

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

特集：『多くの人を魅了する地ビール(発泡酒)作りとは
～真備竹林麦酒醸造所～』

まびちくりんばくしゅじょうぞうしょ

8

No. 222
Aug. 2016



まびちくりんばくしゅじょうぞうじょ

特集:『多くの人を魅了する地ビール(発泡酒)作りとは~真備竹林麦酒醸造所~』

まびちくりんばくしゅじょうぞうじょ
観光列車での販売や岡山大学教授との共同開発、県内外でのイベント出店と大忙しの真備竹林麦酒醸造所。

もりやかんと
2011年に立ち上がってから、地道な活動を続け、着実にファンを増やしている。醸造担当である守屋寛人氏に地ビール(発泡酒・以下ビール)作りの魅力や自身の体験についてお話しを伺った。

※1)吉備土手下麦酒醸造所:街角のお豆腐やさん感覚で親しんでもらえる地ビール屋」をコンセプトに造られ、併設された「普段呑み屋」では、常時六種類の出来立て地ビールを楽しめる(岡山市北区北方)

一学ぶにどのくらいの月日がかかったのですか?

一緒に入つてもらつたのは数日です。真備で作り始めるスタートは一緒にやつてもらいました。二〇一一

もともと吉備土手下麦酒^(※1)で配達の仕事をしていました。配達だけで終わりたくない、もっと自分はできるという思いがあり、吉備土手下麦酒の社長がビール作りを教えてくれるという事で、これはチャンスだと思いました。ビール作りの技術を習得して、真備に持ち帰りたいという思いがありました。

年間六〇〇〇リットル製造・販売、
高い品質管理を求められるビール作り

一地ビール作りを始めたきっかけを教えて下さい。



『ささ』フルーティーで飲みやすい!
「Beer mabibi」では出来立ての地ビールを頂けます!

一売り上げ目標というものはあるんですか?

発泡酒免許を取得する際の規定で、年間六〇〇リットル製造して売らなければいけないというものがあるので、それが目標になっています。おかげさまで三年連続達成でき、また品質管理も一番良い評価を得られ、永久免許を取ることができました。イベント時は、三桁(一〇〇リットル)さばくの目標にしています。

1



一商品について教えて下さい。

「ささ」「たけ」「やた」が主力商品です。一ヶ月〜二ヶ月かけて製造しており、大手のものよりも時間をかけ、香りやコクを大事にしています。特徴としては、酵母が生きていて、身体に良いです。その為、常温保存ができず、必ず冷蔵しなくてはなりません。

年六月にビール工場ができたのですが、それより前にビールは完成していく、イベントに出したり、自宅で作つてみたりしていました。真備竹林地麦酒醸造所は『NPO法人岡山マインド「ころ』(※P4参照)が運営母体にあり、本来の目的是精神障がいのある人の支援にあります。ビール作りはその手段であり、いろんな人に知つてもらう為の活動でもあります。

特集:『多くの魅了する地ビール作りとは~真備竹林麦酒醸造所~』

醸造者としてお客様とふれあえるのがいい！

ー何が一番大変ですか?

大変って言つたら全てですが、仕事ですから。しんどいって止まつたらできなくなってしまいます。最近は、同じ日にイベントが重なつてどつちをたてるかというのがつらいですね。人が少ないので大変です。

ー身体のしんどさはないですか?

ありますよ。寝れないこともたくさんあるし・・・



日限の縁日に出店している守屋さん。お客様とのふれあいを楽しみにしています。

ー調子崩したりは?

調子崩しても、そう言つてしまつたら次はない世界です。元気がない人は使つてくれないっていうプレッシャーはありますね。調子を崩さない為の予防はしています。例えば僕は遊んだり、人と会うのが疲れるので、絶対人と会わない日を作っています。一人で飲みに行くとか・・・。

ーそこまでできるのはやりがいを感じているから?

イベントに出ると、僕たち醸造者がダイレクトにお客様に会え、美味しいかったという声を聞くことができます。そうするとまた頑張ろうっていう気になります。

ー守屋さんの原動力は?

