

地域精神保健福祉コミュニティー誌

# ぱる通信

Jan. 2013

No. 185

1

賀正

特集:『第20回日本精神障害者リハビリテーション学会参加報告

&「調子はえーんじゃフェスティバル2013」』





## 謹賀新年



皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

甚大な被害をもたらした東日本大震災から1年9ヶ月が経過しました。想像を超える大津波、放射能汚染により人々の暮らしぶりも大きく変わってしまいました。今もなお行方不明者は約3000人、更に昨年の12月には再び三陸沖での強い地震が起り、震災の恐怖がよみがえったことでしょう。被災地では現在でも震災の傷跡は癒えず、不便な生活を強いられていることと思います。継続的な被災地救済、復興支援により、一日も早い被災者の安心した生活を取り戻すことができるよう強く願っています。

2012年のあすなろ福社会の活動について振り返ってみますと、法人の理念である、「リカバリー」に向けた支援をひたむきに実践してきた年であったと感じています。「リカバリー」とは「精神障がいのある人が、自分の求める生き方を主体的に追及し、充実した人生を送ること」であり、それを支援することが私達スタッフの使命であります。特に「仕事に就くこと」は自分らしい生活を獲得する上でも重要な要素であると言われています。

多機能型事業所「あすなろ」では、2012年3月に「リサイクル石けんセンター」の「リサイクル石けん事業」の終了を決断し、より一人ひとりの「働きたい」という気持ちに迅速に応えることができるような体制づくりを行いました。新たに「Job Support Center ASUNARO」と名称を変え、就労移行支援事業定員18名の内、今年度だけで15名の方が新たな一歩を踏み出すことができました。「リカバリー」を応援する個別就労支援プログラムIPS(Individual Placement and Support)という新しい就労支援モデルを基本に日々の実践に取り組んでいます。

また、地域活動支援センター「ばる・おかやま」では、2013年3月に行われる、「調子はいへんじゃフェスティバル」の開催に向け実行委員を結成し、岡山市内20の団体代表者が集まり準備を進めています。このフェスティバルは過去4回開催されており、今回は9年ぶりの復活開催となっています。「精神障がいのある当事者が主体となり、当事者自身の発言の場、自己表現の場を自ら作り、生きる喜びと自信と希望、人としての誇りを取り戻すこと」「障がいの有無に関わらず、やさしさにあふれた誰もが住みやすい街づくりを目指す」という趣旨のもと、当事者が主体となりこのフェスティバル成功に向け活動を続けています。

これまでの支援の中で私たちが実感していることは、精神疾患を持ちながらも、充実した生活を送ることができるということです。従来の支援者や家族、本人でさえ「今の生活以上のことはできない」と感じてしまうような支援の在り方から、本人がこういう生活を送りたいという夢や希望を持ち、それを周囲で支える支援を実践していくことで、誰にでも「リカバリー」は可能であるということです。

多機能型事業所「あすなろ」が「障害者自立支援法」への体系に移行し、5年目を迎え、これまで73名の方々が就労されました。自分らしい生活を取り戻し、生き生きとした生活を送っている当事者の方々の姿は、私たちスタッフにとって大きな励みとなっています。

2013年、新たな年を迎えるに当たり取り組むべきことがあります。

「リカバリー」に関しては様々な定義や考えがありますが、実際の現場においてどのようなアプローチが本当に有効であるかについての理論的実証的な検証がなされていないのが実情です。IPSによる就労支援は、リカバリーをもたらすことができる、エビデンスのある実践プログラムとされていますが、現状ではエビデンスよりもスタッフの「本人の希望を叶えるための力になりたい」という思いが、その実践を支えているところが大きいと感じています。

これまでの多くの経験や実践を集大成し、より有効な実践とはどうあるべきか検証し、質の高い「リカバリー」志向のアプローチを追求できるよう、スタッフ一丸となって邁進して参りたいと思います。

あすなろ福社会の更なる発展に向けて、今後ともご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。



社会福祉法人あすなろ福社会  
理事長 日野田 公一  
スタッフ一同

## 『人生の中における「就労」の視点が「リカバリー」へとつながる

### 第20回日本精神障害者リハビリテーション学会参加報告

平成二十四年十一月十七日～十八日にかけて、第二十回「日本精神障害者リハビリテーション学会」に参加し、『多機能型事業所あすなろ』の就労支援の取り組みについての報告も行ってきました。大会での講演、発表の内容を受けて、当法人の就労移行支援事業所としての展望を考えていきたいと思っています。

