

ユズリハガイド

8・9月号ハイライト

- ・チャットの報告
- ・8月・9月の予定

< 今月の言葉 >

苦勞をするなら 涙を流すな 修行をしろ

吉際 信夫



夏本番となり、暑い日が続いています。夏バテや熱中症など体調を崩していませんか。水分や塩分をきちんと摂って体調管理には気をつけましょう。

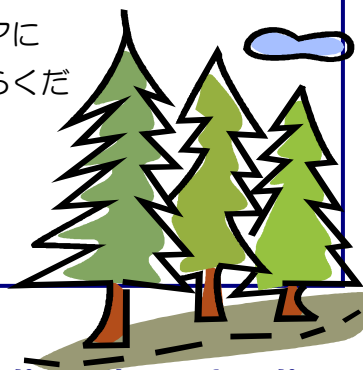
黒磯の花火大会は2年に1度のため今年は開催されず残念ですが…夏の時期には地域のイベントがたくさんあります。気になるものがあれば是非参加してみてください。

夏らしさを満喫しつつ、暑さを乗り切りましょう！！

6月のチャットの報告！

6月のチャットは5名の方が参加され「ピアカウンセリングとは？」「夜眠れないときの対処方法」「夏を乗り切る食事」などのテーマが出ました。睡眠や食事等身近なテーマでもあったので、皆さんそれぞれに自分の体験談を語ってくださりました。また、ピアカウンセリングについては現在40代以上のメンバーでグループを立ち上げ、月1回のミーティングを行っています。チャットに参加した皆さんからは『若年層のグループも立ち上げられたら良いね』等の声もあがっていました。まだ始まったばかりの活動ですが、興味を持たれている方がたくさんいるようですね♪今回のチャットも参加者同士で情報交換や体験談を語り合う場面が多くあり、ピアに興味はあるけどグループに参加するのは勇気がある…なんて方は、まずはらくだチャットにいらしてみてもいいかもしれません☆

次回もたくさんの方の参加をお待ちしております！



2013年 8月

フリースペースの利用について

- ①利用時間は 9:30～16:00 までとなります。
- ②グループ活動の日はフリースペースの開所はありません。
- ③毎週火・木・金は禁煙ディとなります。

ご協力お願い致します。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 フリースペースなし ママさん 手芸 	2 農園 	3
4	5	6 フリースペースなし 生活向上グループ 「シャキッと」 	7	8 フリースペースなし レディースタイム 手芸 	9 農園 	10 フリースペースなし 高次脳機能障害グループ 「オルガノ」
11	12	13日～15日はお盆休みとなります。			16 農園 	17 チャット
18	19	20 フリースペースなし 生活向上グループ 「シャキッと」 	21	22 フリースペースなし レディースタイム 手芸 	23 農園 	24 フリースペースなし 高次脳機能障害グループ 「オルガノ」
25	26	27 レディースタイム 	28 スポーツ	29 フリースペースなし 手芸 	30 農園 	31

サークル活動

《各サークルの利用について》

平成 25 年度より、サークルに参加される方に「参加申込書」を書いて頂くことになりました。改めてサークルの内容や目的、注意事項についても説明を受け、それぞれが目標を持って取り組んでいただきたいと思います。

サークル活動への参加を希望する方は、スタッフまでお声かけください。

農園サークル 毎週金曜日

時間：9:00～12:00

(9:00にゆずり葉を車で出発します)



ボランティアさんと一緒に色々な作物を育てて収穫します。自然と触れ合いながら、仕事を始めるきっかけづくりにもなります。野菜のお土産付。

担当スタッフ：遠藤まで

手芸サークル 毎週木曜日

時間：13:00～14:30

ボランティアさんに教えてもらいながら編み物や縫い物をしています。

担当スタッフ：増渕まで

2013年 9月

イベントに参加される方は
必ずご連絡ください。

Tel : 0287-63-7777

Fax : 0287-73-7022

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 フリースペースなし 生活向上グループ 「シャキッと」 	4	5 フリースペースなし ママさん レディースタイム 手芸 	6 農園 	7
8	9	10 レディースタイム 	11 スポーツ	12 フリースペースなし 手芸 	13 農園 	14 フリースペースなし 高次脳機能障害グループ 「オルガノ」
15	16	17 フリースペースなし 生活向上グループ 「シャキッと」 	18	19 フリースペースなし レディースタイム 手芸 	20 農園 	21
22	23	24 レディースタイム 	25 スポーツ	26 フリースペースなし 手芸 	27 農園 	28 フリースペースなし 高次脳機能障害グループ 「オルガノ」
29	30					

イベント 日程&内容

レディースタイム

時間：火曜日 13:00~15:00

木曜日 10:00~12:00

月4回、女性限定で活動を行っています。ヨガやカフェめぐり、お菓子作りなど…。女性同士ゆったりとリラックスした時間を過ごしましょう。

※なお、レディースタイム実施中フリースペースは女性のみ利用となります。

詳しくはスタッフ手塚まで

日時	内容
8月27日(火)	ヨガ
9月10日(火)	カフェめぐり
9月24日(火)	お菓子作り
その他	フリー

茶話会 (らくだチャット)

時間：13:30~15:00

当事者同士でなければ分からない生活の悩みなどを話し合います。秘密厳守。

スポーツ

時間：13:00~15:00

持ち物：タオル・飲み物・上履き（裸足やスリッパでの利用は禁止です。）

体育館利用料がかかります。

(30円程度)

グループ活動

生活向上グループ『シャキッと』

時間：10：00～15：00

- ・生活のリズムを立て直したい
 - ・将来働きたいけど自信がない など
- 「シャキッと」メリハリのついた生活をおくるきっかけ作りをしてみませんか。

活動内容は、ボランティア・運動・掃除・調理・レクリエーションなどです。

10：00～15：00までの5時間、毎回継続して参加可能な方。

※事前申し込み必須

希望者はスタッフ手塚・増淵まで



高次脳機能障害グループ『オルガノ』

時間：10：00～15：30

対象者：交通事故や脳卒中などにより脳が部分的に障害を受け、言語や記憶などの機能に障害を持つ方。

活動内容：外出訓練、運動、ゲーム、調理等

ゆずり葉でのグループ活動や高次脳機能障害に関する情報収集や意見交換を通じて、地域への理解を求める活動を行います。

希望者はスタッフ遠藤まで

ゆずり葉 ママさんの会

時間：毎月第一木曜日 10：30～

こころの病気をもちながら育児をしているお母さんの交流の場です。

- ・普段考えている育児の悩み
- ・自分自身のこと など

わきあいあいとお話しています。子育て中で興味がある方は是非、見学・参加してみてください。

詳しくはスタッフ手塚まで

那須塩原市にお住まいの皆さまへ

『災害時用援護者登録制度』のお知らせ

那須塩原市では、高齢・障害・特定疾患・乳幼児・外国籍の方のうち、特に非難や避難所の生活に支援を要する方を対象に、希望される方については要援護者台帳（非難支援個別プラン）を作成・登録し、災害などの際に迅速に対応できるようご本人・周囲の協力者との役割を明確にしていく制度が始まっています。

詳細についてはスタッフ増田まで

