

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

1

No. 216  
Jan. 2016



新年明けましておめでとうございます  
各事業所より新年のごあいさつ





# 明けましておめでとう ございます



謹んで、新年のお慶びを申し上げます。

新年を迎えるにあたり、日頃よりあすなろ福祉会にご理解とご支援を賜り、改めて心より御礼申し上げます。

昨年はあすなろ福祉会設立後大きな決断として、3月に岡山市中区浜から岡山市北区表町に活動拠点を移し、表町商店街の方々と共に「うらじゃ」「まちゼミ」「日限の縁日」への参加を通じて地域づくり、街創りにエネルギーを傾けてまいりました。5月には働き続ける中で出てくる悩みや困りごとの相談にのってほしい、居場所が欲しい、働く仲間同士つながりたい、余暇を楽しみたいという要望を受け、「働く障害者の交流拠点事業（たまり場）」をスタートさせることが出来ました。

本年も「住みたい地域で安心して暮らすことができ、生きがいを感じられる生活の場づくり」「自分らしさが尊重され、人としての誇りと自信を取り戻せる居場所づくり」「温かさ・優しさ・人としての絆を大切にしたい、誰もが生き生きと暮らすことができる地域づくり」の理念のもと、これまで築き上げてきたものを大切にし、職員一同さらなる研鑽を積み、地域の皆様に一層お役にたてるよう努めてまいります。今後ともご理解・ご支援をいただきますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



社会福祉法人あすなろ福祉会  
多機能型事業所あすなろ  
管理者 杉原 直義



# 各事業所より新年のご挨拶

## ジョブサポートセンターASUNARO



TEL 〇八六二〇一一四三二

みなさま、新年あけましておめでとうございます。昨年は、あすなる福祉会の引越しからスタートし、「瞬間」に過ぎて行った一年のように感じます。

「自分らしく、いきいきと働きたい」と「ジョブサポートセンター」に新たに登録された方、一五名も加わりスタートを切った二七年。一年の終わりに、「今年を振り返ってみよう」ということで、メンバーそれぞれに漢字一文字で自分自身の一年を振り返ってもらいました。

「輝」「優」「心」「積」「愛」など…それぞれのメンバーの一年間がこの言葉やエピソードに詰まっていた。そんな、メンバーみんなの想いや様子を一年間共に過ごしてきたスタッフなりにジョブサポを一字で表すと「彩」でしょうか…一人ひとりの個性が大切にされた、とても優しく、温かな空間でした。みんなで作った居場所だったからこそ、いろんな「色」で彩られ、個性がきらりと「輝」やけたのだと思います。さて、今年はどうな一年になるか。今からわくわくが止まりません♪「夢や希望はなんですか?」「どんな一年にしたいですか?」みんなが、いきいきと自分の夢や希望を語り合え、可能性を伸ばしていける場として、今年もジョブサポは在りつづけたと思います。

**す。本年も、どうぞよろしく願いいたします!**



一七二八

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、お店の引越しや、新店舗「焼き菓子と雑貨 MOMO」のOPENなど沢山の皆様に御協力を頂きました。MOMOメンバーも新たなメンバーが少しずつ増え、新年を明るく迎える事が出来ています。現在のMOMOメンバーは三名。皆、それぞれの目標や希望、将来へ向けてあすなる・MOMOでの活動を通して、日々頑張っています。

今年は、メンバーがそれぞれの目標や希望を去年より少しでも実現できるように、また、MOMOに来て下さるお客様に少しでも素敵な時間を過ごして頂けるよう、協力しあいながら頑張っていきたいと思っています。その為には…まずは笑顔♥MOMOには笑顔の素敵なメンバー・スタッフが沢山いる!! (はず!) と思います!是非、MOMOに来ていただき、美味しいご飯や焼き菓子と共に、笑顔も感じていただければと思います。笑顔はプライスレス♥ MOMOでは新メンバーも募集しています。「Cafe MOMO」や「焼き菓子と雑貨MOMO」に興味がある方はご連絡お待ちしております。