#### キャリア概念

大会長松為信雄氏の講演「リハビリテーション概念の再考」というテーマの中で、「キャリア概念」の重要性が示唆されていました。個人の様々な役割の生涯に及ぶ布置に焦点を当てた概念であり、リハビリテーションの在り方を考える上で、この視点が不可欠とされています。この視点は、「リカバリー」を考える上でも必要であり、個人の人生の中での「就労」、更に就労を通じた役割の獲得が、リカバリーにつながり得るという事です。「キャリア」、つまり人生の長期的スパンで眺めた上で、「就労」と「就労における役割」の獲得を促進す

#### 就労のニーズ

ることが就労移行支援事業所として求められる部分でもあるでしょう。就労支援におけるそうしたキャリアの視点が、支援者に必要であると考えられます。

「就労支援」をテーマとした口頭発表にて、当法人のIPS理論を取り入れた就労支援の取り組みや、岡山県における就労支援の現状の報告を行いました。

他機関の発表においてもIPS理論を取り入れた支援や、スポーツや古民家再生等、地域の特徴を活かした就労支援の報告もあり、今後の当法人での就労支援への取り組みへの刺激となりました。

中でも印象に残ったのが、デイケアにおける就労支援プログラムの積極的な導入です。デイケア内での就労へのニーズの高まりとともに、就労支援プログラムを開始しており、そのプログラム内容もそれぞれの現状に応じた内容になっていました。

就労支援の口頭発表の場では、「リハビリテーション」学会という場の特色かもしれませんが、就労移行支援事業所の発表が少なく、医療機関、特にデイケアでの発表が多かったように感じました。また、就労支援の専門機関としての「就労移行支援事業所」が今後、質的データだけでなく、量的データによる客観的指標に基づいた発表を行っていく必要性がある事も感じました。

#### 就労移行支援事業所として

「働きたい」というニーズがますます高まる中、就労支援の専門機関としての「就労移行支援事業所」の役割が問われています。事業所において必要な視点が、この学会の中で示唆されると感じました。

一つは「キャリア」の視点。つまり、人生という長い道の中における一つの期間としての「就労」と「役割の獲得」という認識。ただ単に「就労する」という事ではなく、その人の人生において、どういった役割を果たし、就労を通して、どのような役割を獲得していくのか考えた上での支援が必要となってきました。

もう一つは、「就労移行支援事業所」が果たすべき役割の明確化。地域の

就労支援の専門機関としての役割を如何に果たしていけるか、です。事業所として担っている事業の内容と結果の周知が未だに果たされていないのが現状ではないでしょうか。医療機関、もしくは当事者から見ても利用しやすい事業所である必要があります。就労を通じた多様な機関のネットワークの構築を含め、客観的指標を基に実績を上げていく必要があります。

「就労移行支援事業所」は、あくまでも当事者のリカバリーの旅の「一つの通過地点」。リカバリーを促進する一つの手段としての就労。医療機関、事業所を含め、抱え込みではなく、地域に開かれた資源として存在する必要があると改めて感じています。事業としての経営も問われる中、継続して事業が行える仕組みを含め、行政にも地域・他機関にも就労移行支援事業所の役割を訴えていく必要があると思います。（文責：石本）



会場の様子



# 『調子はえーんじゃフェスティバル2013』ニュース

～未来につながる夢、ありがとう～

VOL. 11

## 自主製作ムービー撮影開始！

西川アイプラザ午前の部、自主製作ムービー『ありがとう心の病と向き合う当事者の映画』の撮影がスタートしました。ムービーに出演して「ありがとう」を伝えたい！と応募してくれた方四名にお会いし、インタビューの様子を撮影。それぞれの人生と向き合い、「ありがとう」を伝える事でまた新たな一步を踏み出せる・・・そんな映画になっています。



インタビューの三宅さんと出演者の荻野さん

## 第十一回実行委員会開催

十二月二十五日（火）、きらめきプラザにて十六名の参加で、実行委員会が

開かれました。新しく、川崎医療福祉大学の学生さんが来てくれたり、体調を崩していた方が復活して来てくれたりと、活気ある会となりました。屋外のステージ出演者や展示コーナーの作品募集、出店の募集を行っていますので、皆さんの応募お待ちしております。

