



増刊号

2021年6月

特集

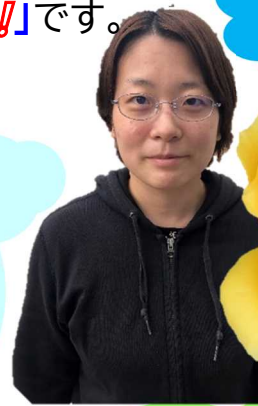
あなたの“ホッと”を教えてください。

3名の方から、投稿をいただいたので、特集を組んでみました。

花畑のバラと一緒に楽しみください。

まず最初は、K.O さんの「私のザ・ホッとテン!!」です。

- ①100均の新商品チェック
- ②歌手になりきって歌う
- ③Youtube でいい曲探し
- ④カープの応援をしているとき
- ⑤かわいい雑貨などで部屋をおしゃれにかざる
(外国の子ども部屋風に)
- ⑥好きな有名人とのデートを空想しているとき
- ⑦夜おそくまで起きて一人ぼんやりしているとき
- ⑧ヘッドマッサージをしたとき
- ⑨きれいな朝やけを見たとき
- ⑩いやし系の音楽(合唱団)を聞いているとき



グラハム・トーマス

「歌手になりきって歌う」って、誰になりきっちゃうのかな?聞きたいな...
みっちー

続いて、塚本さんの「ホッと」です。

- ・お風呂に入り、大きな声で歌を歌う。
- ・好きな曲を聴く

「好きな曲」って、どんな曲ですか? 僕は60年代のジャズボーカルにはまってます。
マヌケル

ガートルード・ジェキル

最後は、匿名希望さんの「ホッと」です。

- ・朝起きてカレンダーを見て、行事が中止になった時
(ホッとより残念かな...)

私もコロナでいろんな行事が中止になって、とても残念です。めげずに生きていきましょう。 さっさん

投稿していただいたみなさん、ありがとうございました。

つぎは、あなたの「ホッと」をお待ちしています。

ところで、マヌケル君の「ホッと」はなんなの?



みんなの笑顔かな

今年の「園芸福祉の花畑」の様子を、YouTube で紹介しています。

ぜひご覧ください。(チャンネル登録もよろしく!!)

スマホのカメラで2次元バーコードを読み取ってください。(動画にアクセスします)

パソコンの方は YouTube で「マヌケル」または「三次市障害者支援センター」を検索してください。



「ピア・サポーター養成講座」受講者募集のお知らせ

同じ障害を持つ仲間(ピア)として、経験と特性を活かしたカウンセリングを行う「ピア・カウンセリング」の基礎を学びます。また、修了された方は、カウンセリングに限らず身近にできる「ピア・サポート」を、ともに考え啓発していく当事者グループ「やまなみ」で活動していただく予定です。

サポーターご自身の自立やリハビリ(回復)にもつながります。皆さんの参加をお待ちしています。

- ・対象者 身体障害・精神障害のある方
- ・定員 10名程度
- ・事前面接 8月19日(木)～8月30日(月)の間 1人1回30分程度
- ・講座(全8回シリーズ)
 - 9月 2日(木) ピア・サポートについて、ヘルプとサポートの違い
 - 9月 9日(木) リハビリについて(5つのキーコンセプト)
 - 9月16日(木) 自己概念、自己理解、TEGⅡ、ストレンクス
 - 9月30日(木) 他者理解(感情と行動の理解)、傾聴とは
 - 10月14日(木) 距離感について、安心して話しのできる環境、傾聴の基礎①②
 - 10月21日(木) 傾聴の基礎③～⑤
 - 10月28日(木) ストレスについて、自己認知の特徴を知る
 - 11月 4日(木) 元気にピア活動を続けるために
- ＊いずれも13時30分～16時30分(予定)
- ・事後面接 11月8日(月)～11月11日(木)の間 1人1回30分程度
- ・場 所 三次市福祉保健センター
- ・申込締切 2021年7月30日(金)

*受講を希望される方は

三次市障害者支援センターへ
ご連絡ください。

- ・電話 0824-65-1131
- ・ファックス 0824-65-1132
- ・Eメール
support@p1.pionet.ne.jp

講演会延期のお知らせ

2021年6月20日(日)に開催を予定していました

ALS 講演会 ～わたしらしく生きることのできる地域を考える～

は、新型コロナウイルスの感染拡大のため、**9月26日(日)に延期**します。

詳細は決まり次第お知らせします。

よろしくお祈りします。

