



# 令和4年12月のお知らせ



令和4年11月作成

| 月   |    |    |                | 火  |    |    |                       | 水  |    |       |                  | 木       |       |    |  | 金  |        |   |   | 土                        |                                  |
|---|----|----|----------------|--|----|----|-----------------------|----|----|-------|------------------|---------|-------|----|--|----|--------|---|---|--------------------------|----------------------------------|
| 活動ミーティング(1日、2日) 13:15~14:30 1月に行う活動の内容を皆で話し合いながらしたいことなどを一緒に考えていきたいと思っています。都合のつくどちらかの日にご参加下さい*記載の活動以外でも随時箱作業やクリーンワークなど一人ひとりの希望に応じた活動を行っています。お気軽に来所下さい。 |    |    |                | ~年末年始の閉所日~<br>令和4年12月31日~令和5年1月3日まではセンターを閉所します |    |    |                       | 1  |    | 午前    | 箱折               | イキイキ倶楽部 | 2     |    | 午前   | 箱折 | ギタークラブ | 3   |   | 昼ごはん屋                    |                                  |
|   |    |    |                |  |    |    |                       | 午後 |    | 活動 MT | 午後               | 箱折      | 活動 MT |    |  |    |        |   |   |                          |                                  |
| 5   | 午前 | 箱折 | 詩騙の会<br>(短歌の会) | 6  | 午前 | 箱折 | ほほえみ倶楽部(習字)           | 7  | 午前 | 箱折    | ゆったり買い物<br>あゆみの会 | 8       | 午前    | 箱折 | イキイキ倶楽部  | 9  | 午前     | 箱折  | シェフの会   | 10                       | 昼ごはん屋<br>麻雀                      |
|   | 午後 | 箱折 | セルフ<br>マッサージ   |  | 午後 | 箱折 | ショッピング<br>(パロー)       |    | 午後 | 箱折    | スポーツクラブ          |         | 午後    | 箱折 | 語ろう会   |    | 午後     | 箱折  | 園芸クラブ   |                          |                                  |
| 12  | 午前 | 箱折 | センター大掃除        | 13   | 午前 | 箱折 | クラフトクラブ<br>あゆみの会      | 14 | 午前 | 箱折    | ゆったり買い物          | 15      | 午前    | 箱折 | イキイキ倶楽部  | 16 | 午前     | 箱折  | スイーツクラブ   | 17                       | 昼ごはん屋                            |
|   | 午後 | 箱折 | 写真クラブ          |  | 午後 | 箱折 | ショッピング<br>(コスモス)      |    | 午後 | 箱折    | 彩展<br>(イラストクラブ)  |         | 午後    | 箱折 | お茶会  |    | 午後     | 箱折  | パソコン教室  |                          |                                  |
| 19  | 午前 | 箱折 | ギタークラブ         | 20   | 午前 | 箱折 | ほほえみ倶楽部               | 21 | 午前 | 箱折    | ゆったり買い物<br>あゆみの会 | 22      | 午前    | 箱折 | イキイキ倶楽部  | 23 | 午前     | 箱折  | ギタークラブ  | 24                       | 昼ごはん屋<br>麻雀<br>クラフトクラブ<br>10:00~ |
|   | 午後 | 箱折 | 推しを語る会         |  | 午後 | 箱折 | ミュージックケア              |    | 午後 | 箱折    | さわやか<br>健康教室     |         | 午後    | 箱折 | ショッピング<br>(アピオ・イオン)  |    | 午後     | 箱折  | クリスマス会<br> |                          |                                  |
| 26  | 午前 | 箱折 | 語ろう会           | 27   | 午前 | 箱折 | ほほえみ倶楽部<br>あゆみの会      | 28 | 午前 |       | ゆったり買い物          | 29      | 午前    |    | おせち料理準備<br> | 30 | 午前     | おせち料理準備お渡し<br> | 31  | 大晦日~<br>1/3 までセ<br>ンター閉所 |                                  |
|   | 午後 | 箱折 | ワークの会          |  | 午後 | 箱折 | 年末<br>ショッピング<br>(アピオ) |    | 午後 |       | 生活力アップ           |         | 午後    |    |  |    |        |   |   |                          |                                  |

オレンジ色・・健康維持や生活支援を目的とした活動です    ピンク色・・グループでの話し合いや体験的な活動です    水色・・余暇や趣味を楽しむ活動です

# お知らせ

新型コロナウイルスの国内感染の状況に合わせ、感染対策を取り組みながら活動を  
決めさせていただきます。

## <活動時間のお知らせ>

午前の部 10:30 ~ 11:30

午後の部 13:30 ~ 14:30

箱折作業 午前 10:10~11:50

午後 13:00~14:40 です。(作業場は旧本部となります)

※箱作業ですが、出荷の依頼があり、年末に向けて忙しいです。少しでも多くの  
参加をお待ちしています！

## <クリスマス会のお知らせ>

12月23日(金)午後からクリスマス会を行います。

ギタークラブでの発表会があります。クリスマスソングなどメンバーで演奏します。

また、ダンスの発表や一発芸などの発表もあります。コロナ対策を十分にして、ケーキ  
を食べたり、ゲームやお話しながら、みなさんで楽しい時間を過ごしましょう！



12月23日はクリスマス会です🎄  
利用者さんによるギターやダンス  
一発芸の発表があります。皆さんの  
参加をお待ちしています🎅

※分からない事があれば職員までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先：くらし・しごと・応援センターはるかぜ

Tel：0761-72-7779

Fax：0761-72-7030

Email [centerkaga@rhythm.ocn.ne.jp](mailto:centerkaga@rhythm.ocn.ne.jp)

URL <https://chokyuhukushi.jp>

# 活動のご案内

## ★推しを語る会(19日 13:30~14:30)

先月から出来た新しい活動です。前はメンバーさんのそれぞれのハマっているもの、趣味、仕事、芸能人について熱く語っていただき大変盛り上がりました。自分の推しについて語りたい方、話を聞いてみたい方参加をお待ちしています！

## ★ワークの会(26日 13:30~14:30)

ワークの会では、自己肯定感ノートという本を参考に、やってみたいワークを利用者さんが選び行っています。11月は「いいことした日記、誰かのいいところ探し」をテーマに紙に書き出して、みんなで話し合いました。自己肯定感を高めたい方、自分のいいところについて知ってみたい方など興味がある方は、参加お待ちしております。

## ★クラフトクラブ(13日、24日 10:00~11:00)

クラフトクラブのメンバー集まって小物を作ります。作るのが好きな方はぜひ参加して下さい。きれいな和紙などを使い素敵に仕上げています。

13日(火)の平日も開催しています。参加お待ちしております。

## ★あゆみの会(7日、13日、21日、27日) 10:30~11:30

自立訓練の方達で、チャレンジしたいこと、相談したいこと、取り組みたいことを仲間同士で話し合っていて決めています。11月はあゆみのメンバーで下記のテーマで座学があり、その後話し合い、学びを深めました。

- ・家族関係について～関係性のあり方から自立を考える～
  - ・気力と体力について～本物の自信を手に入れ、自分を変える方法～
- 興味のある方、あゆみの会の参加をお待ちしています！！



自立訓練あゆみではみんな  
でやりたいことを話し  
合っていて決めています