を詰め込まない方がよい。

7月より新たにKさん宅にヘルパーに♪
一緒に掃除しています！



大変助かっています。これからもお願いします。(K)

相談電話

受付時間
～ひとりぼっちをなくそうよ～

火曜 10時～17時
水曜 10時～17時
木曜 13時半～17時
金曜 10時～13時半
気軽に電話下さい！

相談電話 (086)
271・5689

ピアヘルパー活動中！

お勧めお掃除アイテム

今回りっちゃんが使ったのがリサイクルせっけんセンターの重層！
500g 200 円で販売中!!!

「重層」

りっちゃんのお掃除テク！

焦げ付いたフライパンには「重層」がお勧めです！

焦げ部分を覆うぐらいに重層をふりかけ、それを覆うぐらいたっぷりと水を入れ、火にかけ沸騰させます。そうすると焦げが、浮いてくるので火を止めて冷ましてから洗いながら流すと綺麗になりますよ！お試しを！



あつという間に8月ですね!!
暑さに負けず、乗り切りましょうね♪

投稿コーナー



←さかもと ゆかさんの作品
「ひくらしのなく頃に」の
園崎魅音ちゃんとってもかわいいですね。

あーるけえさんの作品 →
ラベル部分がお気に入りだそうです♪

ぱるの玄関先に
あるプランターに植えた
ひまわりが咲きました!!
種から植えたので無事に
成長してくれ嬉しい限り
です(^_^) →



女子会を開きました

す。次回は
八月九日
二時より
ぱるの集合
です★



七月六日、涼しい場所を求めてコ
コスにて第二回女子会を開きまし
た。盛り上がったテーマは、「お風呂
に入りたくない時にどうしたら入り
やすい?」という内容。しんどい時
はなかなか入れないお風呂。入りや
すくなる工夫を話し合いました。
*朝入るようにする*好きな入浴
剤やシャンプーに凝る*お風呂で体
操するのを楽しむにする*パジャマ
をラブリなものにする*お風呂
で歯磨きをする*気持ち良いなど。
話が發展してシャンプーの回数、夏
は湯船に浸かるよりシャワーで済ま
すことが多い、どこから身体は洗
う?等話しました♪また結婚や自
立についても語り合えました。興味
のある方の参加を
待っています。



→ 七月十五日、スローカフェタン
ポポで岡精連主催の交流会があ
りました。おいしい食事を食べな
がら、ピアノ・ギター!歌など当事
者同士の交流ができ、楽しめま
した。
七月一日、岡山ドームで「もも太
郎杯チャンピオンシップ」があり
ました。決勝は我がアスナローズ
対ガンバローズ。熱戦の末、ガンバ
ローズの優勝。熱い交流となりま
した。←



読者の広場

感想・投稿 募集中!

詩、俳句、絵、ジャンル不問
です。郵便、メールfax等でご
投稿下さい♪待ってます★

古楽日和

こがくびより

(その一) 先日、見たい映画を借りようとレ
ンタルショップを訪れたが、あいにくその映
画は置いていなかった。その映画は、多少古
い時代の作品でお店のラインナップは二十一
世紀政策の最近の作品が主流だった。これは
近頃のレンタルショップの宿命なのだろう。
新しい作品をそろえて客を獲得しようとする
のは当然の成り行きだからだ。また古い作品
まで網羅していたのでは、店内のスペースが
いくらあっても足りない。

しかし筆者個人としては二十一世紀に制作
された作品も観たい。この状況はネットでレ
ンタルしようが、ダウンロードして観ようが、
さして変わらないように思える。古い作品も
ラインナップに加えてくれることを願ってや
まない。

(その二) ジョージアの『ヨーロッパン
クのブラック』という缶コーヒを飲んだ。
缶といってもボトル型の缶で、値段も百三十
円した。しかしこれはそれほど感動を覚える
ものでもなかった。

そんな中、久しぶりにこれと思う缶コー
ヒーを見つけた。これもボトル型の缶で、値
段が百三十円なのはコクのブラックと同じ
だ。

ダイドーの『ブラックレーベル』という名
の無糖のコーヒーがそれで、これは久々の当
たりだった。機会があったら飲んでみてほし
い。

藤井健喜

「人は変わる」

「仕事」や「結婚」ができるとは夢にも思っていなかった



ほそかわ ひろし
細川 博史
さん

39歳 趣味: ゲーム・マンガ (遊戯王)