年明けには、チラシ・ポスターを発送する予定です。お楽しみに♪

## 自主製作ムービーの様子が山陽新聞に掲載されました♪

**うつ病 統合失調症 理解して**

**県内有志が映画製作**

うつ病や統合失調症などを抱える県内の精神障害者が出演し、直接、理解を呼びかけるドキュメンタリー映画の製作が進んでいる。タイトルは『ありがとう』。インタビューを中心に構成、苦しさの吐露や交えてくれる家族への感謝など、障害者の気持ちに迫った。来年3月、岡山市で障害者の雇用促進などを狙い、山陽新聞に掲載された。『調子はえーんじゃフェスティバル2013』で上映する。（市越後局）

**障害者苦しみ告白**

来年3月上映家族への感謝も

約30分の短編で、障害者の生活や家族の思い、社会の偏見などを描く。山陽新聞に掲載された。『調子はえーんじゃフェスティバル2013』で上映する。（市越後局）

山陽新聞 2012年12月25日（火） 第1全県 21面

## 『調子はえーんじゃフェスティバル2013』

～未来につながる夢、ありがとう～

日時：平成二十五年三月九日（土）

午前十一時から（屋外は午前十時から）

場所：西川アイプラザ&下石井公園

（岡山市北区幸町十六）

内容：アイプラザホールにて

### 午前

●自主製作ムービー上映

『ありがとう心の病と向き合う当事者の映画』

### 午後

●精神保健福祉シンポジウム

### 【シンポジスト】

精神障がい当事者とその家族

市民、行政から一名ずつ

### 【コーディネーター】

倉敷芸術科学大学 教授 濱家 輝雄 氏

（基調講演「ひとりぼっち」）

### 展示コーナーにて

当事者による作品展示・交流コーナーなど

### 下石井公園にて

舞台でのバンド演奏・踊り・リリーススピーチ

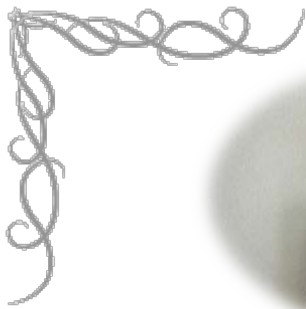
他屋台・出店販売

## 【次回実行委員会のお知らせ】

日時：平成二十五年一月二十九日（火）

午後一時三十分から

場所：きらめきプラザ二階研修室



みんなは一人じゃない。みんな一緒に同じ人間なんだよ。そういった事を面白おかしく分かりやすく、そして感動を幾分か交えて、当イベントをあなた達にプレゼント差し上げます！



必ず成功させます！！（笑）

その為に、当日調子を崩さない事を約束します！！

初参加で何が出来るか分かりませんが、すごく楽しみにしているので、良いものができるよう、私なりに頑張ります！本番楽しみにしています。



# 『調子はえーんじ フェスティバル』 で待ってまーす♪ 実行委員会一同



皆さんと一緒にフェスティバルを盛り上げていけたらと思っていますので、よろしくお願いします。

このフェスティバルを成功させようと当事者、ボランティア、関係者が一緒に楽しく準備を進めています。私もできる限り力になりたいと思っています。本番が楽しみです！



人生は99%の発汗と1%の精神である。

みんなと盛り上げ、楽しんでゆけたらいいと思います。  
みんなは1人の為に、1人はみんなの為に。





### 新しい仲間が入りました♪

十月に「第7回ピアサポーター講座」を終え、新しいクローバーメンバーを迎えました。

先輩メンバーに教えてもらいながら、日々楽しく活動しています。講座で学んだことを生かしながら、相談に乗ったり、一緒にイベントを企画したりと、利用者の皆さんと一緒に「ぱる・おかやま」を居心地の良い場所にして行けたらと思っています。



電話当番も徐々に慣れてきて、楽しくなってきました♪  
みなさん、お気軽に声を掛けて来て下さいね。



### <今月の電話相談日>

	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
AM	お正月休み			×	○
PM				○	×
	8	9	10	11	12
AM	○	○	×	○	○
PM	○	○	○	○	×
	15	16	17	18	19
AM	○	○	×	○	○
PM	○	○	×	○	○
	22	23	24	25	26
AM	○	○	×	○	○
PM	×	○	○	○	×
	29	30	31		
AM	○	○	×		
PM	×	○	○		

☎(086)271-5689

### 女子会をしました♪

十二月二十日、毎月恒例の女子会を開催。久しぶりの参加の方もおられたり、実習生さんも参加して下さったりと、にぎやかな会になりました♪

今回は、「私の好きなクリスマスソング」、「お正月に観たい映画、DVD」などのテーマで約2時間盛り上がりました！  
来年も様々な企画をしていきたいと思っていますので、お気軽にご参加下さいね♪



