



4月のうごき

- | | |
|--|--|
| 12(木) 三原市地域自立支援協議会
運営会議(宮川、竹宮) | 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) |
| 13(金) さ・ポート定例会(東、清原)
ヨーガ教室(東、清原) | 23(月) ほほえみ総会(清原) |
| 16(月) Tryスポーツ倶楽部総会
(宮川、東、清原) | 24(火) 三原市障害者住居確保支援会議
(宮川、竹宮) |
| 18(水) 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(清原) | 25(水) 就労支援専門部会 打ち合わせ
:わいわい工房(宮川) |
| 19(木) こころ♡ネットみはら会議
:サン・シー・プラザ(竹宮) | 27(金) 三原市地域自立支援協議会
児童支援部会:サン・シー・プラザ
(林原) |

13日(金)

てい れい かい
定例会

《お知らせ》

- ヨーガ教室があります。
 - 花見は悪天候のため中止にさせていただきました。
 - 5月に実習生が来る予定です。よろしくお願いいたします。
 - 5月に「男子会」をするかもしれません。なにかご希望はありますか?
 - ・曜日・・・「金曜以外 OK」、「火曜午後は×」、「火曜日◎」
 - ・「ボランティアなどに入ってもらって、いつもと違う人の意見も聞いてみたい。話をするだけでなく、アドバイスなども欲しい。」
 - ・「いつもと違うスタッフが入っても良い。」
- ⇒ご意見を参考に開催できればと思います。

《意見箱》

- 『さ・ポートで月に1回行事をして欲しい』
- ・「行事に女性の参加者が増えて欲しい」
- ・「女性が増えるには？」

…花を見に行く、映画、外食、カフェ、スイーツなどが良いのでは」

⇒みなさんの具体的なご希望があると計画をたてやすいので、やってみたい行事があればスタッフにお知らせください。

今回の参加者は6名でした。

13日(金)

きょう しつ
ヨガ教室

今回の参加者は3名でした。スタッフ2名と先生とで合わせた6名で行きました。久しぶりに参加された方もいらっしゃいました。

運動後の「もぐもぐタイム」はドーナツを食べながらひと休み。久しぶりに6名も集まったので少し長くお話を楽しみました。



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

『歌謡曲』

私は歌謡曲が大好きでこれまでに多くのCDとDVDを
買い集めた
一昔前までは本物の歌手が歌っているCDを好んでい
たが最近は無名の歌手が歌っているCDとDVDを買う
無名の歌手のCDだとタバコ1箱分より安い
テレビの健康番組で言っていた
音楽はリラックス効果がある
CDラジカセで聴きながら眠ると入眠までの時間が短く
睡眠の質が良くなる
入眠導入剤無用の生活をしよう

『やめよう』

- ・焼酎やビール、ウイスキー等を飲まなければ眠れな
い人は精神科医に診てもらおう
- ・煙草は吸わなくても生きられる
健康になる
趣味も楽しめる
やめてよかった
長寿も夢ではない
- ・日本酒よりも白湯又は冷水
ビールよりもお茶が美味しい

『金運』

私は18歳の時から37歳の時まで働いていたので収入
が今の年金より多く貯金が貯まった
仕事を辞めてから26年も経てばほとんど貯金が無く
なって障害年金だけで生活している
しかし兄と二人で幸せで楽しい毎日を過ごしている

『5.7.5の世界』

- 一、空想と創造力の投稿句
- 二、風景に赤色もある五月晴れ
- 三、段々と健康な歯が減ってゆく
- 四、還暦を過ぎたころから冴えるペン
- 五、儉約日他出を控えてひきこもり
- 六、脳病が悪化せぬよう気をつける
- 七、作品は浮かぶが足は錆びてゆく
- 八、還暦を迎える歌手が若く見え
- 九、母さんの味が懐かしい散らし寿司
- 十、兄弟でぽっこりとした腹になり



メンタルケアサークルにて

《小話⑨》

柏餅とかけて粽と解く
…その心は…
どちらもクリアしたでしょう！



《書道いろはシリーズ》

あ、の、
為、乃、
あ、く、
於、久、

さ・ポート 今月の行事

ていれいかい 定例会 5月11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 5月11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募集をしめきります。ご了承ください。

だんしかい 男子会 5月29日(火) 午前10時～11時

★登録者限定★



参加費 100円 (飲み物・お菓子代)

参加申し込みしめきり 5月25日(金)

※3名以上の参加申し込みで開催します。

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	5月11日(金) 午前10時～12時	大和保健福祉センター
本郷	5月16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	5月23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

スタッフ紹介コーナー 新緑の季節ですね。新茶の季節でもあります。

そこで今回のテーマ「お茶と一緒に食べたいもの」

- 東 「母恵夢」なぜかずっと広島のお菓子だと思ってました。愛媛のものだったとは!
- 林原 渋いお茶にチョコレートかケーキ。意外と好きです。
- 宮川 川通り餅, チョコもみじ饅頭
- 竹宮 香りのいいお茶に「薄皮饅頭」。年々、典型的なものが落ち着くようになっている気がします。
- 清原 熱いお茶に、どら焼き ドラえもんみたいです。

●発行日:2018年5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

がつ 5月のさ・ポートの予定 よてい

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 きゅう かん び 休館日 けんぽうきねん び 憲法記念日	4 きゅう かん び 休館日 みどりのひ	5 きゅう かん び 休館日 こどものひ	6 きゅう かん び 休館日
7	8	9	10	11 ていれいかい 定例会 きょうしつ ヨーガ教室 そうだん だいわ なんでも相談・大和	12 きゅう かん び 休館日	13 きゅう かん び 休館日
14	15	16 そうだん ほんごう なんでも相談・本郷	17	18	19 きゅう かん び 休館日	20 きゅう かん び 休館日
21	22	23 そうだん く い なんでも相談・久井	24	25	26 きゅう かん び 休館日	27 きゅう かん び 休館日
28	29 だん し かい 男子会	30	31			