平成二八年もそれぞれの目標を大切にしながら、笑顔を絶やさず、素敵なお店作りをします。どうぞ本年もよろしくお願い致します。TEL 〇八六二〇

## Café MOMO

## あすてっぴ



新年あけましておめでとうございます。

岡山市の委託を受けスタートした「ひきこもり支援センター あすてっぴ」が発動して一年余りがたちました。年々増加傾向にある大人のひきこもり対策は、今後の日本経済において見過ごすことのできない大きな課題となっています。より「個」を大切にしたい丁寧な支援が求められる中、日々のプログラムの提供、就労への動き、生活も含めたモニタリング等、試行錯誤の一年でした。

あすてっぴでは一人ひとりの個性や希望を尊重しながら、日々の活動に取り組んでいます。それぞれのニーズは多種多様であり、スタッフ個々の力量不足も重なって十分にお応えできないこともあります。日々精進を心掛け、今年も利用者の皆様方が自尊心を持ち、安心して社会とつながっていただけるよう、一緒に歩んでいきたいと思っています。今後とも関係者の皆様のご理解とご支援をお願い申し上げます。







## ものづくり Art 工房あすなる

プログラムの一環としてスタートした陶芸・絵画が、『ものづくり Art 工房あすなる』という就労継続支援 B 型としてパワーアップして一年が経ちました！昨年は新事業所として、「あすなるだからできる」ものづくりのかたちを模索した年でした。

一緒に活動する仲間が少しずつ増え、素敵な作品に出合うことが出来ました。仲間の作品やあすなるの活動を知って地域の方々がボランティアや陶芸体験をしにきてくださいました。たくさんの方たちの支えがあったからこそ、今を迎える事が出来たのだと思います！本当に感謝です、ありがとうございましたー！

今年は、「魅力ある作品をもつと世の中に知ってもらうために！どんな人にも親しみやすいものづくりをー」という目標を掲げ頑張っていきたいと思えますーわっしょい！それでは、新年の挨拶として少しだけ『ものづくり Art 工房あすなる』の活動を紹介させていただきますー♪



工房(右写真→)ここで次々と作品が生み出されます。(写真下)メンバーさんの作品。作り手によって雰囲気が全く異なります。見ていてとても面白いです！↓



スタッフが手に持っているのは、壁掛けお守りの↑「八尾狐」「八咫鳥」。とある神社のお守りとして制作しました。メンバーさんがデザインを考えてくださった、本当にかわいいお守りです。



ものづくりに興味のある方は、是非一度遊びに来てみてくださいね。TEL(〇八六)二〇一・二四三三

今年の二月に『岡山市くらしやすい福祉のまちづくり』から表彰を受けることが決まり、これまでの一〇年間の活動が、認められたことを嬉しく思っています。それを受けて、今年「ピアセンタークローバー」の活動をより充実させていきたいと思えます。今まで行ってきた活動を継続していくことはもちろんですが、その都度、原点を振り返り、私たちが私たちにしかできない活動をしていければと考えています。

岡山市ピアサポーター派遣事業が平成二六年から始まり、病院や地域とつながりを沢山もつことができ、私たちの活動が必要とされてきています。昨年は活動を共にする仲間も増え、活動の場も増えて、手ごたえを感じるこのできる一年でした。

リカバリーストーリーをそれぞれが語れるように学びの機会を増やして、より安心して自分を表現できる、みんなで支え合える、成長できる場を目指すことでそれぞれの良さが活かされ、信頼できる仲間、ピアサポーターとして活動幅を広げていきたいと思えます。TEL(〇八六)二〇一・二七一九



一七一九

## ピアセンタークローバー

## ばる・おかやま

昨年は、三月の移転に伴い、浜から表町へと移りました。あすなる福祉会の事業所がひとつとなり、「ばる・おかやま」は、より憩いの場としての機能を発揮し、多くの方で賑わったように思います。「皆が安心して過ごせる場・元気になる場」として、利用者同士で支え合い、語り合い、様々な新しい企画も生まれ活気のある年でした。中でも昨年は「調子がえーんじゃフェスティバル2015」の開催・運営に携わり、多くの他機関の当事者、支援者、学生、家族、行政機関と力を合わせ、大きなイベントを成し遂げることができたことは大きかったように思います。関わった方、一人一人が自分の特技や個性を発揮でき、キラリと光っていたように感じます。また一層、仲間の力、地域とのつながりを感じました。今年もばる・おかやまにいられた方が、「安心できる、ホッとできる、そして元気になれる」場を目指し、利用者皆で良い場をつくっていかねばと思っています。今年もよろしく願います。

