

## 10月イベントスケジュール表

食欲の秋！スポーツの秋！読書の秋！

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 	2 消防訓練 13:30	3	4	5 昼カラ 15:00～
6 誕生会 14:30～	7	8 嘱託医相談 加藤先生 16:40	9 嘱託医相談 都甲先生 16:30 毛利さん電話相談 銀杏会社会見学	10 	11 フレンドシップ杯 集合：9:00～ 昼食会 12:00～	12 利用者ミーティング 14:30～
13 Sakae ピア 14:30～	14 姫の会 14:30～	15 休館日	16	17 	18 フレンドシップ杯 予備日	19 嘱託医相談 越智先生 18:15 SST講座 15:00～
20 いたちまつり 11:30～	21	22	23 カウンセラー相談 14:30～ 毛利さん電話相談	24	25 昼カラ 15:00～	26 ひだまり 10:00～
27 グループ カウンセリング 14:30～	28	29	30	31		

☆イベント・嘱託医相談・カウンセラー相談のお問い合わせ・申し込み等は045(896)0479をご利用ください。

☆嘱託医相談・カウンセラー相談は事前予約が必要です。毎月1日より受付を開始いたします。

☆13:30～14:30は職員申し送り時間により電話相談は行っておりません。入館受付、問い合わせ電話は14時から承っております。

### いたちまつり2013

今年も小菅ヶ谷地域ケアプラザと合同で行ういたちまつりを開催致します

日時：10月20日（日） 11:00～14:00

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ／栄区生活支援センター

内容：ミュージックサロン、模擬店、講座

展示、体験コーナー…etc

☆作品を展示希望の方、お手伝いをして下さる方を募集中です！詳細はスタッフまでお声掛け下さい♪

### 第20回フレンドシップ杯

日時：10月11日（金）

場所：金沢区産業振興センターグラウンド

9:00 現地集合

① 出場選手申し込み締め切り

9月30日（月）

② 10月4日 選手事前ミーティング

16:00～集会室にて

ココのわがホスト

## 休み休みの人生から学ぶこと

ココのところ怠惰な生活をしている。まるで「ドラえもん」に登場するのび太くんのような。人からの信頼度もゼロどころか、マイナスな気がしてならない。昼夜逆転、有言不実行、服薬管理の不出来と、挙げたらキリがない。こういう時は義務でガンジガラメにすると、かえって悪い方向に流れると思ったので、今まで我慢していたまるごとバナナを食べることにした。そしたら、リズムが少しずつではあるが元に戻ってきた。僕の名前が悪い方向に左右してしまっていたけれど、今までは充電期間として英気を養っていたと思えば苦にならない。これからはちゃんとしたマイペースで本領を発揮したい。

平成 25 年 9 月 2 1 日 (土) p.m. 7:36 八住 泰海

## 月見だんごを作りました！！

9月11日(水)に生活教室の銀杏会とセンター共催でお月見だんごを作りました！

銀杏会から5名、センターから5名参加し、アットホームな雰囲気の中でお団子作りを開始♪

味の種類はみたらし、あんこ、ごまの3種類でした！

おだんごを食べた皆さんの感想は…

それぞれの班でおだんごの固さが違～う！との感想が多く出ていました。

もっちりしたおもちから、中がちょっぴり

半生なものまでさまざま☆

みんなで手作りしたものを食べると

自然と会話も弾みますね♪



## ～私の短歌～

今月の一首

“幸せを 実感しつつ 生かされる  
この一瞬を 嬉しく思う ”

小菅ヶ谷花子

## ピア活動NOW

☆さかえ農園☆

6月から種まきを開始し、野菜の成長を見てきました。

さかえ農園では、今ミニトマトとゴーヤを育てています。ゴーヤは株分けをした際、葉が枯れてしまうというハプニングに見まわりましたが、9月には立派な実をつけてくれました。

ミニトマトもたくさん赤い実がなり、無事収穫することができました。収穫した野菜は今後も夕食の時皆さんと一緒に食べたいと思っています。

育ててみたい野菜があればスタッフに教えて下さい。一緒に野菜を育ててくれる方も募集してます！興味のあるかたは様子だけでも見に来て下さいね♪

## 月刊RIYOMI

9月の利用者ミーティングでは、納涼会についての感想がつぶやきBOXに寄せられていたことから、納涼会を中心にしたイベントに関する話題が中心となりました。新しいアイデアを取り入れたやり方に好感を持ったという意見や、定番の催しを崩さないやり方が良いという意見などがだされ、様々な意見をこれからのイベントに生かしていきたいと考えています。また、昼カラオケについては、以前のように月2回の実施を求める意見がありましたので、10月は平日と休日に1回ずつ計画することとしました。

なお、最近夕食メニューの希望が少なくなったことをお伝えしたところ、希望がないということは満足している現われという意見もありましたが、夕食を利用している方には、ぜひ、これからもメニューの希望をお寄せください。

次回の利用者ミーティングは10月12日(土) 14:30

## ☆姫の会☆

日時： 10月14日（月曜日） 14:30~16:30  
場所： 栄区生活支援センターホール  
参加費： 200円  
メニュー： 白玉ぜんざい  
今回も皆さんでおやつを作って、お茶会をします。  
楽しくおしゃべりをして素敵な女子会にしましょう  
締切は10月12日（土）12:00まで。

## ☆SAKAEピア☆

日時： 10月13日（日） 14:30~16:00  
場所： 栄区生活支援センター 集会室  
自分が思ったこと、感じたことを素直に、安心して話せるミーティングの場所です。  
みなさん心地よい空間を共有しましょう。

## ☆誕生会☆

日時： 10月6日（日） 14:30~16:00  
場所： 栄区生活支援センター ホール  
参加費： 100円  
楽しく誕生日を祝う誕生会に参加しませんか？  
おいしいお菓子も用意しています。  
誕生月の方は無料で参加できますよ~☆  
今月のみんな歌は「秋桜」です♪  
司会者・お手伝いの方募集中！



## ☆昼食会☆

日時： 10月11日（金） 12:00~14:30  
場所： 栄区生活支援センター ホール  
参加費： 300円  
献立： トマト煮込みハンバーグきのこソース  
          コールスロー かぼちゃのスープ  
          オレンジババロア  
締切は10月10日（木）12:00まで。  
締切以降のキャンセルは100円のキャンセル料をいただきます。

## ☆SST講座☆

日時： 10月19日（土） 15:00~16:30  
場所： 小菅ヶ谷ケアプラザ 相談室  
講師： 高橋 友美さん  
テーマ： 「助けを求める」  
人とのコミュニケーションに困っている方いませんか？  
ストレスのかからない日々を送りましょう。  
参加の方はセンターに集合して下さい☆

## ☆ひだまり☆

日時： 10月26日（土） 10:00~15:00  
場所： 栄区生活支援センター ホール  
内容： 午前：健康体操 午後：歌  
昼食メニュー： 肉うどん みそ田楽 茶巾しぼり  
支援センターではボランティアさんと利用者さんを中心に「ひだまり喫茶」を開催。コーヒー、紅茶、アイスクリーム等のメニューを用意しています。  
喫茶をお手伝いしていただける方大募集！！

## ☆グループカウンセリング☆

日時： 10月27日（日） 14:30~16:00  
場所： 栄区生活支援センター 集会室  
カウンセラー： 藤木 由理さん  
カウンセラーの藤木さんと共に様々なテーマについて話し合いをします。自分の思いがけない意外な一面が垣間見えるかも？

☆今月の楽ッキングは  
お休みです。