

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信

Aug. 2013

No. 190

8

特集:『ホッとでき、仲間とつながりがもてる、自分らしくいられる場

~(社福)あすなろ福祉会 地域活動支援センターぱる・おかやま~』





特集:『ホッとでき、仲間とつながりがもてる、自分らしくいられる場

~(社福)あすなろ福祉会 地域活動支援センターぱる・おかやま~』

「地域活動支援センターぱる・おかやま」は、地域にある身近な相談の場であり、仲間作りや余暇活動ができる場。

『ひとりぼっちをなくそうよ・・・』をキーワードに立ち上げたピアソポーターグループ「クローバー」の活動拠点でもある。先月号に続き、(社福)あすなろ福祉会が運営する事業所である『ぱる・おかやま』について紹介したい。

仲間とのつながりと
ゆっくりできる居場所を求めて

ー『ぱる・おかやま』を利用しようと思った経緯を
教えて下さい。

ヒキティ 退院して、仕事をするには体力的に自信がなかつたので、あすなろの就労移行支援事業所に通い始めました。そのつながりで、家以外でゆつくりできる場所がほしくて、「ぱる」の存在を教えてもらいました。自然に利用するようになりました。

なかさん 僕は作業所に行こうかとも考えましたが、退院後すぐだつた事もあり、作業を行う事が難しいのではないかと思い、「ぱる」を選びました。「ひとりぼっちをなくそう」というキャッチフレーズに魅かれて、居場所だつたら楽にいられるのではと思いました。

かつづん 以前は病院のデイケアに通つていて、「ぱる・おかやま」の宣伝隊が病院に来て話をしてくれたのがきっかけです。当時は、病気や薬の話をしてくてもできず、もの足りなさを感じていました。仲間の事を知りたい、分かりたいという思ひからピアソポーター養成講座を受け、クローバーとして活動しています。

かつお 僕は、長年「あすなろ」に通つていて、一般就労をしていましたが、離職する事になり、少しゆつくりしたいと思い、「ぱる」を利用するようになります。雰囲気が良く、クローバーがいるという事も大きかったです。

ー『クローバー』について教えて下さい。

おりつ ぱるにあるピアソポーターグループです。ピアとは「仲間・対等」という意味。「クローバー」は、同じ病気を経験した仲間同士がサポートし合うグループです。皆と協力しながら、交流スペースの雰囲気を良くするよう心がけたり、ピアの電話相談

やヘルパー、同行支援等を行つています。その他、「精神障がい」についての理解を深めてもらう為の講演活動も積極的に行っています。

ー『ぱる・おかやま』の活動について教えて下さい。

小林 いつも来ても、いつ帰つても良い、自由に利用できる交流スペースが午前十時から午後四時まで開いています。その中で、利用者さんがやりたいと思う活動をサークル活動という形で一緒に企画しています。最近熱い活動としては、鉄道が好きな方が集まる「鉄ちゃん集まれ!」。や温泉を楽しむ「温泉サークル」、「美術館サークル」「図書館サークル」も人気です。

ー『ぱる・おかやま』はどんな所ですか?

なかさん 每日決まつたプログラムをこなさなければならぬという事ではなく、何もしなくても良いという自由な時間があるというのが自分には合つて





います。皆で語れる時間をもっと作つてほしいなと思っています。

かつづん スタッフの視点が対等で、ちゃんと話ができる所が良いと思います。

おりつ 支えてくれるスタッフの力は大切ですよね。先生や周りのスタッフには親身になって話を聞いてほしいと思います。

また、診察では話せない事も支援センターでは話せるのが良い所です。薬の調整も大事だとは思うけど、つらい症状を分かち合つてもらつたり、しんどい気持ちを聞いてもらう事で治まる事もあります。調子が悪い事を伝えて、すぐに薬を増やされたらと思うと、なかなか診察で話せない事もあるのではないでしょうか。