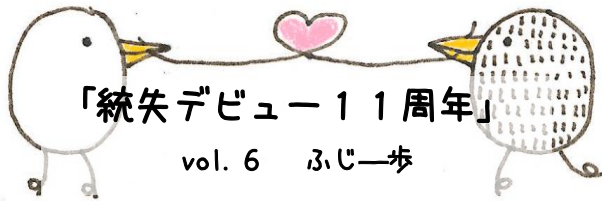


↑ばるの皆で初詣に行きました♪



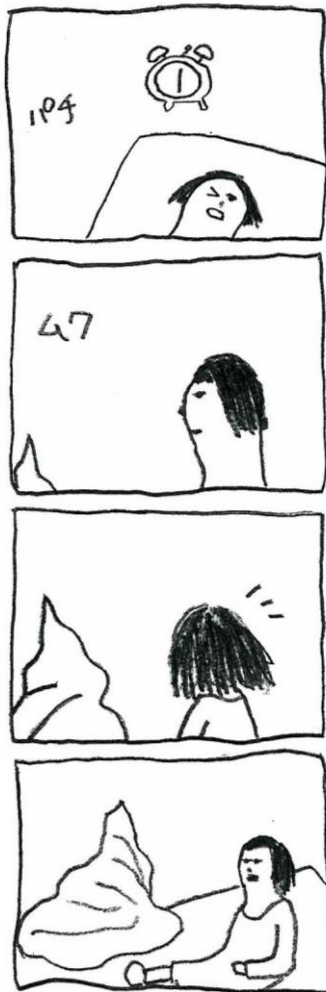
↑皆で年末の大掃除♪がんばりました！

# 投稿コーナー



「続矢デビュー11周年」

vol. 6 ふじ一歩



どんな寝相で  
寝てたんだ？



平成二十七年二月二日（木）、月にお菓子づくりサークルでクリスマスケーキ作りを行いました。今回は、フルーツや生クリームを準備して、ロールケーキに参加者それぞれでデコレーションをしました。ホールケーキのようなデコレーションやブッシュ・ド・ノエルのようなデザインまで、楽しく美味しくできました。

お菓子づくりサークルをしたよ☆



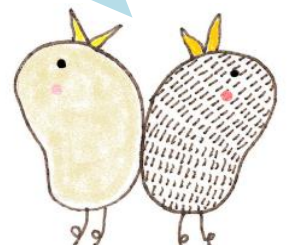
←『初夢』

『ほんのり風景』→



英聖さん作

# ぱるっ広場



感想・投稿 募集!

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

藤井健喜

以前、資本主義と民主主義について考察した際、民主主義において、国民の意思が単に自分たちの利益ばかりを優先してしまうと衆愚政治になってしまうと書いた。衆愚政治とは自覚のない無知な民衆による政治のことだ。これはつまり国民が、自分たちの私利私欲にばかり走り、社会全体の利益を無視した結果として、政治が墮落する可能性を筆者なりに指摘したものだった。

それならば、国民の意思が社会全体の利益を優先すればよいのか？ ということになる。ところが事はそう簡単ではない。そうすると、今度は全体主義に陥る危険性が出てくるのだ。全体主義とは辞書によると、個人の自由や幸福より、国家や民族全体の利益を一番重要なものとする政治上の考え方。第二次世界大戦中の日本の軍国主義やドイツのナチズムなど、とある。

そうなってしまう場合には、もはや取り返しのつかないことになる。しかし、かといって各人が私利私欲に走ってしまつては、国としての統率は取れないだろう。それは単に欲張りな人間の集まりであり、国ではない。

人間は自分が幸福でありたいと願う。そして幸福に暮らしたいと願う。だから国家というのは、国民ひとりひとりのそういった願いを叶える努力をしなければならぬ。だがそれが社会全体、すなわち国の利益を最優先することにつながってもまずいわけだ。何とも悩ましい。