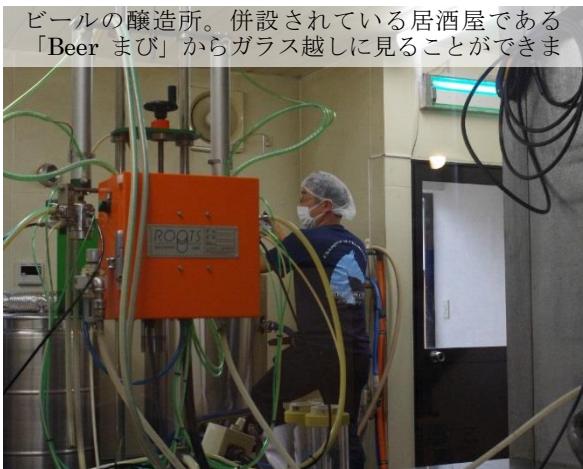
「美味しいと」言つてくれる人やそこできたつながり、後は認めてもらえることですね。先日、ビアフェスタで愛媛県のビールと一緒に売ることができたんです。イベントに出た時一番最初に友達のように話しかけてくれて、京都や尾道とのつながりを作ってくれた人。その彼のビールと一緒に売れたのはとてもうれしいことです。やっぱり縁を大事にしたい。あすなろとのつながりもそうです。お金を儲けようというのではありませんですね。

お店に卸すのも岡山までは持つて行くのが大変なのでほとんどの店長さんの熱意で受けたお店があつて、そこには自分が責任をもつて配達しています。織

細なので温度管理をちゃんとしてもらわないとできません。大事にしてくれ所に置きたい。美観地区のお店にはたくさん置いてもらっています。

ービール作りの魅力は?

人とのつながりが楽しいということもあるし、今日はいいものが作れたっていう日はもちろんうれしいです。今まで販売できなかつたという事はないにしろ、いつも何かしら失敗してしまふから。試飲して単純に美味しかつたらしい出来です。室温によつて発酵の仕方が違つてくるので、全く一緒のものを作るという事は不可能なんです。こだわりはすごくありますよ。それがないと醸造者として全然面白みがない。



病気を否定せず、意識せず、自然体でいること

ー守屋さんの経歴を教えて下さい。

親の仕事で小学校まで海外にいました。大学を卒業してアメリカに一年留学し、二十五歳で就職。学生の留学カウンセラーの仕事でロサンゼルスに一人で支店を立ち上げるという過酷な職場でした。それで病気になりました。ちょうど9.11が起つた年で、心配する親御さんの対応に追われ、ニューヨークとは連絡がつかないといつた状況の中、声が出なくなりました。岡山の自宅に帰り、何もできず動けない日々が続きました。

ーそこからの回復のきっかけは?

母親が積極的に外に行き、作業所を見つけてきました。親と一緒に沈んでたら良くなかった。恥ずかしながら活動してくれたのが良かつたと思います。作業所に通つたり、あすなろでバレーに熱中したり・・・徐々に元気になつていきました。母親からはお金稼げとか結婚しろとか言われたことは一度ないです。



『やた』黒ビール風でしつかりとくあり、飲みごたえあります。

一今も薬は飲んでる?

飲んでいます。三ヶ月に一回程度受診もしています。同じ薬をずっと飲んでいて、夜に飲まないと嫌な感じがするから飲んでいます。精神障がいという事を言う必要がないので、こういう話をする事はめったになくて、日頃は全く病気の事を思い出さないですね。ただ、一緒に働く仲間の気持ちを分かってあげられるところはあると思います。小まめにメールしたり、明日こういうことをするよと教えてあげたりとか・・・不安が一番良くないと思うから。もう少し自分に知識と余裕が出来たら、将来的には後輩を育成できる人になりたいですね。

