

# 地域活動支援センター 9月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					麻雀交流会 9:30-11	休館
					カラオケ 13:30-15	
4	5	6	7	8	9	10
				絵手紙 10-12		休館
		リラクゼーションタイム 12:30-12:50 音楽クラブ 13:30-15			カラオケ 13:30-15	
11	12	13	14	15	16	17
調理の日 10-12 参加費:300円 (エプロン、三角巾、 米1合) ※切 8日(金)			あゆみMC 10:30-11:30		ミーティングG 10:30-12	休館
			手芸 13:30-15			
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日		手話で話そう 10-11:30 リラクゼーションタイム 12:30-12:50		AMお菓子作り 10-12 参加費:200円 (エプロン・三角巾) 申込※切:20日	秋分の日	休館
			手芸 13:30-15			
25	26	27	28	29	30	
	SST 10:30-12			茶話会 10:30-11:30		
		リラクゼーションタイム 12:30-12:50			支える会主催 ボウリング大会 12時30分閉館	

◎プログラムは準備の都合がありますので特に指定のないものはできるだけ前日までに  
お申し込み下さい。(体調等で当日キャンセルされてもかまいません。)

◎卓球・散歩・Wii等は、随時ご希望に応じて行うことができます。お気軽にお声かけ下さい

# 地域活動支援センターお知らせ9月

## 支える会学習会「相互理解のための発信2017」



8月19日（土）。昨年の夏に引き続き、当事者グループ「とらい」を発信源とする学習会が開催されました。

第1部は、とらいのメンバーである伊野さんの体験発表。病状が最も重かった時期のことを包み隠さず話されたことで、来場者は大きな衝撃を受け、そして感動されていました。

第2部は、とらいの高木さんにスポットを当てたビデオを上映しました。とらいの3人と、精神保健ボランティアグループ「こもれび」の3人が、「アスペルガー症候群」という、表面的にはわかりにくい高木さんの生きづらさについて語り合うという内容でした。上映後、活発な質問と感想が飛び交い、多くの学びに満ちた、充実した時間になりました。

## 8/14(月) 調理の日メニュー 紹介

＜炊き込みご飯＞  
シーチキン＆塩昆布  
味は、醤油と塩で調節！



＜ぶっかけラーメン＞  
ポイントは・・・すった生姜とすりごま  
を合わせて中心にのせます！

＜鶏肉とナスのトマト煮＞  
ニンニクとバジルの風味が  
食欲を増します！

## 講座紹介 ～シリーズ～

### 「お菓子作り」

月に1回、参加費200円で  
お菓子作りをしています。  
一緒に作ってみませんか？

※作ったものは、その場で食べて帰ります。持ち帰ることは出来ませんのでご了承ください。

### 頭の体操コーナー <なぞなぞクイズ編>

- ① 冷蔵庫の中に動物がいます。どんな動物？
- ② さんかくなのにしかくなものなんだ？
- ③ 黒い犬と白い犬が居ます。どういうわけか、どちらか一方の犬は全く吠えません。さて、どちらの犬が吠えないのでしょうか？
- ④ 明け方にとっても嫌なにおいがする、東京の観光名所はどこでしょう？
- ⑤ 豚が離婚する時に食べる食べ物って何？

8月の答え… ① 優しい人(重いヤリ) があるから  
② エンジン  
③ 幼稚園(建物だから)  
④ ソフトボール(祖父とボール)  
⑤ スリッパ(立派だから)