ヒキティ 僕の場合、診察時間が短くて、聞いてほしくても話せない事が多いです。

そんな時、スタッフや仲間が話を聞いてくれると助かります。

おりつ また、「ぱる」は、元気になつたら「働く」という所につながる事ができます。「ジョブサポートセンターあすなろ」や「ぱるスペースMOMO」を身近に感じ

られる事で次のステップに進みやすいと思います。また、就労している人が、休みの日にゆっくりしに来る事もありますよね。

ヒキティ 僕も「ぱる」でゆっくり過ごしてから仕事に行っています。家にいるより、「ぱる」から仕事に行つた方が落ち着くんです。

小林 社会に出て、疲れて帰つて来た人も癒され、家に引きこもつている人も仲間に出会えて一歩踏み出せるよう、また、「ぱる」で過ごして行く中で自分のやりたい事を見つけ、前進できるような、そんな場所になつていると良いなと思います。

Fさん 私は、「ぱる」に来て体調が良くなつたと思います。人とのコミュニケーションで、前は我慢する事が多かつたけど、楽に話せるようになつたからかもしれません。体調が悪い時はすぐ横になれるので、安心して利用でいています。また、皆でランチを作つて食べる事がすごく和気あいあいとしていていいなと思います。

Mさん 私は、利用し始めてまだ数ヶ月だけ、何をしてても良い（人に迷惑をかけるという意味ではなく）という雰囲気があり、そういった自分を許容してくれる場所だと思います。ここに居てもいいんだというオーラを皆が出してくれています。

かつづん 僕は、人とのコミュニケーションを上手にとれるようになりたいの

で、「ぱる」で皆と関わつて行く中で、身に付けていきたいと思つてあります。引っ込み事案だけど、和の中には入りたいと思つていて、時々、空気が読めないと言われ、人との関係で失敗したり、嫌われたりしていました。「ぱる」に来て、少しずつだけど場の雰囲気を考えられるようになったと思ひます。

なかさん 僕は「WRAP」が良いですね。毎回参加しているけど、おりつさんの進行が良く、段々と魅力的になつてきました。毎回楽しみにしています。特に、前回の「皆の良い所を探そう」というのが良かつたです。

おりつ ありがとうございます。

皆が自分の事を見ていてくれて、自分の気付かない良い所を伝えあげる事ができて良かつたと思いました。後、自分の「青サイン」についても分かち合いました。「青サイン」とは、良い時の自分の事です。

なかさん 「働きたい」という事について言うと、精神障がいのある人には働く意欲にいろんなレベルがあると思います。全く意欲がない人もいれば、ちょっととしたい、かなりしたいという感じで。就労まではちょっと…というと思う。

一人一人の思いを知り、「ぱる」をもっと良い場所にしたい

事はすぐ難しいと思うけど、皆でごく分かるね。みたいな・・・おもしろかったです。

一人一人のこれからについて

かつづん 他の事業所の人達と交流して、いろいろ話を聞きたいです。こ



という人にはやっぱり作業所のようにゆっくり働ける所が必要だと思います。僕のようく作業所もしんどいという人は「ばる」のような所が必要です。
Mさん 定期的に通えるだけですごい事だと思います。それだけで生活のリズムがでります。

かつづん 自分は「ばる」に来る事で、タバコを一時間に一本で抑える事ができます。それだけでも良い事だと思えていて、それだけでも良い事だと思えていて、どちらもつと良いと思うけど、その前にコンスタンントな（安定した）自分がいると叶えやすいという気がします。波はあってもいいけど、リズムが整っていたら、コツコツと積み重ね事ができ、夢が叶う気がします。その為に自分のコンディションを整える感じの場所という意味合いが、「ぱる」にもあっても良いのかなと思いました。



「ばる」の事だけではなく、デイケアや主治医の先生、地域で支えてくれている支援者について、他障害の方について、など幅広く話ができる、皆さんの率直な気持ちを知る事ができました。こうやって話をする機会を持つ事はとても大事だと改めて感じました。皆さんありがとうございました。（スタッフ 小林）

