

ユズリハガイド

12・1月号ハイライト

- ・チャットの報告
- ・12月・1月の予定

< 今月の言葉 >

誰も孤独がある けれども一生懸命頑張っている
苦しいのはお前だけじゃない

吉際 信夫

イベントのお知らせ

クリスマス会

とき：12月7日（土）10:30～14:30

ところ：とようら公民館（和室・調理室）

（ゆずり葉に集合してから向かいます。）

参加費：700円前後（準備にかかったお金をみんなで割り勘します。）

内容：ゲーム・カラオケ等行う予定です。

※事前準備から参加できる方のみでの参加となります。11/22に一度参加者の募集を締め切っていますので、参加を希望される方はスタッフにご相談ください。

キャンドルナイト

とき：12月14日（土）14:00～19:00

ところ：黒磯駅前

内容：年2回黒磯駅前にて行われているイベントです。キャンドル展示や、キャンドル作り体験、飲食や物品販売の模擬店、野菜の販売などが行われる予定です。夜は冷え込みますので暖かい格好で行かれることをオススメします。

当日のボランティアさんも募集していますので、興味のある方はスタッフまでお声かけください。



10月のらくだチャットの報告！

10月のらくだチャットは、8名の方が参加されました。

主に議題にあがったのはクリスマス会について、です。皆さん、毎年楽しみにしていることもあり、今年もやりましょう、と決まりました。チャットの中で、どんなクリスマス会にするのか、役割分担はどうするのか、等、お互いに意見を出し合って決めていきました。

クリスマス会については、参加されるメンバーさんが主体となって行っている行事となっています。参加される方は積極的に動くようにし、よりよい行事となるよう心がけましょう。

2013年 12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	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 クリスマス会
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 キャンドルナイト 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 チャット
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 大掃除(ゆずり葉の大掃除 を行います。是非ご参加く ださい！)
29	30	31 12/29～1/3までお休みとなります。				

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：増淵まで

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

2014年 1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
5	6	7 フリースペースなし 生活向上グループ 「シャキッと」 	8	9 フリースペースなし ママさん レディースタイム 手芸 	10 農園 	11 フリースペースなし 高次脳機能障害グループ 「オルガノ」
12	13	14 レディースタイム 	15 スポーツ	16 フリースペースなし 手芸 	17 農園 	18
19	20	21 フリースペースなし 生活向上グループ 「シャキッと」 	22	23 フリースペースなし レディースタイム 手芸 	24 農園 	25 フリースペースなし 高次脳機能障害グループ 「オルガノ」
26	27	28 レディースタイム 	29 スポーツ	30 フリースペースなし 手芸 	31 農園 	

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となります。

詳しくはスタッフ手塚まで

日時	内容
12月10日(火)	ヨガ
12月24日(火)	カフェめぐり
1月14日(火)	ヨガ
1月28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

自分の病気や障害のこと、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

平成 25 年度那須フロンティアフォーラムのお知らせ

今年度の那須フロンティアフォーラムは、前衛芸術家である草間彌生さんのドキュメンタリー映画を上映します。

映画タイトル：near equal 草間彌生 ～わたし大好き～

日時：平成 26 年 2 月 9 日（日）午前の部 10:00～ 午後の部 13:30～

（2 回上映する予定です。）

参加費：無料

詳細が決まり次第、チラシの配布を行う予定です。

質問等ございましたらスタッフまでお声かけください。