ちっちゃん目標をこなして いく事が続ける秘訣

一守屋さんのように仕事を続けられるようになるにはどうしたら良いですか？

病気の程度もあると思いますが、できると思います。目標を高くもつことはいけんこと。僕は、作業所に毎朝九時に入ることで目標をたてて、それを達成するという事をしていました。その繰り返しで良い。自分が飛び越えられないようなハードルを作らず、ちっちゃん目標を作つてその積み重ねでここまできたという感じです。

また、用事を一日一つだけにするとか、疲れながら遊びに行かないとか。自分の事をよく知り、自分の成長を考えます。仕事を続けるのは難しい事です。休むのもしょうがないし、いいと思います。薬を

たくさん飲んでたら自分を制御できないと思うし・・・。自分も今までの人生でずっと仕事を続けてきた訳ではないですし、転職するのも当たり前の世の中だから。ただ、今の仕事でイベントを休むわけにはいかないので、その為にコンディションを整えるように努力はしています。夜は二一時には寝ているし、六時に起きて犬の散歩をしています。

ちゃんとした生活が大事だと思つて、ご飯もちゃんとしたもの食べるようになっています。続けるとはちゃんとした生活をする事だと思います。

平野啓一郎という芥川賞作家が今の時代「個人」ではなく「分人」と言つていて、自分も月曜日はどこ火曜日はどここというように、実はいろんな事をやつて、意図的にバランスをとっています。昔は一か所一辺倒が大事といわれていましたが、精神科の人は一か所に行くと煮詰まつてくるようになります。いろいろやつた方がいいのではないかな。そして、自分が超えれないような目標は作らない。失敗に弱いから、常に成功体験を積み重ねられるようにしていま

一今後の展望について教えて下さい。

人の期待に応え続ける事ですかね。お客様であり、作業所メンバーであり、相手に喜んでもらえる事がうれしいというのが生き方としてあって、それをこなしていくだけです。

売り上げを上げたいというのもあります
が、人とのつながりの方が大事です。いろんなイベントを成功させて、その土地土地の人と出会いたい。いろんな場所で出会うお客様とどんな話ができるかなとかそういう事を考えるのが楽しいです。海外のお客さんともふれあえたらいいなと思います。まあ余計なことはせず、今持っている縁を大事にしたいですね。



Beer まびの店内の様子。おしゃれで居心地の良い空間です。



相棒のしおちゃん。彼は「Beer まび」で接客してくれており、イベントではぼくと一緒に泊りがけの遠出もします。ユーモアもあり、ぼくも頼りにしているところがあります。(守屋)



～Beer まび～ 毎週 金・土 16時～21時

真備竹林麦酒醸造所と併設されているおしゃれで居心地の良い居酒屋です。ここでは出来立ての地ビールをお店で飲むことができ、醸造所の様子も見ることができます。地域の方との交流場所もあります。ここで地ビール「ささ」「たけ」「やた」の購入も可能。どれもとてもおいしかったです。
(Tel:086-697-0206 真備町箭田 1679-2)





『NPO法人岡山マインド「こころ」』とは…

■倉敷地域で暮らす心の「病」を抱えた当事者・家族の方々が、安心して生活できる支援体制と、やさしい地域づくりを目的に、平成14年3月に設立したNPO法人です。会員は正会員が30名、賛助会員16名。その内20名の精神障害当事者正会員が参加しており、法人の活動の中心を担っています。

■活動には大きく二つの柱があり、一つは**当事者による自助・就労活動**です。各種イベントにも出店し、平成23年度には新たな拠点を整備し、仲間同士で支えあって暮らすためのグループホーム事業と、地ビール醸造・販売事業を立ち上げ、併設のビアホールの運営も始めました。地ビール醸造・販売事業は、訓練等給付を使わず、独自の収益事業として、醸造・小売酒販・ビアホールの運営を行っています。どちらの事業にも当事者スタッフが参画し、最低賃金以上の給与を当たり前に受けています。