### 「理性」

理性で自分をコントロール  
しきれぬのか？  
怒ることはないのか？  
喜怒哀楽はあって当然  
理性で喜怒哀楽の波を  
抑えていいのか？  
多少の波はしょうがない  
by しんのすけ

### ビーズサークル



月1ペースで  
集まって作品作りを  
楽しんでいます。  
ぜひ遊びに  
来て下さい！

## 古楽日和にがくびより

(前回からの続き)またこの頃になると、筆者もインターネットを始めていたので、インターネットで情報を集めることができるようになった。その結果「古楽」とはバロックや中世・ルネサンスの音楽を、作曲家の生きていた時代の楽器を使って作曲家の生きていた時代のスタイルで演奏するものだとなった。先に挙げたパレストリーナのCDは、まさにこの方法で演奏されていたものだった。「古楽CD100ガイド」に載っていたCDもこういったタイプのものだった。また、生きていた時代の楽器の事を「古楽器」もしくは「ペリオド楽器」と呼んでいることも分かった。あいにく筆者が持っていたバッハのCDは、どれも現代の楽器で演奏されたものだった。

そこで筆者は、古楽器で演奏されたバッハのCDを買ってみた。聴いてみると、今まで持っていたアルバムの演奏とは音色が異なった。全体的に素朴な音だった。なるほどバロックの時代には、こんな音が奏でられていたんだなと思うと、俄然面白くなってきた。そして筆者はますます古楽へのめり込んでゆくこととなった。

この頃の筆者の悩みといえば、やはり古楽CDの入手のしにくさだった。バッハやヘンデルといった所なら置いてあったが、それ以外の作曲家になるとほとんどなかった。大都市に行かないと駄目なのか、と感じた。

藤井 健喜

## (社福) あすなろ福祉会研修報告

### 第四回 ACT全国研修会

「コミュニティケアの中のACT」

日時：十一月十日～十一日

場所：川崎医療福祉大学

日本でACT研究が始まり、昨年で十年が経過し、ACT実践チームは着実に全国で増えています。初日はまず、北海道から長崎まで全国で活躍しているチーム全ての紹介があり、行政主導で始まったチームから、個人クリニックや病院が始めた地域など、様々なチームがある事を知りました。

ワークショップでは、ACTの基本的な支援や立ち上げに関する分科会の他、認知行動療法、モチベーションリエンタビュの特別ワークショップなど、入門者からベテランまで幅広い参加者に向けた実践内容ばかりで、具体的な事例紹介を中心とした発表が目立ち参加者の「スキルを学ぼう、得よう」とする熱気にあふれており、演者は発表終了後も質問者に囲まれていました。

二日目のシンポジウムでは、単に「手伝ってあげる」とか「支えてあげる」のではなく、本人が危機に出会った時、ど

うしたら良いのか、自分で気付けるようにサポートしていくことが重要な視点だと言われていました。言葉にする、と、簡単なことのように聞こえますが、とても時間がかかり、丁寧な支援の仕方だと思えます。そして、濃い関わりをすればする程、利用者は「自分なりの生き方を自分で見つけたい」と、ACTを卒業していくという話がありました。

利用者は、一生スタッフと生きていくわけではない。自分で自分の生き方を、「見つけていかなければならない」から「見つけたい」への転換の手伝いが最大の目標なのかもしれないと考えさせられました。

今回の研修では、ACTに関しての基本構造から、取り組む上での姿勢やポリシー、実際の事例まで、実に刺激的な興味深い話を聞くことが出来、今後この研修で受けた知識や感性を参考に、よりよい関わりをしていきたいと感じました。(文責：杉原)



### 岡山県精神保健福祉士協会全体研修会

認知症の理解と当事者の思いに寄り添う支援

日時：十一月十七日 場所：万成病院

講師は、公益社団法人・認知症の人と家族の会・岡山県支部代表の妻井令三氏。妻井氏ご自身もお母様の介護の経験から勉強され、現在では会の代表として活動されています。

### パーソンセンタードケア

「パーソンセンタードケア」とは、認知症になられた患者さん(パーソン)を中心(センター)にケアしていくということですが。これまでは、どうしても認知症Ⅱ何も分からない人として捉え、ケアの在り方も当事者の気持ちを置き去りにしたものになってしまいがちでした。しかし、現在の考え方として、**当事者の想いを組んでケアしていくことが最も大切なことと見直されているそうです。**