# 今月のきらり

という状況の繰り返しは変わりませんでした。

## 残りの人生は

## 好き勝手生きよう

みよこ

初めましての方は初めまして。  
そうでない方も紙面では初めまして。  
『あなたのみつちよん』と、みよこです。

こんな感じでノーテンキキャラが売りになっている私ですが、今にして思えば小学生の頃から何だか変でした。【意気込んで学校に行く↓突然学校に行きたくなる↓家族がうるさいので渋々登校する↓やっぱ学校に行きたくなる↓新学期だから今度こそ頑張つて】……の繰り返しでした。

それは大学を卒業してから変わらずで、新たな職に就いてしばらく経ったら突然行きたくなる

### 【回復の兆しから辛い日々へ】

少し時間は遡りますが、十七歳の頃に摂食障害（過食嘔吐）になり、二十二歳頃から電話によるカウンセリングを週に一回受けていました。それによって摂食障害だけでなく他の問題も次第に解決していき、安堵した頃にカウンセラーから思わぬ誘いを受けます。

「君はカウンセラーに向いているから、こっちに来て一緒にやらないか」

今でこそ法整備が追いつきつつあり、日本でもカウンセラーが公的に認められようという動きがありますが、当時は『私はカウンセラーです！』と言ってしまえばそれで成立してしまうという時代でした。そのカウンセラーに恋愛感情転移を起こしていた私はその言葉を信じて、何もかもを捨てて横浜へと向かいました。

しかしそこに待ち受けていたのは過酷な現実でした。師であるカウンセラーの奥さんから何故か毎日のように執拗な嫌がらせを受ける日々と、それに対して我関せずな師。胃潰瘍になり、夜も眠れない日が続きます。

ついに私の心はポツキリ折れ、早々にカウンセラー

職を辞めました。そしてそこで始めてメンタルクリニックに通うようになりました。

ついた病名は『全般的な不安障害』。処方される薬はデパスのみでした。

### 【やっととり着いた安定の日々】

一旦は全てを捨てて実家から飛び出してしまったので極まりが悪く、郷里である岡山に戻る踏ん切りがなかなかつきませんでした。が、当時付き合っていた恋人と疎遠になったこともあり、約六年を過ごした横浜から帰郷することを決意しました。

ところが、そこでも否応なく突きつけられる容赦のない現実。いい歳になっても結婚しようとしないうちに、家族はあれやこれやとせついついてきます。心を土足で踏みにじられるようなことまで言われました。私は既に恋愛や結婚に対して前向きな印象など微塵にも感じなくなっていたので、それが鬱陶しく、また辛くて仕方ありませんでした。

そうこうしている間に、かつて経験していた【仕事に行く↓突然行かなくなる】のループが始まります。手持ちのデパスが無くなり離脱症状にも悩まされることもあつて、再びメンタルクリニックに通うことにしました。そこでようやく『持続性気分障害』という診断が下されました。処方されているムードスタビライザーの効果もあり、非常に落ち着いていた日々が、やっとのことで訪れたのです。

【残りの人生は好き勝手生きよう】

そんな矢先に、厄介な病気が発覚します。頭部にできたしこりが気になり皮膚科を受診したところ、「うちでは無理だから」と大学病院を紹介されました。

皮膚生検の結果、診断された病名は『悪性リンパ腫』という血液のがん。それを聞いた瞬間、「あ、私、死んだ!」と思いました。

幸いにも進行が緩やかなタイプのもので、現在経過観察中です。「一回死んだのも同然だから、残りの人生は好き勝手生きよう」と開き直った私は、金策をすべく就職することを決意したのです。

【就職への一步は切実な叫びから】

そこで新たな問題が発生します。

病気療養のため家に引き籠ること約五年。人と接する方法などすっかり忘れてしまい、働きに出ようにも面接でどうしたらいいのかわからない。そもそも応募の電話すらできなかったのです。

困惑した私はインターネットでジョブサポートセンターあすなるのを知り、一通のメールを送りました。

“私は現在、岡山市〇区にて一人暮らしをしております。

仕事に出たいのですが、約五年間働きに出ていないので就職活動がうまくいきません。

精神障害者保健福祉手帳三級を持っているのですが、そちらのサービスを利用することは可能でしょうか？どうかよろしく願っています。”