【インタビュー&座談会に登場した人たち】

- かつお 最近「ばる」に来始めました。
現在は、「あすなろ」で就労支援を受けています。
- おりつ 「ばる」のコンシューマースタッフ（ピアスタッフ）になって2年が経ちます。
- かつづん ピアサポーター「クローバー」歴4年。
そろそろ体験談を話そうかな。
- ヒキティ 一般就労頑張っています。
- なかさん 「ばる」に来て3カ月。ぼちぼち仕事もしています。
- Fさん 創作活動をしながら、みんなと楽しく過ごしています。
- Mさん A型事業所に通っています。
ピアサポーターになりたいです。

ばる・おかやま活動内容

陶芸

毎週火曜日の午後
自分の作りたい作品にチャレンジできます♪（粘土代100円）

月1回

つどい 皆で決めたテーマに沿って話をします。
次回：『私の好きなお菓子実践編』『私の夏の思い出』

座談会

月1回
日常生活の困りごとをざっくばらんに話し合い、改善策を一緒に考えます。

W R A P (元気回復行動プラン)

月2回
自分が元気でいる為のプランを仲間と一緒に立てていきます。

女子会

月1回
女子ならではの悩みや楽しみ等について話合います。（お菓子持ち寄り）

お抹茶教室

月1回
おいしいお抹茶と和菓子が頂けます。（お菓子代100円）

パソコン教室

月2回
それぞれの技能レベルに合わせて練習できます。

ばるランチ

月2回
自分で食べたいメニューを決め、協力してランチを作ります。（ランチ代350円）

ばるおやつ

月1回
本格的な和菓子が作れます。目で見て楽しく、味もおいしいです♪（お菓子代100円）

【その他のサークル活動 月1回】(それぞれ実費がかかります。)

カラオケサークル・図書館サークル・美術館サークル・手芸サークル・鉄ちゃん、集まれ！・温泉サークル等

地域活動支援センターぱる・おかやま

(相談支援事業所／地域活動支援センターⅠ型)

悩み相談

日々の生活で不安に感じていること、困っていること、経済的なこと、福祉サービスの利用などについて、電話・来所・訪問相談を行っています。 **ぱる・おかやま相談電話: 086-270-3322**

生活サポート

日々の生活を安心して過ごすことができるよう、「医・衣・職・食・友・住」に関わることなど、必要なサポートを行っています。

交流スペース

ぱる・おかやまでは交流・安らぎのスペースを提供しています。

ゆっくり、のんびりと自由に過ごしていただける憩いの場になっています。



サークル・イベント活動

- サークル活動
- イベントの開催

お花見、山登り、キャンプ、忘年会など季節にちなんだイベントを企画しています。

- 地域交流

地域の盆踊りや運動会への参加、講演活動を通し、様々な方と交流しています。

ピアサポート活動

ピアサポートグループ「クローバー」

「ピア」とは、「仲間」という意味です。仲間同士が支え合い、障がいを乗り越えていくことを目的として活動しています。

同じような悩みや、つらい体験をしてきたピアサポートがお話を聴き、問題の解決を見出すお手伝いをします。電話・来所・訪問相談を行っています。（一部有料）

ピアサポートグループ「クローバー」相談電話: 086-270-3325

家族交流会

家族交流会（2ヶ月に1回）を開催し、悩みを語り合い、交流することで家族自身が元気になり、前向きに歩いていけるように、ご本人のよき理解者であるように…とサポートしています。

受付時間：午前10:00～午後4:00

（日・祝休み）

※ 土曜日は、午前11:00～となります。

地域活動支援センターぱる・おかやま

〒703-8256 岡山県岡山市中区浜475-5

TEL: (086) 270-3322

FAX: (086) 273-9692

Mail: pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

ピアサポートグループ「クローバー」

TEL: (086) 270-3325



精神科医療センター「デイケア」に参加してきました!