今回の講演でも、認知症の当事者の方へのインタビューを映像で見せて頂いたのですが、「いつか良い薬が出来て治ったらまた働きたい」「何が分からないのか分からないからイライラする」など、その方の置かれている状況や、症状の進行などで、ケアを大きく変更する必要があるのでないだろうかと考え

させられました。

### ケアの流れを変える 「施設から地域へ」

現在は「地域から施設へ」のケアの流れつまり、在宅で看られなくなった方を施設、病院にお願いする。といった様な流れ。これを逆転させる方向へと施策が変わっていくそうです(認知症施策推進5か年計画「オレンジプラン」)。その中では、早期診断・早期対応の徹底や、家族支援の強化などが示されており、実現されれば、当事者にとっても望ましいケアの在り方が期待出来るそうです。しかし、現場ではとまどいもあるようで、早急な整備が求められるとのことでした。

今回この研修を受け、「高齢者支援」ということで、どこか「障がい者支援」とは分けて考えていた部分もありましたが、単純に分類できるものではなく、一人の人間を支える連続性のあるものだと思えていくことが重要だと感じました。(文責：亀山)



# 多機能型事業所 あすなる メンバー大募集!!



**就職したい!!**

「ジョブサポートセンターあすなる」や「ばるスペース MOMO」で  
様々な作業を通して、体力を付けたり、生活リズムを整えたり、  
病気と上手く付き合う方法を見つけていきましょう!!

## 施設内プログラム

すぐに外で働くのは自信がない…。体力を付けたい…。

規則正しい生活リズムを身に付けたい…。

それぞれのペースに合わせて作業に参加できるので、

**無理なくステップアップ**して行く事ができます!!

### 作業

- 調理 ● お菓子づくり
- 接客 ● ラッピング作業 …など

### 座学

#### ● 健康講座&エクササイズ

山登りやコアリズムなど、身体を動かして、ストレス発散、ダイエット、体力作りなど、目的は様々です♪

#### ● 就労セミナー

何のために働くの? どのくらいの給料が欲しい?

履歴書の書き方、面接の受け方のポイント?

#### ● マナー講座

冠婚葬祭、電話対応、エレベーターの乗り降りなどのマナー  
って知ってる?

#### ● コミュニケーション講座

職場での人間関係のポイントは、コミュニケーション。実際に  
職場で起こりうる、困った状況を出し合って、皆で解決方法を  
探していきます。

#### ● 新聞チェック&為になるTV

今、ちまたで何が起こっているか知ってますか? 皆で気にな  
る記事や番組を観て、情報交換しましょう♪

#### ● 自分を知ろう

働く上で、大事なものは、自分の病気と上手く付き合う事。  
どんな時、調子を崩しやすい? きっかけは? どう対処する?  
セルフコントロール術を身に付けよう!!

※ 皆さんの希望に沿ったプログラムを随時、  
開催して行きます。



## 施設外プログラム

### グループ実習

グループで一般企業に出向きます。  
事前にシフトを組みますので、休まな  
いよう体調を整える事が、目標となっ  
て来ます。開始前には皆で身だしなみや  
作業確認を行うなど、より一般企業に  
近い環境で実習を行います。仲間  
がいるから安心です!!



### 職場実習

働いた事がないから、企業ってどんな所か分からない…  
求人票を見たけど、実際、どんな仕事なのか分からない…  
本当に自分に合っている仕事かどうか分からない…  
正式に採用される前に、「体験実習」を通して、こういった  
不安を解消するために、それぞれの希望する職場で実習を  
行います。**就労支援専門のスタッフが同行しますので、  
安心してチャレンジできます。**

#### 【実習提携先】

- 介護施設 ● スーパー ● 清掃会社
  - リサイクル工場 ● ピッキング工場 …など
- ※ 上記以外の職種を希望する場合は、ハローワーク  
などと連携し、職場開拓も行います。

### ～ お問い合わせ先 ～

Job Support Center あすなる

☎(086)270-2237

ばるスペース MOMO

☎(086)801-2771

※ まずは、お気軽にお電話下さい。

※ 見学や面接は、ご家族や保健師、医療機関の  
担当スタッフの方と一緒にお願いします。

**1人ひとりに合った仕事探しを  
ご提案して行きます。**



営業時間：LUNCH/11:30~14:00 (OS13:30) ※ 土・日・祝日はお休みです。

BLOG：http://blogs.yahoo.jp/asunarou59/

## 新年明けましておめでとうございます

昨年中は沢山のお客様にご来店、ご愛顧頂き、心より感謝お礼申し上げます。

皆さまのお力添えもあり、MOMOは今年で16年目の年を迎えることができました。

これからもお客様を「おもてなし」する心、「人」と「人」のつながりを大切にし、  
安心できる食材によって「おいしさ」を追求していく一年としていきます。

更には、MOMOのメンバーみんなが楽しく、やりがいを持って元気に働けるような、お店作りを目指していききたいと思います。「食」ということを通じて笑顔が生まれ、一人でも多くの方々のお役に立てれば幸いです。