切実な叫びだったのを今でも覚えています。

【あすなるへ通所して】

昨年の六月から始まったあすなる通所。

あすなるで生活のリズムを整えながら就職に向けてのプログラムは非常に楽しく、刺激的なのにとどこか穏やかな日々でした。



↑ 気の置けない友人たちとお茶会

そんなある日、突如としてその終わりを告げる事態が発生しました。通所し始めて約三ヶ月しか経っていない九月某日、ポロリと就職が決まったのです。あまりのあつけなさに「本当にいいの?」と自問しましたが、第一志望の職場だったので、それを逃す手はありませんでした。

【そして、今】

現在では、市内の某文房具屋にて商品管理及び接客業務に当たっています。

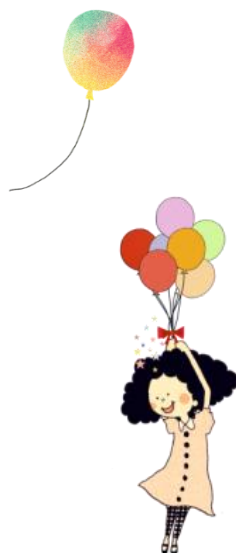
入社してまだ日が浅く、緊張感もありますが、充実した日々を過ごしております。

今後の展望としては、まず何よりも『仕事を休まない』の一言に尽きます。過去に何度も挫折しているの、これは生涯最大のテーマですね。

あとは……そうですね。刀剣鑑賞が趣味なので、自分で稼いだお金でもつてあちこちの博物館を巡りたいです。

長々と書いてしまいましたが、こんなところでもいいでしょうか。オッケー? はい、オッケーとのことなので、ここで締めたいと思います。

最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。



↑ 趣味の刀剣観賞

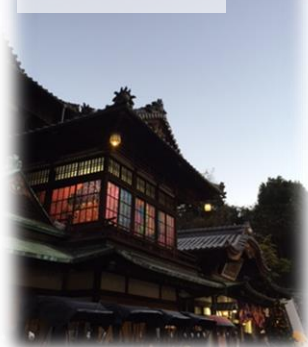
# 忘年会に行ってきました♪

平成二十七年二月一七日(木)・一八日(金) 昨年に引き続き一泊二日で、あすなる忘年会に行ってきました!!  
今回のテーマは『安心して下さい。とにかく明るいあすなる忘年会二〇一五 ほっこりと胃ぶくる満パンエネチャージ♪』  
今年のトレンドを盛り込んだテーマのもと、二日間がスタートしました。

## 一日目

まずは四国と言えば、うどん!ということ、こんぴらさんの近くにある、中野うどん学校で讃岐うどんを頂きました。その後、目指すはアサヒビール四国工場の見学です。まずは、ビールが出来るまでの工程を案内してもらい、お待ちかねの試飲です!出来たての生ビールに舌鼓。お酒が飲めない方にもいろんな種類のソフトドリンクが飲み放題と大満足の工場見学でした。

道後温泉本館



そして、一路、お泊り先の温泉へ。宿泊場所は、道後温泉のホテル葛城。近くには、夏目漱石の「ぼっちゃん」で有名な道後温泉本館もあり、足湯めぐりや観光地巡りを各々楽しんで夕方、道後を楽しまし、道後温泉本館は写真家の蜷川

実花のイルミネーションで彩られて、とても綺麗でした♪  
夜と言え

ば・・・あすなる恒例の宴会です。

それぞれにお酒やジュースをつぎ合つて乾杯からスタート!