精神障害者地域交流会に行きました!

精神科医療センターの新しく始まったプログラムに参加しました。

毎週火曜日に八回一ヶ月で行われ、八回目「仲間と支えあう」を、クローバーで企画せてもらいました。参加した



＜今月の電話相談日＞

	月	火	水	木	金	土	
	AM	086 270-3325			1	2	3
	PM				×	○	×
		5	6	7	8	9	10
AM	○	○	×	○	○	×	
PM	×	×	×	×	○	×	
	12	13	14	15	16	17	
AM	×	○	×	○	○	×	
PM	×	×	×	×	○	×	
	19	20	21	22	23	24	
AM	○	○	×	○	○	×	
PM	×	×	×	×	○	×	
	26	27	28	29	30	31	
AM	○	○	×	○	○	×	
PM	×	×	×	×	×	×	



好評につき第2回「鉄ちゃん、集まれ！」が七月十三日(土)開催されました。Nゲージの鉄道模型を発車させました。複線にして、高架も作りました。メンバー自慢の列車達が運行していました。次回は九月二十四日(土)の予定です。出発進行GO・GO!

鉄ちゃん、集まれ！

（前回からの続き）読んでみればわかることが非常に面白いのだ。中でも筆者が最高に面白いと感じた作品は『パルムの僧院』だ。これは、主人公の青年貴族が、自分を殺そうと迫って来た男を逆に殺してしまった。「退院したら働きたかったがまだ叶っていない。」「入院中は時間ばかりが過ぎて焦った。」などの気持ちも聞くことが出来ました。体験談にも共感していたとき、目標も広がった余となりました。（森本隆道・木曾）

古楽日和ごくびょり

余談だが、英國の小説家モームが「世界の十大小説」というものを発表している。その中にはこのコラムで紹介した作品もいくつか含まれている。興味のある方はインターネットのサーチエンジンで「世界の十大小説」という語句を入れて検索してみてほしい。（次回に続く）

藤井 健喜

はじめて歩を踏み出した 仲間達のストーリー



大切な仲間との出会いで
『感謝！』

ぱるスペースMOMO
ケイコちゃん

「就職」は繋がりながらも料理の勉強に忙しかな」という気持ちで利用し始め、メンバーが毎月会っても驚いた。サポートして下されたスタッフが、新しい友達ができたかのように接してくれたにも驚いた。

岡山市発達障害者支援センターの担当の方が、就職に繋がるかも

しねないと紹介して下されたのがMOMOだった。「料理が美味しいよ」と聞いて、一人でMOMOのランチを食べに行き、一步を踏み出せることができた。

その頃の私は、ただ何の目的なく週末にこく伊丹に嫌気が刺していた。自覚してはなかったけど、学生時代のように笑えなくなっていた。

今までお気付けなかった。

(今でも自分の障害を全て受け入れているわけではないが)私には帰れる場所がある。「辛い」「しこどい」「助けて」といった言葉がいる。

私の背中を押してくれた家族、病院の先生、発達障害者支援センターの担当の方々、私を受け入れてくれたあたり・MOMOのスタッフや仲間達のおかげだと思つてこのへんに戦つてこの仲間がこのへんに一人の人として段々と離れてはなれ、その安心感が少しづつ前に進む勇気をくれた。

私は自分の障害のこと話を時、涙が出た。今は色々な事を落ち着いて語せる。「強くなつたよ」と聞かれたが、障害のことを持つてやる自分が、障害のことを知つてやる自分が、MOMOのスタッフが一緒に仕事をして、自分も就職したいーで始めたのーと思ふようにになった。昨年十一月、マンションの清掃の仕事に就くことから、現在まで続けることだからである。

本格的な就職の前に実習を行ったが、スタッフが一緒に仕事の様子を見て、助言をしてくれた。仕事に就くこと、朝早く起きてのことができるようになつた。また、作業を終えた後の達成感を感じることができた。