現在、ホテルで清掃の仕事をしている細川さん。
クラブハウス「ビリーブ」で出会った A さんと5年前に結婚し2人での生活を送っている。
今の思いを語ってくれた。

友達ができなかった学生時代

「自分の人生なんてこんなものだ。自分は友達も結婚も出来ないに決まっている。」昔の自分はネガティブな考えばかりしていた。小さい頃から頭の中で想像するのが好きだった。そのせいもあり友達ができず、小中高と学校で「いじめ」にあった。唯一の救いだったのがゲームだった。ゲームセンターへよく行き、ゲームに夢中になって没頭していた。

24歳で発病…精神科へ入院

大学へは進学したが、この時から人の事が気になり始めた。誰かが自分を見て笑っているような、悪口を言われているような、そんな事が気になって休学、退学した。その後、父の仕事の手伝いをしながら生活していたが、ゲームセンターで他人から悪口や笑われているような幻聴が聞こえ、人ともめてしまった。すぐに精神科病院へ入院。「統合失調症」と診断された。二十四歳の時だった。この時から自分の人生が大きく変わっていった。

先のことを考えると不安ばかり

三カ月で退院したが、先のことを

を考えると不安だらけだった。収入がないから両親がいなくなれば自分はどうなるのか…考えれば考えるほど焦るばかりだった。それでも何年か動けない状態が続き、このままではいけないと思い、ひとりでも生きていけるように「自立をしたい」という思いが強くなった。でも「自分は病気のせいで働けない」という恐怖がずっとあった。主治医に相談すると「あすなろ福祉会」を紹介してくれた。

あすなろ福祉会との出会い

当事者自身で運営をするクラブハウス「ビリーブ」へ行くようになり、ここで色々な人と出会った。家で過ごす事が多かった自分にとって人と話をする事はとても楽しかった。ビリーブでコンシューマースタッフを任せられ、こんな自分でも人の役に立てることがあって、それで人が喜んでくれることが嬉しかった。その後、一般就労を目指した。

自分の好きな事を活かして仕事に

子供の頃から好きだった「ゲームセンターで仕事したい」と思い面接を受け、見事採用。病気のことは伝えずの勤務だった。会社との関係でゲームセンターが閉鎖さ



「信頼できる人との出会い」
で自分の人生が変わっていった

れるまでの五年間、働くことができた。自分が経営の責任を任せられるまでなり、もちろんしんどいことはあったが、大きな自信につながった。「自分は働ける」と。

最愛の人と出会い、結婚

ゲームセンターで働き始めて一年目に、ビリュープで出会ったAさんと結婚することができた。奥さんは、何でも気がねなく話をすることができ、一緒にいて自然体でいられる人だった。お付き合いをする中で「この人と一緒にいたい」、そう感じた。奥さんともその気持ち一致した。家族の理解

を得るまでは時間がかかったが、平成一八年(三十三歳)に結婚し、現在一緒に暮らしている。

経済的には、自分のお給料と二人の年金で生計を立てている。

奥さんと生活する中で気をつけていることは、お互い干渉しないこと。思ったことを貯め込み過ぎないこと。大きなケンカになる前に小さなケンカをするようにしている。奥さんがいるから仕事も頑張れるし、自分にとって大きな支えになっている。

初めての清掃の仕事

昨年十一月から、あすなろの協

力を得て、障害者求人で見つけたホテルでの清掃の仕事を週に四日五時間行っている。トライアル雇用を利用し、正式雇用になった時は嬉しかった。掃除の仕事は初めてだったが、「細川さんが掃除し始めてからトイレが臭わなくなった。綺麗になった」と認めてもらえた時が一番嬉しい。

自分がこんなに変われると思っていなかった

正直なところ、自分は人が好きではなかった。若い頃は、人を憎んでいて、「悪い人は地獄へ落ちてしまえばいい。」とさえ思っていた。病気になる、自分は仕事も結婚もできるとは夢にも思っていなかった。自分の人生に後ろ向きだった。それが、今まで支えてくれた仲間やスタッフ、奥さんという「信頼できる人」に出会えたことで考え方が変わり、人生に希望がみえてきた。自分が人を好きになれば人も寄ってくるし、伝わることも分かった。自分がこれほど変われるとは思ってもいなかった。