この日のために、実行委員会のメンバーを中心にみんなで楽しめる内容を企画しました。紅白合戦として、

歌やダンス、楽器演奏、今年は手作りの来年の干支「さる」の福笑いなど、個性あふれる沢山の催しがありました。結果は:

勝者は紅組!しかし、どの人も素敵な催し物でした。宴会のしめはあすなるアワードの発表です。みんなの投票により、「きりり」と輝いていたメンバーの皆さんへ表彰状を贈呈し、この一年間を振り返りました。みんな気分もほっこり、お腹もまんぱんの一日目でした。

## 二日目

道後温泉を後にして、向かうは大三島・伯方の塩工場見学へ。ここでは塩ソフトクリームや塩コーヒーなど塩にちなんだ食べものをみんなでお楽しみしました。山盛りの塩はまるで、雪山のようでした。私たちの食卓にお塩が届くまでの工程を見学する事ができました。



宴会の様子

大山祇神社の参拝では、パワースポットとして有名な杉の大木をみんなで見学、祈願しました。二月とは思えないばかりか日当たりのいいので、お昼ごはんは外でいただきました。

帰りのバスの中では、岡山が近づくにつれみんなで忘年会や今年一年を振り返りました。今回も五十名という大所帯での一泊二日だったこともあり、参加を迷っていた方もいましたが、帰りには「参加して良かった!」との感想や、「実行委員としてみんなで楽しめる企画を考えられた事がとても新鮮で嬉しかった」など参加した方々からも沢山の声を聞かせてもらうことができました。

忘年会の開催までに、定期的に実行委員会の集まりを行い、バスのレクレーション組(以下バスレク組)と宴会組に分かれ今年の忘年会を盛り上げるためにどんな内容にしようかとアイデアを出し合いました。バスレク組は動物クイズやイントロクイズ、ビンゴ、DVDやカラオケといった内容を考えました。一人では出てこない案がたくさん出てきました。参加者がより楽しめるようにアンケートを取りながらみんなで一緒に作り上げていきました。この会がとても楽しく過ごせ、「次回は新年会!」(笑)との声も出ていました。

実行委員会のみなさん、楽しい忘年会企画をありがとうございました!



「さる」の福笑い



## 働く障害者の交流拠点事業

### 「たまりば」忘年会

二月二七日(日)たまりば忘年会を開催しました。日曜日の昼間に二〇数名のメンバーとスタッフが集まりました。年越しそばならぬ、あすなる名物の鉄板隊長による「年越しお好み焼き」。中華スープに始まり、焼き飯、海鮮チヂミ、ねぎ焼き、豚玉、そば飯。心も体もほっかほか温まりました。年内最後のたまりばということで、みんな今年一年を振り返りました。「自分の今年を漢字一文字で表すと？」との問いにメンバースタッフともにさまざまな字が挙がりました。「変」：仕事が変わったこと。そして、今年は新しい職場を辞めずに「続」けていきたい。「苦」：なかなか仕事の環境に慣れず苦しい一年だった。「繋」：たまりばを始め、いろんなつながりを感じた一年。「増」：仕事が増えた。体重も「動」：動いた！とにかく働いた。などなど沢山の意見が生れました。

昨年から働く障害者のための交流拠点として開始したたまりばですが、利用する皆さんにとって安心できる場所。悩みが共有できる場所。明日からの仕事に向けて、なにか活力になるエネルギーが少しでも吸収できる場所であつたらいいな。そんな願いを思いながら運営しています。利用する皆様の生の声、意見を聞きながら成長していきたいと思っています。本年度もよろしく願います。



### ジョブサポートセンターASUNARO 忘年会&クリスマス会♪

二月二五日(金)は、今年最後のジョブサポートセンターあすなる開所日でした。午前中は、隅から隅まで

徹底的に掃除を皆で力を合わせて

しました！今年の三月に移転したばかりですが、それなりに汚れもたまっていました！(笑)でも、皆で掃除を頑張ってくださいだったので、午前中で終わることができました！みなさん、ありがとうございます！

午後は、この一年間頑張った皆さんを労って、クリスマスを祝つてパーティーをしました！テーブルには、メンバーさんの就職先である某お寿司屋さんのお寿司と某スーパのオードブル・お菓子が並びました。みんなで料理をつきあひながら、和気藹々と雑談をしました。中には「あたたかいなあ」としみじみと語りながら「すごい人。」「仕事を頑張つて続けたい」「趣味を充実させたい」「就職活動を頑張りたい」など、それぞれの来年の抱負や希望を語りました。とてもよい時間になったのだと思います♪