仕事をする「こと」
生活にハリが出た!
あすなろ 笠井 善機



私があすなろと出会ったのは、ある福利厚生が運営するグループホームで暮らすようになったことからである。初めのときは何も活動していないなかつたが、ある日スタッフから「仕事をしてみてはいか?」と勧

められた、あきらめが悪つけられていた。

あすなろでは就職に向けた座学が行われている。どれも跡、就職に役立つものばかりだ。好んで座学は「新規チェック」。返した記事についてまとめ、発表するところなのだ。新聞を読んで、感じた記事を隸する作業なども楽しく。

あすなろに通つてから、一緒に作業をしていた仲間達が次々と就職してこの姿を見て、自分も就職した



仕事をする「こと」は、なんだか難しいことばかり、ちょっと努力すれば必ずでいいと語る。今では仕事を生活の一部となつていて。

自分が頑張ることで誰かが
頑張ろうと思えてくれたら嬉しい



今月のきらり

八月号

「ジョブサポートセンターASUNARO」を経てイトウゴフクに就労された森岡さん。

就労して1年3ヶ月。今までの人生と今の思いを語ってくれた。

「ただ自分が弱いだけ」と思っていた十代

発病したのは高校の時。学校でいつもに遭い不登校になった。それ以後、人と話す時には極度の緊張と手震えといった対人恐怖が強く、学校へ行くことは地獄のようだった。それでもなんとか卒業したもの、その後は自宅へ引きこもる生活が続いた。当時は、「これが病気だ」という意識が全くなく、「ただ自分が弱いだけ」「自分の努力が足らないから」と自分を責めるばかりしていた。家族からも「急げているだけ」、「根性がない」と思われ、自分は一体どうしていいか分からず家に閉じこもるしかなかつた。ほぼ昼夜逆転の生活で自分の存在を消したいと本気で思つていた。

二十歳で初めて心療内科へ

二十歳の時に両親に連れられ心療内科へ。「対人恐怖症」と「うつ病」と診断された。診断されたことで病名をパソコンで調べ、徐々に自分のことを知り、世間にこんな人がいるのだと自分の位置づけが分かつてきた。しかし、それでも少し良くなったり、悪くなったりの繰り返しだった。

「あすなろ福祉会」との出会い

二十五歳の時に転機が訪れた。山

陽新聞に「ぱるスペースMOMO」が掲載されているのを見て、「こんな自分でも社会復帰できるのだろうか」という思いをもつて相談をしに行つた。そこから「リサイクルせつけんセンター」を紹介され、通うよーもあり「自立しなければ」という焦りもあつた。自分では、何をどう始めていいのか分からなかつた。なので、「せっけんセンター」に通うことで、自分に「行き場所」と「仲間」ができた事は大きかった。長年、引きこもり生活をしていた為、人と話す事も苦手で、自分は常に人より劣っているという思いがあつた。それでも同じような思いを持つた仲間と出会い、「自分一人が取り残されているのではない」と安心感を得る事ができた。

初めての就職…しかし挫折

その後、継続して通う中で自分にも小さな自信がついてきた。そして、スタッフのサポートもあり、運輸会社の荷物の仕分けの仕事に就くことができた。しかし一年ほど経つた時、ストレスが溜まつたのか、薬の副作用なのか、自分でも分からぬいうちに手首を切つていた。自殺未遂をしてしまつた。一緒に住んでいた父親が救急車を呼んでくれ、一命をとり

とめた。父親は血だらけの自分を見て、冷静に対処してくれた。6ヶ月の入院後、自宅に帰った自分に怒る事もせず「もうバカなことはするな」と一言。自分には真似はできないし、そんな父親を尊敬している。