■もう一つの活動の柱は、**啓発・交流**を目的とした事業です。「土着」をテーマに、地域の溝掃除、公民館脇の花壇の花植え、地元の祭りへの出店などをしながら、様々なイベントを地域の方々と一緒に行っています。また、倉敷市保健所や地区社協、民生・愛育委員会、教育委員会など、様々な機関からの講演依頼を受け、年間20回以上の当事者による講演会をこなしながら、精神科病院との音楽交流会も行い、地域移行へのモチベーションを高める活動も行っています。企画から運営まで当事者中心で行っています。障害状態になった時、誰でもが安心して暮らせる地域づくりと支援体制づくりを目的に、お互いが平らな目線で暮らせる社会を目指しています。

「テーブルまび（真備町自立支援協議会）」の運営

- ・平成19年から毎月第二日曜日の午後1時～3時、地元の箭田分館か「Beerまび」で開催
- ・当事者が主体の地域自立支援協議会である
- ・昨年度から、「テーブルまびみたいなもの（真備地区関係機関・事業所等連絡会）」を立ち上げ、町内の高齢分野事業所（特養×2、老健、小規模多機能、高齢者支援センター×2等）と障害分野の事業所が同じテーブルを囲んでいる

啓発・講演、当事者活動

- ・昨年度から精神障害者小規模作業所「マインド作業所」を開設する（当事者活動の拠点）
- ・倉敷市保健所、地区社協、民生・愛育委員会、くらしき心ほっとサポーター、市教育委員会等からの講演依頼を受け、年間20回以上の当事者による講演活動をこなす
- ・倉敷神経科病院さんとの音楽交流会の開催（隔週、現在50回目）
- ・アドボケーター派遣事業（岡山県精神保健福祉協会の事業）に二年間続けて参加し、当事者による代弁の有効性を実証する

地域活動支援センターIII型「マインド作業所」の運営

- ・倉敷市の英断により一昨年度に精神障害者小規模作業所を新規開設し、今年度より地域活動支援センターIII型として当事者スタッフとともに運営中（※倉敷市では小規模作業所が新規開設できるのです！）
- ・マインドの当事者活動の拠点
- ・毎週火曜日午後1時半～3時、「作業所当事者会」をしながら、当事者が運営の中心
- ・作業所の作業として、ビール瓶のラベルづくり、ラベル貼り等、また、リサイクル瓶の洗浄など
- の他、地域の高齢者への弁当宅配ボランティア、花壇の整備、コーヒー販売事業などを行っている

交流事業

- ・地元のまちづくり推進協議会の人たちと「地ビールと音楽の夕べ」を開催
- ・地元の中学校等や市内の当事者会の方々と協働で、「ボチボチまつり」を開催
- ・倉敷地区的当事者会のみなさんと「かけはし会議」を発足し、交流イベントを開催
- ・その他、地域のさまざまな行事に当事者が参画している



グループホーム事業の運営

- ・現在、町内に一般の住宅やアパートの一部を賃借し、21室を運営している
- ・本体住居がビアホールに隣接しており、地域の接点として地域との交流の場となっている
- ・当事者スタッフもあり、総勢スタッフ数15名、きめ細やかな支援体制を構築している
- ・当事者同士のつながりが強く、お互い同士の支援が成り立っている

地ビール醸造・販売事業の運営

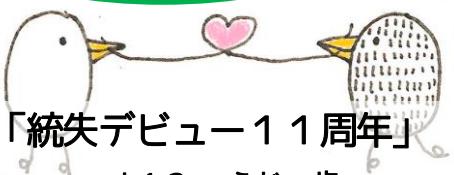
- ・醸造部門は、昨年度、8,200リットル醸造し、永久醸造免許を取得する
- ・小売酒販部門は、各種イベントへの出店、飲食店等への配達も行っている
- ・併設ビアホール「Beerまび」を毎週末オープンし、地元の方々が大勢利用している
- ・上記は独自の収益事業である。