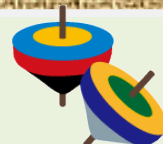
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



ばるスペースMOMO  
スタッフ一同



## MOMOセット Menu



1月8日(月)~1月11日(金)

チキンのオリーブ焼き

青菜と豚ミンチの中華炒め

白菜と油揚げの煮物

コーンスープ

※ 火曜日は、「ビビンバ」

1月15日(月)~1月18日(金)

豆腐つくねハンバーグ

さつま揚げとごぼうの煮物

ほうれん草の梅和え

きのこのしょうがスープ

※ 火曜日は「ロコモコ丼」

1月21日(月)~1月25日(金)

鯖の味噌煮

じゃがいもとグリーンピースの白煮

ちくわと小松菜のわさび和え

おあげのみそ汁

※ 火曜日は「豆腐とひき肉の  
ピリ辛卵とじ丼」

1月28日(月)~2月1日(火)

豚肉のから揚げ

みそ味きんぴら

白菜の和風マカロニサラダ

カレースープ

※ 火曜日は「他人丼」



# INFORMATION

## 1月の予定

1	火	元日
2	水	
3	木	
4	金	初詣
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	10:30～ ギターサークル 11:00～ パソコン教室
13	日	
14	月	成人の日
15	火	13:30～ しゃべり場
16	水	13:30～ 座談会
17	木	
18	金	10:00～ 図書館サークル 13:30～ つどい 15:00～ ビーズサークル
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	14:00～ パソコン教室
24	木	
25	金	14:00～ 女子会
26	土	10:00～ カラオケ(グレートパンプキン) 10:30～ ギターサークル 14:00～ お抹茶教室
27	日	
28	月	
29	火	13:30～ クローバーミーティング
30	水	
31	木	

仲間と楽しくフェスティバルを企画しませんか♪  
『調子はえーんじゃフェスティバル2013』

シンポジウム班・ムービー班・屋外展示班に分かれて企画運営を行っています！興味のある方はぜひご参加下さい！

屋外展示班集まり 22日(火) 13:30～

場所 ぱるスペースMOMO

(岡山市北区内山下1-15-7)

第12回実行委員会 29日(火) 13:30～

場所 きらめきプラザ2階研修室

(岡山市北区南方2丁目13-1)

### 12日(土)、26日(土) 音楽好き同好会 ギターサークル

ギターが好きな方も、これから始めたいという方も、お気軽にどうぞ♪

時間 10:30～12:00

場所 リサイクル石けんセンター

参加費 無料

### 12日(土)、23日(水) パソコン教室

パソコンの操作が分からなくても、一人ひとりに合った教室を行っています。

時間 12日 11:00～

23日 14:00～

場所 ぱる・おかやま 2階

参加費 無料

### 18日(金) 私の思い、考えを聞いて！ つどい

今月のテーマは「新年の抱負」です。

自由に自分の意見を伝えよう！

「言いつばなし、聞きつばなし」が原則です。

時間 13:30～

場所 ぱる・おかやま 1階交流室

### 18日(金) みんなで楽しくアクセサリー作り ビーズサークル

初めての方でも大丈夫♪ 皆で教え合いながら楽しく行っています(^-^)

時間 14:00～

場所 ぱる・おかやま 2階交流室

### 25日(金) おしゃべり好きな女子集まれ～！ 女子会♪

好きなお菓子を持ち寄って、普段、なかなか聞けないこと、話したいことなど、女子だけで、おしゃべりを楽しみませんか？

時間 14:00～

場所 ぱる・おかやま 2階交流室

### 26日(土) お点前にチャレンジしませんか？ お抹茶教室

おいしいお抹茶とお菓子を頂きながら、楽しく作法も勉強できます。ご参加お待ちしております♪

時間 14:00～

場所 ぱる・おかやま 1階交流室

参加費 100円

■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:086-270-2237  
■HP:<http://www.eco-asunaro.jp>