再び挑戦！

その後二年間は入退院を繰り返す日々。「もう自分は駄目なのではないか」とどん底だった。病院のデイケアから再びあすなるへと活動の場所を移した。そして、徐々に自分の気持ちも仕事へ向いていった。この時、あすなる福祉会が以前の作業所ではなく「ここなら就労に近づけるのではないか」と思える事業所に変わっていた。なにより一緒に仕事を探してくれる事が心強かった。また、あすなろが就職先と自分の間に入つてくれる事で信用して話を聞いてもらうことができ、就労先も広がった。また就職時のサポートに加え、継続して仕事ができるようにサポートしてくれる事も自分としては有難かった。

仕事探し

自分の場合は対人恐怖症なので、あまり人と接しないような、黙々とできるような仕事をしたかった。障害者求人で自分に合うような仕事を見つけ、面接時もサポートしてもら



同じく障害者雇用で働く平田さん(写真右)
暑い倉庫で汗を流しながら一生懸命働く二人。

こう思つようにしていく

毎日、大量の荷物が店舗の倉庫に届き、それをどこを置くべきか、ローラーに流していくのかを、瞬時かつ冷静に判断し、仕分ける必要がある。体力と根気のいる仕事だ。今でもトルツクが来て荷物が届く度にドキドキしている。「きちんと仕分けできるだろうか」「間違えないでできるだろうか」等、常に考えてしまう。分からない時には、上司に確認して作業をこなしている。少しずつだが分かるようにもなってきた。

体力と根気のいる仕事

仕事内容は、荷物の仕分け作業。アから再びあすなるへと活動の場所を移した。そして、徐々に自分の気持ちも仕事へ向いていった。この時、あすなる福祉会が以前の作業所ではなく「ここなら就労に近づけるのではないか」と思える事業所に変わっていた。なにより一緒に仕事を探してくれる事が心強かった。また、あすなろが就職先と自分の間に入つてくれる事で信用して話を聞いてもらうことができ、就労先も広がった。また就職時のサポートに加え、継続して仕事ができるようにサポートしてくれる事も自分としては有難かった。

た方が、自分にとつては楽で長く続けられると思ったからだ。あすなろからのサポートも受けやすくなる。

いながら、実習、トライアル雇用を経て就職する事ができた。自分の場合は、自分の病気を開示して仕事を探しした。給料は少し安くはなるのだが、病気を周りに理解してもらつた方が、自分にとつては楽で長く続けられると思ったからだ。あすなろからのサポートも受けやすくなる。

これまでの就労経験で最長記録だ。と自分の不安を後回しに考え、毎日を過ごしている。そして自分に根気強く付き合つてくれた上司と支えてくれたスタッフには本当に感謝している。就職して1年3ヶ月が経ち、今までの就労経験で最長記録だ。

これからの中標

最近嬉しかった事は、給料が少し上がったこと。当初、昇給はなしという約束だったが、自分を少しでも認めてくれた上司と会社に感謝している。今の自分の目標は、少しでも自分でできる事を増やし、上司の力になる事。そして自分が、こうして仕事を続ける事で自分と同じような誰かが、自分も頑張ってみようと思ってくれたら嬉しい。そして今まで心配ばかりかけていた父親に、少しでも親孝行したいと思っている。

会社の上司から

上司Nさん

暑い中、本當によく頑張ってくれている。肉体労働が中心で、決して楽な仕事ではないが、や

る気をもつて眞面目にやってくれている。一年前と比べたら

成長していると感じています。

支援者から

デイケアSワーカー

仕事を始めると聞いた時は、正直心配でしたが、持ち前の素直さと一生懸命さを發揮されて、今ではたくましく成長されたと感じています！遠くから応援していますよ！



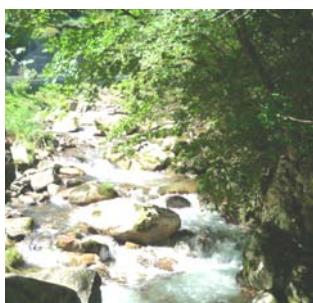
就労支援員：亀山さん

以前よりもご自分の可能性を信じることが出来るようになっておられると思います。周りがいくら「出来るよ」とお伝えしても「そんなことない、僕に価値はない」と言ってしまうような方でした。今では僕の中でも、目指すべき所を示して下さるモデルのような存在になりました。

