

さ・ポート



1

2018年1月号 第197号



あけましておめでとうございます

ことし
今年もよろしくおねがいたします



ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターさ・ポートスタッフ一同

いちどう

はつもうで

初詣にいきましょう

日にち 1月12日(金)

みはらはちまんじんじゃ みはらしにしみや
三原八幡神社(三原市西宮)

10:00 さ・ポート出発

10:30 現地集合



※申し込みめきり 1月9日(火)お昼まで

3人以上集まったら開催します。荒天のときは中止します。

12月のうごき

- | | | | |
|--------------|-------------------------------------|--------------|--|
| 1(金) | さ・ポート定例会(清原、竹宮) | 20(水) | 障害者虐待防止・権利擁護研修
:福山すこやかセンター(清原) |
| 4(月) | 就労支援部会打ち合わせ(宮川) | | 広島県精神障害者支援事業所連絡会
相談支援部会:まほろば(宮川) |
| 6(水) | 障害者プラン策定専門部会
:三原市役所(竹宮) | 21(木) | 三原市地域自立支援協議会
相談支援会議・定例会議・就労支援専門部会:三原市中央公民館
(宮川、竹宮) |
| 8(金) | ヨガ教室(東、清原) | 26(火) | 三原市障害者住居確保支援会議
:さ・ポート(宮川、竹宮) |
| 12(火) | こころネットみはらまつり実行委員会
:サン・シー・プラザ(竹宮) | | |
| 14(木) | 三原市地域自立支援協議会
運営会議:さ・ポート(宮川、竹宮) | | |
| 17(日) | 西港町内会 もちつき(宮川) | | |

1日(金)

てい れい かい
定例会

今回は、月初めにも関わらず7名の方がご参加くださいました。今回の内容は以下のとおりです。

・行事のお知らせ

障害者週間啓発事業のイベント、特別支援学校芸術祭、こころネットみはらまつり、さ・ポートの年末年始の予定についてお知らせしました。

・定例会での意見

1月に行事が何もないね、という話から「新年会をしてはどうか?」という意見や「みんなで初詣に行きたい。」という声があがりましたので、参加希望の多かった初詣を企画することになりました。

・初詣について

集まりやすい金曜日午前中で、さ・ポートの近くにある三原八幡神社へお参りにすることに決まりました。さ・ポートから出発する方、現地集合の方どちらもありで、新年の挨拶に行きましょう。詳しくは行事予定でご確認くださいね。

8日(金)

きょう しつ
ヨーガ教室

参加者3名で行いました。

久しぶりに参加された方がいらっしゃったため、身体を少しずつ温めていきました。寒いと体もちぢこまってしまうよね。ヨーガで手の先、足の先を意識したからか、終わったあとは血めぐりが良くなったような気がしました。

体操の後のお茶の時間には、参加された方からヨーガを日本に紹介した先生の当時の本を見せていただき、ヨーガの歴史を知る事ができ、「へえ～」と勉強になることもありました。

ヨーガ教室は来年も月1回おこなう予定です。リフレッシュしたい方のご参加お待ちしております。



とう こう
投稿コーナー

いつも投稿していただきありがとうございます

●なつかしの映画!

- ①未来の国ケンジ
- ②伊達麟之介
- ③中山峯太郎
- ④ビュルガーブロイ
- ⑤ゾルミッツ
- ⑥マスード
- ⑦スピットファイア
- ⑧美東主字一
- ⑨神憑利主字一

