



# 令和5年1月のお知らせ



令和4年12月作成

月			火			水			木			金			土						
2	お正月休み 		3	お正月休み 		4	午前	箱折	ゆったり買い物 あゆみの会	5	午前	箱折	イキイキ倶楽部	6	午前	箱折	ショッピング (コスモス)	7	昼ごはん屋		
	午後	箱折		活動 MT	午後		箱折	活動 MT	午後		箱折	語ろう会									
9	成人の日 昼ご飯あり センター開所 9:00~17:00		10	午前	箱折	ほほえみ倶楽部(習字)	11	午前	箱折	ゆったり買い物 あゆみの会	12	午前	箱折	イキイキ倶楽部	13	午前	箱折	シェフの会	14	昼ごはん屋 麻雀	
	午後	箱折		ショッピング (パロー)	午後	箱折		生活力アップ	午後	箱折		スポーツ クラブ	午後	箱折		園芸クラブ					
16	午前	箱折	詩騙の会	17	午前	箱折	クラフトクラブ あゆみの会	18	午前	箱折	ゆったり買い物	19	午前	箱折	イキイキ倶楽部	20	午前	箱折	スイーツクラブ	21	昼ごはん屋
	午後	箱折	セルフマッサージ		午後	箱折	ショッピング (コスモス)		午後	箱折	さわやか 健康教室		午後	箱折	お茶会		午後	箱折	パソコン教室		
23	午前	箱折	ギタークラブ	24	午前	箱折	ほほえみ倶楽部 テイクアウト	25	午前	箱折	ゆったり買い物 あゆみの会	26	午前	箱折	イキイキ倶楽部	27	午前	箱折	ギタークラブ	28	昼ごはん屋 麻雀 クラフトクラブ 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	彩展 (イラストクラブ)		午後	箱折	ショッピング (アビオ・イオン)		午後	箱折	スポーツ クラブ		
30	午前	箱折	語ろう会	31	午前	箱折	ほほえみ倶楽部 あゆみの会	活動ミーティング(4日、5日)13:15~14:30 2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。					7	オレンジ色	健康維持や生活支援を目的とした活動です						
	午後	箱折	ワークの会		午後	箱折	ショッピング (パロー)									8	ピンク色	グループでの話し合いや体験的な活動です			

**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)

※箱折作業は、出荷の依頼があり忙しいです。少しでも多くのおみなさんの参加をお待ちしています！

## <お茶会のお知らせ>

1月19日(木) 13:45~ 14:30

地域交流スペースにてお茶会を行います。コロナ対策をして抹茶や紅茶を楽しみます。今月はお正月なので和菓子が出来ます。

和菓子と抹茶をじっくり、味わい楽しむ時間をお過ごし下さい。

参加費は100円です。



※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

## ★テイクアウト (24日 10:30~11:30)

みんなで話し合い、何をテイクアウトするか決めます。職員とメンバーと一緒に  
店に商品を取りに行きます。食べることが好きな方、普段自宅のごはんばかり食  
べている方テイクアウト利用してみませんか？今までテイクアウトしてきたもの  
は(モスバーガー、すきや、はま寿司、ユトリ珈琲、ココイチ、シャトレーゼ、  
8番ラーメンなど)です。

## ★ワークの会(30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。前は自分の短所や長所について、みんなで話し合い  
ました。自分を理解したい方や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。

## ★スイーツクラブ(20日 10:00~11:00)

メンバーみんな話し合って何を作るか決めます。コロナ対策をし、スイーツを作  
り、皆で食べて、楽しい時間を過ごします。なるべく材料費を安く、簡単で美味  
しいスイーツを作っています。

## ★あゆみの会(4日、11日、17日、25日、31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決めていきます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決めています。