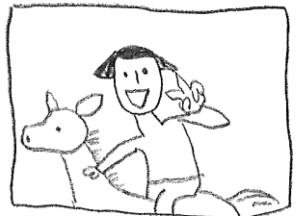
「くらしき物語・くらしきモデル」を開始

- ・日本財団の支援を頂いて、倉敷市内数か所にビアホールやカフェを備えた作業所とグループホームを整備する計画が動き始めました。倉敷生まれの大麦を制麦するプラントも導入し、本物の倉敷産のビール（発泡酒）の供給を目指します。

投稿コーナー



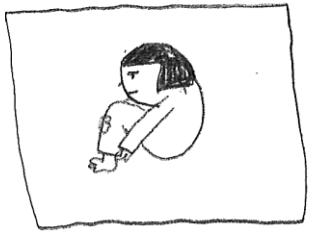
10代の時は
6ヶ国
海外旅行した。



20代はどんな未来
が待っているか楽
しみだった。



そしたら21で病氣に
なって20代のほと
んどを家で引きこも
って、すごした。



今30代。
また、けっこう未来が
楽しみになってき
た。



アベノミクスは、企業の収益を上げさせることを目的として金融緩和を行った。結果として大手企業の収益は軒並み過去最高を記録した。つまりアベノミクスは目的を達成したのであり、日本経済は好況に転じたのである。

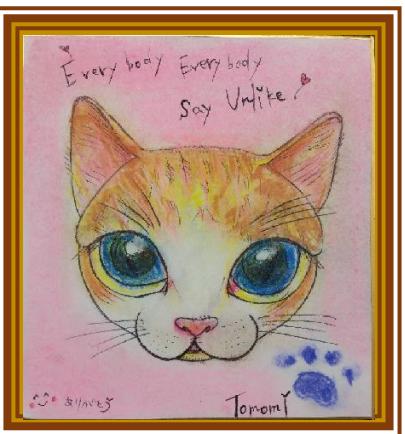
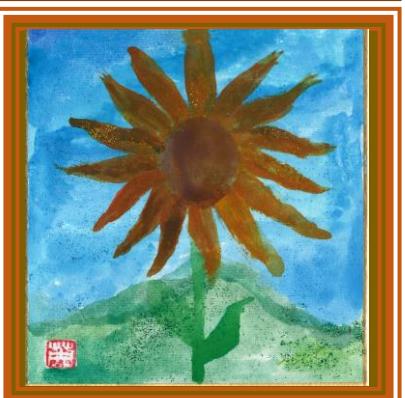
しかし多くの日本人はこの考え方をおそらくは支持しないだろう。なぜなら多くの人の給与は上がりらず、支出ばかりが増えて家計は苦しいからだ。

なぜ、このようなことになつたのだろうか。これはつまり、企業があげた収益を企業は自分の懐へ入れてしまい、収益の分け前を従業員に与えていないためだ。

では一体、企業とは誰のためのものなのだろうか。当然それはその企業で働いている人たち、つまり従業員のものだと考える人たちもいるだろう。そう考へるならば、企業があげた収益の分け前を従業員に与えることは当然のことだといえる。

ところが実際には、企業がいくら過去最高の利益を上げたとしても、それが即、従業員の給与に反映されているのかどうかは疑わしい。会社は儲かつてはいるはずなのに、俺の給料は増えない、などということもありうる。そうであるならば、企業は従業員のものではないということになる。それならば、企業は一体誰のためのものなのだろうか。

(次回に続く)



『滝』 英聖 作←

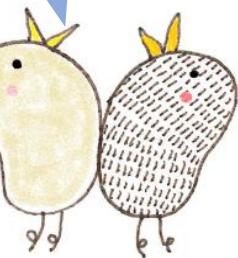
『ひまわり～祈り～』 英聖 作←

T
o
m
o
m
i
作←



ぱる

つこ



古樂日和

藤井 健喜

ピアソーター養成講座終了!