INFORMATION

8月の予定

1	木	
2	金	図書館サークル 10:00～ SST 13:00～
3	土	ぱる閉所 花火大会(MOMO)
4	日	
5	月	パソコン講座 10:00～ 健康講座(豊成ジム)13:00～
6	火	陶芸 13:00～ ぱるっこたいむ 13:30～
7	水	座談会 13:30～
8	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～
9	金	パソコン入門 13:00～
10	土	ぱるランチ 11:00～
11	日	
12	月	スタッフミーティングのため 13:00 で ぱる閉所
13	火	ぱる開所 11:00～16:00
14	水	"
15	木	"
16	金	SST 13:00～ 岡精連 13:30～15:30
17	土	あすなろ家族の会 13:30～
18	日	
19	月	健康講座(サウナ)13:00～ つどい 13:30～
20	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～
21	水	
22	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～ 美術館サークル 15:00～
23	金	パソコン入門 13:00～
24	土	カラオケサークル 10:00～ 鉄ちゃん 11:00～
25	日	
26	月	楽しいお菓子作り教室 10:00～ 健康講座(豊成ジム)13:00～
27	火	パソコン講座 10:00～ 夏キャンプ
28	水	"
29	木	クローバーしゃべり場 13:30～
30	金	SST 13:00～
31	土	手芸クラブ 11:00～ お抹茶教室 14:00～



キャンプ参加者募集

8月27日(火)28日(水)、あすなろ恒例夏キャンプを企画しています。
場所：黒木山キャンプ場
会費：6000円
申し込みは最寄りのスタッフまで！
(参加はあすなろ関係者のみです)

- 発行：社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒703-8256 岡山市中区浜475-5
- 編集：ぱる・おかやま
- TEL:086-270-3322 ■ FAX:086-273-9692
- HP:<http://www.eco-asunaro.jp>

5日・9日・20日・23日・27日

パソコン入門・講座

パソコン入門講座と個別で進める講座をそれぞれ基本火曜日と金曜日で行っています。

時 間	10:00～・13:00～
場 所	Job Support Center ASUNARO
参 加 費	無料

6日・20日(火) 土ひねりでセラピー 陶芸教室

初めての方大歓迎！陶芸の先生に丁寧に教わることができますよ！

時 間	13:00～
場 所	ぱる・おかやま 1階
参 加 費	実費

17日(土) 家族も元気になろう！ あすなろ家族交流会

日頃の悩みを語り合い、家族同士で分かち合って元気になりませんか！！

時 間	13:30～
場 所	Job Support Center ASUNARO
参 加 費	無料

19日(月) 私の思い、考えを聞いて！ つどい

テーマに沿って自分の意見を伝えよう！
「言いっぱなし、聞きっぱなし」が原則です。

時 間	13:30～
場 所	ぱる・おかやま 交流室

26日(月) あなたは洋菓子派？和菓子派？ 楽しいお菓子作り教室

家でも作れるお菓子作りのコツを教えてくれますよ。

時 間	10:00～
場 所	ぱる・おかやま 交流室
参 加 費	実費

31日(土) みんなで楽しく手作り 手芸クラブ

ビーズ・編み物・布小物・刺繍・・自分のペースで楽しく作りましょう(^-^)

時 間	11:00～
場 所	ぱる・おかやま 交流室
参 加 費	実費

31日(土) お点前にチャレンジしませんか？ お抹茶教室

おいしいMOMOの生菓子と冷たいお抹茶を頂きながら、楽しく作法も勉強できます♪

時 間	14:00～
場 所	ぱる・おかやま 和室
参 加 費	100円