これからの「夢」

これからの目標は、仕事を継続していくこと、早く丁寧にできるようにになりたい。そして奥さんと

【細川さんが仕事に行く時に気をつけていること】

体調管理！行く前にはアリナミンを飲むと元気がでる。

【細川さんより募集】遊戯王の対戦相手を募集しています♪



■トライアル雇用（障害者試用雇用）

障害者に関する知識や雇用経験がないことから、障害者雇用をためらっている事業所が試しに（原則3ヶ月の有期雇用で）受け入れてみる事が出来る制度。事業主に対してトライアル雇用終了後、奨励金が支給されます。奨励金の額は原則として対象者1人当たり月額40,000円です。

人生を添い遂げたい。最後に人生は最高だったと思ってもらえるように、奥さんを大事にしていきたい。守る存在がいるから今の自分は頑張れる。奥さんは自分にとって生きがいになっている。

そして、自分が頑張ることで、自分と同じような立場の人に少しでも希望を与えることができれば嬉しい。自分はたくさん失敗も挫折もした。それは全て身になっている。道を聞く秘訣はたくさん失敗すること。勇気を出してチャレンジしてほしい。人は変わる！

8月活動予定

1	月	
2	火	山キャンプ
3	水	↓
4	木	
5	金	
6	土	花火大会出店の為、13:00～ぱる閉所
7	日	
8	月	
9	火	14:00～女子会
10	水	14:00～パソコン教室
11	木	13:30～つどい 西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる) 国富盆踊り
12	金	スタッフミーティングの為 12:00～ぱる閉所
13	土	お盆休み
14	日	↓
15	月	
16	火	13:30～ぱるっこたいむ
17	水	
18	木	14:00～リカバリー勉強会
19	金	13:30～岡精連
20	土	13:30～家族交流会の為 12:00～ぱる閉所
21	日	
22	月	
23	火	14:00～クローバーしゃべり場
24	水	14:00～パソコン教室
25	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
26	金	14:00～ピアサポーター講座
27	土	ソフトバレーボール大会 in にいみ 10:30～ギターサークル 14:00～お抹茶教室
28	日	
29	月	
30	火	13:30～クローバーミーティング
31	水	

イベント案内

11日(木) つどい

11日のテーマは、「寝苦しい夜の睡眠のとり方」「自分の元気の出る方法」です。

「言いつ放し・聞きつ放し」が原則。大いに語り、楽しい一時を過ごしませんか？

時 間	13:30～15:00
場 所	ぱる・おかやま1階交流室
参加費	無料
問い合わせ	086-271-5689 (クローバー)

20日(土)

あすなる家族の会交流会

時 間	13:30～15:30
場 所	リサイクル石けんセンター (岡山市中区浜 475-5)
内 容	現在悩んでいる事、他の家族に聞きたい事、スタッフに聞きたい事などざっくばらんに話ができる会です。
問い合わせ	086-270-3322 (ぱる・おかやま)

27日(土) お抹茶教室

お抹茶とお菓子を用意しています(^-^)
MOMOの風早先生指導の元、楽しくお抹茶を頂けます。今回も、冷たいお抹茶です♪
涼やかな夏を感じに来てみませんか!!

時 間	14:00～15:00
場 所	ぱる・おかやま1階交流室
参加費	100円
問い合わせ	086-271-5689 (クローバー)

- ◆陶芸教室 (場所: 石けんセンター)
- ◆パソコン教室 (場所: ぱる・おかやま)
- ◆お抹茶教室 (場所: ぱる・おかやま)
- ◆ギターサークル (場所: 石けんセンター)

毎週火曜日	13:00
10日・24日(水曜日)	14:00
27日(土曜日)	14:00
第4土曜日	10:30

～『ぱる・おかやま』からのお知らせ～

電話受付のご案内【受付時間: 10:00～17:00 (火～土) ※日・月はお休みです】

固定電話 086-270-3322 携帯電話 090-1010-5022 (固定電話につながらない場合)

HPアドレスのご案内 <http://www.eco-asunaro.jp> あすなるブログ更新中!!