8月4日(木)ピアソーター養成講座が終了しました。16名の方に修了証を渡すことができました。この講座は岡山市から委託を受けピアセンタークローバーのピアソーターとともに開催しています。ピア(peer)とは「仲間、対等」という意味、同じような障害や病気を持つ者同士が助け合いながらお互いが元気になり、成長できることを目的に活動しています。今年度は7月14日、21日、8月4日に3日間にわたり開催しました。初めて出会う人や場所の中で新たな発見や気づきが多くあったように思います。暑い中、本当に疲れ様でした。今後もピアサポートの輪を持って広げていきたいですね☆☆

イラスト・絵・詩・文章など作品投稿募集中!

眼鏡っこランチ♪

7月23日(土)眼鏡っこ皆でランチへ行きました!場所は奉還町にある「Tuktuk Cafe」とても美味しかったですよ^_^



上田たっちゃんのパソコンサークル

- 毎月の土曜日の一三時三〇分から五時まで一階のプログラム室においてパソコンサークルを開催します。八月については、お休みにしたいと思っています。
- 九月以降については、毎月第一土曜日の一三時三〇分から五時までに固定して開催しようと思っています。
- パソコンを一度も触った事の無い方はもちろん、仕事などで使いたくて覚えたいという方、ぜひ、参加してください。また、分からない方も出来る限り細かく教えていきたいと思います。
- また見学だけでも構わないのですぐの参加者をお待ちしています。参加したい方は、ぱるのプログラム表に予約をお願いいたします。たくさんのお参加をお待ちしています。



↑『夕日』ハニイ 作

募集コーナー



参加者募集! 次回は9月10日(土)13:30~15:00

2016夏キャンプ

テーマ: たのしいっ!! おなかもこころもまんぶくキャンプ

みなさま!! 今年も楽しさ盛りだくさんのキャンプの季節がやってきました♪
一緒にキャンプを盛り上げませんか? (^ ^)
お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください!!



平成28年8月30日(火)~31日(水)

※ 雨天の場合は、振り返りディキャンプを計画中です。
※ 振替ディキャンプについては後日詳細をお伝えします。

場 所: 黒木キャンプ場 津山市加茂町(車で約2時間)

参 加 費: 6000円

※ 初日の昼食は道の駅 or イオンで食べるので、別途昼食代がかかります。

申込締切: 平成28年8月16日(火)

参加者オリエンテーション 8月19日(金) 13:00~

1F プログラム室①

※質問等はスタッフまで

ソフトボールグラウンド整備& そうめん大会 参加者募集!!

日時: 8月20日(土) 9時~14時30分
9時 グラウンド整備開始(百間川グラウンド)
12時30分 そうめん大会開始(中区浜の本部)

☆グラウンドの整備を行います。その打ち上げとしてそうめん大会を開催!!

もちろんそうめん大会のみの参加もOKです。

ぜひご参加ください♪

参加費: 100~200円

詳細、質問はスタッフまで。



MOMOめんぱー、パン作り体験！！

美味しいパンを手作りしてきました(^_^)



7月、MOMOでは就労継続支援A型のパン屋さんで、パン作り体験をしてきました。パンの製造場所では働く方がテキパキとパン生地をこねたり、食材を器用にパンに包んだり、大きなオーブンで焼いたりと美味しいパンをどんどん作っていました。私たちはパン屋さんのスタッフに教えて頂きながら、3種類のパンを作り、自分で食べ、お土産に持ち帰りました。生地を丁寧に丸めたり、空気を抜いたり・・・難しい部分もありましたが、みんなパン作り初体験でとてもいい経験になりました♪また、大変な作業でも働く方々は次々と仕事をこなしており、その働く姿に参加メンバーや、すごいなー!と、製造風景を眺めてしまいました。新しい体験をして、とても良い一日になりました。

パン生地をこねたり、食材を器用にパンに包んだり、大きなオーブンで焼いたりと美味しいパンをどんどん作っていました。私たち

はパン屋さんのスタッフに教えて頂きながら、3種類のパンを作り、自分で食べ、お土産に持ち帰りました。生地を丁寧に丸めたり、空気を抜いたり・・・難しい部分もありましたが、みんなパン

