

蜜柑日和

春の気配を感じれるようになりましたね。

先日、週刊誌をのぞいてみますと、「家事は待たなし、主夫の鬱からの脱出法」と題して、辻仁成さんのエッセイが載っていました。少し紹介しますね

1. とりあえず外に出て青空を見上げる。

(人間も光合成が必要なんだそうです。)

2. 大声で歌を歌う。(歌には大きなエネルギーがあるそうです。)

3. 我慢せず、はばかりことなく号泣する。

(スッキリするそうです。泣けそうな映画でも観ればいいのか?)

4. 親しい人に電話をかけて、なんでもいいので話をする。

(メールや手紙でもいいのかな?)

5. 甘いものより、カルシウムの摂取を。

(甘いものは、ビタミンを奪うのだそう。)

6. トイレペーパーに嫌な出来事を書いて、大のほうで流す。

(熱いよく流れていく嫌なものを見て、スッキリさせるんだそう。)

7. 「鬱だから、なんでも悪い方に考えるんだ、これは

症状に過ぎない、もうすぐ元気な自分に戻れるから、ほおっておこう」と思うこと。

冬が明けたら暖かい春がやってくる、人間も一緒にサイクルで生きているので、訪れる春を待ちましょう。ということでした。

少し普段の生活のお役にたててみませんか?

いかがでしょうか?

ソラ?なに
訴えてるの?



新聞って
あったかいね~♪
レモン



お母ちゃん
明日も仕事でしょ
早く寝なさい
ミカン

善意のみなさま ありがとうございます

磯部さま 佐伯さま 室崎さま フードバンクとやま様 戸田瑞穂さま あしつきふれあいの郷さま
松田さま 大泉寺さま 吉田さま 布目さま 松村さま 関原さま

〒933-0018

富山県高岡市高陵町8-49

TEL0766-23-5409 FAX0766-73-7523

就労継続支援B型事業所

特定非営利活動法人 憩いの家

憩いの家3月だよ!

2018.3発行



先月は本当に雪が多かったです。憩いの家では2月に積雪警戒による臨時休業を2日実施しました。電車もバスも止まり、道路には雪が盛られ歩道が確保されない状況では皆さんに施設に来ていただくための安全確認ができませんでした。

当日は一部の職員がなんとか出勤して全利用者に休業の電話連絡をし、天気回復を期待しつつ可能な限り除雪をしました。利用者さんには「憩いに行けなくてあいそんない」思いをさせてしまいましたが、みんな無事で本当に良かったです。

バレーコートが熱気でむんむんしています!

3月1日(木)に開催される精神障害者スポーツ大会・ソフトバレー大会に向けて、2月に福祉体育館で6回の練習をしました。今年は新ルールのリベロプレーヤー(守備専用選手)の導入があり、今までサーブに不安があった女子の皆さんがリベロとして活躍できるよう練習をしました。また、今年は選手が大幅に若返りました!

去年の平均年齢は44歳、今年は若く新しいメンバーが加わったため平均39歳!指導職員と楽しく1勝を目指します!お~!



Corokke cafe Arpese

今月から季節のコロッケが変わります。春の味、たけのこと菜の花を使った卯の花コロッケです。ぜひご賞味あれ!

毎年好評のりんごジャムが例年より早く完売しました。ありがとうございました。宮崎



憩いの家3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 一日作業 ひなまつり昼食会 ソフトバレー大会	2	3 午前のみ作業 午後リラックスタイム カラオケおやつ手芸	竹林会
4	5	6	7	8 午後のみ作業 午後：社会参加活動日 作業・カラオケ・おやつ	9	10 休み
11	12	13	14	15 午前のみ作業 13:30 音楽療法講座	16	17 午前のみ作業 午後 リラックスタイム カラオケ おやつ 手芸
18	19 一日作業 自衛消防訓練	20	21 休み 春分の日	22 一日作業 13:30~理事会 および運営会議	23	24 休み 平成29年度 竹林会感謝会
25	26	27	28 給料日 13:30 家族会定例会 あしつきふれあいの郷	29 一日作業 13:00~ お御堂見学とおはなし	30	31 午前作業 午後：リラックスタイム カラオケ・おやつ・手芸

ひな祭り昼食会



高岡まこと銀行様からの助成を受けて楽しいひな祭り昼食会を開催します。皆さんの穏やかなこれからをお祝いしましょう

第13回精神障害者スポーツ大会「ソフトバレーボール大会」



3月1日(木)ひなまつり昼食会ののち、作業車に便乗して会場へ向かいます。出場選手・応援メンバー心を一つにして楽しんでいきましょう。不参加の方は通常作業です。



ご家族のかたの参加も歓迎します

音楽でこころから花がけフレッシュ

3月15日(木) 13:30~

講師：音楽療法士

釣 吉美先生 藤掛 賜枝先生

音楽療法とは、音楽を通して、リラックス効果や仲間とのコミュニケーション効果が期待できます。また心身の不調の改善や生活の質の向上を目指す療法です。

申し込みは作業室の掲示板上です

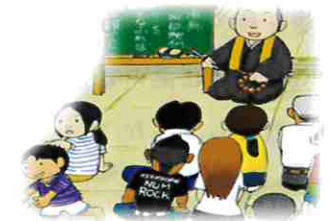
ご家族のかたの参加も歓迎します

お御堂見学とおはなし ~高岡 光明寺~

3月29日(木)

13:00福祉バスにて出発

歴史あるお寺「光明寺」さんを訪問し心が清められるお説法を聴きましょう。きっと社会人として学び得るものがあるでしょう。また、お御堂の見学を通して仏教の歴史を学び教養を深めましょう。



申し込みは作業室の掲示板上です

あうちマークの日 竹林会

火曜 15:00~16:30

土曜 13:00~15:00

作業室でゆっくり職員と過ごしませんか？
コーヒーやおやつを楽しみながらお話ししましょう。
メンバーさん、その家族さんも大歓迎です。

ある日の憩いの家

だじやれ天国

♪ ゆでたまごを ゆでた孫

♪ くるまに くるまる

♪ 大根で 大混乱

♪ バレーボール がんばれ

大事な日だけでもお

磯部職員・さあもうすぐソフトバレーの大会

ですね。大事な試合だから体調を

整えてくださいわ。

Aさん・大事な日だから僕はスーツで行く。

嶋田職員：ええ？あなた選手でしょよ！

Aさん・ネクタイもしてきますっ。

嶋田職員：まって、まってー目がまじ！

体操服で来んにやろ。



ふんぱつランチDay

今月もふんぱつした昼食メニューの日を計画しました。献立はまだひみつ。
みなさん17日(土) 待っています♪

3/19 自衛消防訓練を実施します

年2回の定期訓練をします。日頃の訓練がいざという時に活かされます。ぜひ参加してください。

おさない



竹林会 平成29年度感謝会 3月24日(土)

今年度も元気に過ごせたこと感謝して楽しく会食しましょう。申し込みは作業室の掲示板上をみてね。