●小話し

- ・お正月とかけて大河ドラマと解く
- …その心は…
- どちらも楽しいでしょう

《書道いろはシリーズ》

利 留 女 又 遠

ペンネーム:ハトス兄

『真っ赤な羊男は3月号まで』

私が入院したきっかけは39歳の時、酒類の飲み過ぎとタバコが原因。

気分を落ち着かせる薬と病院の食事療法で退院。それから適量を守りタバコをやめた。

しかし、55歳の時に酒類の量が増えて飲み薬が効かなくなった。

注射を打たれるようになって酒類がやめられた。

酒類をやめたら甘い物好きになったが、一年前に甘い物もやめた。

すると気分を落ち着かせる注射の効き過ぎで落ち込むようになり、うつ気分・ゴロ寝ばかりするようになった。

投稿意欲も湧かなくなったので、真っ赤な羊男は3月号でおわりにします。

《川柳》

・歩くよりゴロ寝が好きな歳になり

ペンネーム:真っ赤な羊男

が っ
よ て い
1月のさ・ポートの予定

月	火	水	木	金	土	日
1 <small>きゅう かん び</small> 休館日 <small>元日</small>	2 <small>きゅう かん び</small> 休館日	3 <small>きゅう かん び</small> 休館日	4	5 <small>ていれいかい</small> 定例会	6 <small>きゅう かん び</small> 休館日	7 <small>きゅう かん び</small> 休館日
8 <small>きゅう かん び</small> 休館日 <small>成人の日</small>	9	10	11	12 <small>はつもうで</small> 初詣 <small>なんでも相談・大和</small>	13 <small>きゅう かん び</small> 休館日	14 <small>きゅう かん び</small> 休館日
15	16	17 <small>なんでも相談・本郷</small>	18	19 <small>きょうしつ</small> ヨガ教室	20 <small>きゅう かん び</small> 休館日	21 <small>きゅう かん び</small> 休館日
22	23 <small>だん し かい</small> 男子会	24 <small>なんでも相談・久井</small>	25	26	27 <small>きゅう かん び</small> 休館日	28 <small>きゅう かん び</small> 休館日
29	30	31				

さ・ポート 今月の行事

ていれいかい
定例会

1月5日(金) 12:20頃～(約20分)

★登録者限定★

利用されている方からのご要望やご意見について話し合います。
みなさまのご参加をお待ちしています。

きょうしつ
ヨーガ教室

1月19日(金) 14:00～15:00

参加費：50円

参加ご希望の方は、前日までにご連絡ください。(定員5名)

※定員になりましたら申し込みをしめきります。ご了承ください。

だんしかい
男子会

1月23日(火) 午後2時～3時

★登録者限定★

参加費：100円(お菓子・飲み物代)

申し込みしめきり 1月19日(金)

※参加申し込みが3名以上で開催します



しょうがいしゃ
障害者なんでも相談(巡回相談) ※相談には事前のご予約が必要です

地区	日時	場所
大和	1月12日(金) 午前10時～12時	大和保健福祉センター
本郷	1月17日(水) 午後2時～4時	三原市社会福祉協議会 本郷地域センター
久井	1月24日(水) 午前10時～12時	久井保健福祉センター

《ご予約・お問合せ》「ドリームキャッチャー」(0848-63-3319)・「さ・ポート」(0848-62-1736) まで

しょうかい
スタッフ紹介コーナー

ことし いぬどし
今年はいぬどしですね。

こんかい いぬす
今回のテーマはストレートに「どんな犬が好きですか？」

- 森永 ゴールデンレトリバー。穏やかで頼もしい感じが好きです。
- 東 甲斐犬。子供の頃に「銀牙」というマンガで見て以来、ワイルドさに恋焦がれています。
- 林原 ミニチュアダックスフンド。短い足でチョコチョコ走る姿に癒されます。
- 宮川 シベリアンハスキー。「動物のお医者さん」というマンガの影響です。
- 竹宮 ボストンテリア。中学生の頃に「ジョジョの奇妙な冒険」というマンガで見て以来、恋焦がれています。
- 清原 柴犬。かっこいい顔つきと引き締まった立ち姿が好きです。

●発行日:2018年1月1日発行(毎月1日発行) 創刊日:2001年9月1日

●発行:医療法人仁康会 地域生活支援センターさ・ポート

〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号 電話:(0848)62-1736 / FAX:(0848)62-1737