作り初体験でとてもいい経験になりました♪また、大変な作業でも働く方々は次々と仕事をこなしており、その働く姿に参加メンバーや、すごいなー!と、製造風景を眺めてしまいました。新しい体験をして、とても良い一日になりました。

「かけはし」×「あすなろ」白熱！卓球交流会

↑決勝戦の様子



各所大盛り上がりの土曜夜市でした。



準備も万端、いざ土曜夜市！商店街には浴衣を着た子供たちがいっぱい遊びに来ててくれました。どのお店もたいへん繁盛しました。メンバーさんもお手伝いをしてくれて、元気に盛り上げてくれました！ありがとうございました！

七月八日（金）、岡山市東区にある地域活動支援センター「かけはし」と「あすなろ」の卓球交流会が開かれました。かけはしは卓球台が常設してあり、メンバーさんは普段から卓球に慣れ親しんでいるそうです。

簡単な自己紹介の後で総勢約100名がトーナメント大会を行い、普段の練習の成果を発揮しました。各試合で熱戦が繰り広げられる中、決勝戦はかけはしのKさんとあすなろのKさんの試合となり、接戦の末あすなろのKさんが優勝しました。

前でMOMOのクッキーや陶芸等も出店し

土曜夜市に出店☆☆

七月二十一日(土)、あすなろ福祉会が拠点をおく表町で夏の風物詩！土曜夜市がありました！

商店街の各店舗の代表が集まり何を出店するのかを決め、出店の担当を商店街の中にある店舗に割り振ります。今年のあすなろの担当は、ヨーヨー釣りに、風船割りに、輪投げ！加えてあすな

る前にてMOMOのクッキーや陶芸等も出店しました★

準備の段階から、皆と一緒に楽しく行ないました。ヨーヨーを膨らませる作業には一苦労(汗)。膨らませる途中でヨーヨーが割れて水浸しになってしまった。

準備も万端、いざ土曜夜市！商店街には浴衣を着た子供たちがいっぱい遊びに来ててくれました。どのお店もたいへん繁盛しました。メンバーさんもお手伝いをしてくれて、元気に盛り上げてくれました！ありがとうございました！

そつめん流し& 相談支援専門員について知ろう in たまいば

in

たまいば

七月一七日（日）働く障害者のための交流拠点である「たまいば」はイベントを行いました。はじめに、そつめん流しをしながら交流をし、様々な薬味を味わい、涼を感じながら、楽しくおなかいそつめんを頬張りました。その後、『相談支援専門員』という支援者がいることを紹介し、どんな役割を担っているかについて説明しました。『相談支援専門員』という言葉を聞くことが初めての方も多く、説明の後は、具体的にはどんなことを支援してくれるのかについて、『働きながら一人暮らしをすることでの困りごとや将来の不安』等のテーマで、グループワークを行いました。

参加者の中には、「一人暮らしを考えているが、実家で家族と暮らしているため、自分で家事ができるかどうか心配」という方や、「自分自身も年を重ねてきて、将来、一人暮らしになつたときが不安」と思っている方等、いろいろな状況の方が参加していました。参加者の中には、現在、一人暮らしをしていて食事作りに困り、相談支援事業所の『相談支援専門員』に相談した結果、ヘルパー事業所で家事援助の支援を受けられるようになり、調理方法を学べるようになったという経験を話される方もいて、『相談支援専門員』について少し学べる機会になりました。

『相談支援専門員』へ生活の相談をしたい方は『岡山市自立支援協議会ホームページ』の障害福祉サービス事業所情報をご覧いただき、お住いの市区町村にある事業所にお問い合わせください。



障害のある人の就職面接会 約41社の企業が参加！

七月二九日（金）「障害のある人の就職面接会」。約四一社の企業が参加する岡山市主催の合同面接会にあすなる福祉会で参加してきました。

参加したメンバーは八名。当日に向けて履歴書作成、面接練習、コミュニケーションアップ講座参加等できる限りのことをそれぞれのメンバーが努力をしてきました。今回の面接会が初めての面接という方もいれば、面接経験が豊富の方等状況は様々でしたが、緊張感のある面接会の雰囲気に刺激をもらつて帰つてきました。