### 二月『癒し場』開催しました♪

～発達障害や対人関係が苦手な人の癒し場～

二月一五日(火)運営者を入れて九名の参加で『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、『自分が傷つけられた経験から』人間不信になったことはありますか』『他人を傷つけた経験から』話す相手に対してどう距離をとればいいのか、離れた時に「傷つけてしまったのではないかな」と考えてしまう』『(性別関係無く)親しい人が出来るとずっと一緒にいたい、でも相手の都合があるし距離感が分からない』自分も相手も大切にして関係を続けていけるのか』の三つでした。社会人にとっても引きこもりにとっても対人関係の悩み・迷い・苦しみは身近で大きなテーマだと思います。なので運営側にとっても一つ一つの意見がとても印象深く感じました。

また「この場に限らず、他人に配慮して欲しい事(知っていて欲しい事)」として今月出た意見は『補助器具を使っているのに認めて欲しい』『場の空気や言葉の裏側がよめない』ので、発言に違和感を感じたら意思確認をして欲しい』『発言していても上手く説明が出来ないので許して欲しい』『発言が聞き取れない時は声をかけて下さい』『間違つた事をしていたら優しく指摘して下さい』『物を持ってない時がある』『仕事疲れをしています』でした。先日TVで「こんなダメな自分が人に頼ってもいいのかな」と悩む生徒に先生が「頼つて良いんだよ、貴方の出来る事でお返しをすれば良いんだから、先生にとっては貴方に出会えて一緒にいれる事に助けられているよ」と会話しているドキュメントシーンがありました。この癒し場も『助けを求める心』に参加して頂いている事に助けられています。

#### ◆次回予定◆

1月13日(水)13時～

多くの方の御参加を心からお待ちしております。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。

【お知らせ】来月号のぱる通信はお休みとなります。

# INFORMATION

## 1月の予定

1月		
8	金	図書館サークル 10 時 ソフトボール 13 時
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	芸術活動 13 時(中区浜本部にて)
13	水	癒し場 13 時
14	木	
15	金	手話サロン 11 時
16	土	眼鏡っこ 11 時
17	日	
18	月	
19	火	PC 講座 10 時 鉄ちゃん 13 時 卓球サークル 13 時あすなる出発 13 時 30 分現地集合
20	水	つどい 13 時 30 分
21	木	女子会 14 時
22	金	ソフトボール 13 時
23	土	特別図書館サークル 13 時 15 分 お抹茶サークル 14 時
24	日	
25	月	
26	火	芸術活動 13 時(中区浜本部にて)
27	水	WRAP10 時
28	木	お菓子づくりサークル 13 時
29	金	手芸サークル 13 時 30 分
30	土	
31	日	
2月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡をお願いします^^ 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
- ホームページ: <http://asunarofuku.jp/>

8日・22(金)

●○○ソフトボール○○●

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

※送迎希望の方はお知らせください。



めがね  
16日(土) 眼鏡っこ Art of Asunaro

漫画・小説・絵・詩などを書くこと  
読むのが好きな人の集い★

自分が書いたり、描いたりしたものを誰かに見てもらいたい人や、見たり読んだりするのが好きだから作品を是非見たいという人集まれ～♪もちろん眼鏡なくてもOK!  
今回は初詣とランチへ行きます♪(ランチ代別途必要)

時 間 11 時～

場 所 ジョブサポートセンターあすなる

13日(水) ❀ 癒し場 ❀

発達障害・人間関係で悩んでいる人のいやし場

自分を受け入れてくれる誰かを探していませんか?

時 間 13 時～

場 所 ジョブサポートセンターあすなる

23日(土) 特別図書館サークル  
バックヤードツアーに参加しよう!

岡山県立図書館で、普段は入ることのできない書庫に係員の説明を受けながら巡る見学ツアーを行います。ぱるおかやまに集まりみんなで歩いて行きましょう。現地集合もOKです!

ぱるおかやま集合時間 13時

現地集合時間 13時20分

場所 岡山県立図書館 1階エントランスホール

<1月のピア電話相談日>



	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9
AM	休	○	○	○	○
PM	休	○	○	休	○
	12	13	14	15	16
AM	○	○	休	○	○
PM	○	○	○	○	○
	19	20	21	22	23
AM	○	○	休	○	○
PM	○	○	○	休	○
	26	27	28	29	30
AM	○	○	休	休	○
PM	○	○	○	休	休

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