メンバーからは、「初めての面接で緊張したけれど次に活かしたい。」という声や、「自分の足りていない部分が分かった。自分のことを伝える練習がしたいです。」「全力で臨めました。結果が楽しみです。」「いろいろな企業の方の話が聞けた。」といったことから、彼らの就職活動に向けて前向きな言葉が多くつたこれらの方もいて、『相談支援専門員』について、「ケンカせずに人とうまく関係を保つうしていますか？」に対して「相手の良い所を見つける、お互い褒め合う」「共通の趣味を見つける」など本音を伝え合えて認め合えるものであれば必要なところでは、その後どうするか大切」等発言がありました。参加者皆さんありがとうございます！

次回は8月12日(金)
13:00～ジョブサポ1階
多く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。

七月一二日癒し場を開催しました。参加者は全員で六名でした。■皆で話をしたテーマとしてはまずは

「暑さで何をする気がなくなる…夏バテした時の対処法を教えて」です。それに対して「食べ物をソーメンやうどんなど喉を通りやすいものを食べるよう」にする「お風呂にゆっくり使って休む(四〇℃一〇分がいいらしい)」「家に帰つてすぐにぬるいシャワーを浴びる」「クーラーをかけてゆっくり休む、無理しない」等の発言がありました。■また次のテーマとして「物事が上手くいかなかったり、トラブルが起きたときに何か又は誰か(自分の運命を含む)を恨んだり、憎むことがありますか?」に対しても、誰しも上手くいかないことやトラブルは経験していく、その時に人や何かに対しても気持ちを向けるよりも自分自身に向けるという方のほうが多いかったです。中には「昔はよく人を恨んでいたが、結果的に何も変わらなかつた。しかし自分に向けることもしんどく、対処の仕方を悩んでいる」といった発言もありました。「そんな時にどんなサポートがあればよいのか」に対して「定期的なカウンセリング等話を聞いてくれる人、相談できる人の存在は大きい」という発言がありました。■また最後のテーマとして「ケンカせずに人とうまく関係を保つにはどうしていますか？」に対して「相手の良い所を見つける、お互い褒め合う」「共通の趣味を見つける」「ケンカもお互い罵り合つうものではなく本音を伝え合えて認め合えるものであれば必要なところでは、その後どうするか大切」等発言がありました。参加者皆さんありがとうございます！



INFO MATION

8月の予定

8月		
16	火	健康講座 10時
17	水	ぱるランチ 10時
18	木	つどい 13時30分
19	金	
20	土	眼鏡っこ 13時30分
21	日	
22	月	
23	火	PC講座 10時 卓球サークル 13時出発 お菓子サークル 13時
24	水	WRAP10時
25	木	
26	金	ソフトボール 13時(現地集合)
27	土	お抹茶サークル 14時
28	日	
29	月	
30	火	キャンプ ※ぱる開所
31	水	キャンプ ※ぱる開所
9月		
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	フットサル 13時(12時30分出発)

※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/>

17日(水) ぱるランチ

今月は「ビビンバと杏仁豆腐」を作ります。

時間 13時～15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(火) お菓子サークル

今月は「カップケーキ」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)



27日(土) お抹茶サークル

時間 14時～

場所 ぱる・おかやま

参加費 100円

(人数によって変動あり)



<8月ピア相談日>

	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6
AM	×	×	×	×	×
PM	○	×	×	×	×
	9	10	11	12	13
AM		○	×	○	×
PM	○	○	×	○	×
	16	17	18	19	20
AM	○	×	×	×	○
PM	○	○	×	×	○
	23	24	25	26	27
AM	○	×	×	×	○
PM	○	×	×	×	×
	30	31			
AM	×	○			
PM	○	○			

相談時間
10時～16時

