

## 卓球まつり



12名の参加で開催することが出来ました。お祭りということもあり休憩時間には、皆でアイスクリームを食べて和やかに行うことが出来ました。日頃プログラムの卓球に参加していない方たちも、ゲームに参加していつもとは違う一面を見ることが出来ました。

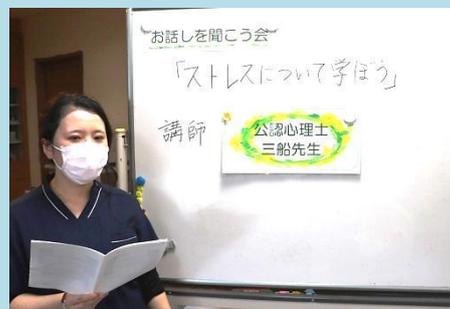
ゲームはトーナメントで行い白熱した試合で大変盛り上がり、初代卓球王が誕生しました。



## お話を聞こう会「ストレス」を学ぼう

公認心理士の三船先生より、「ストレス」についてのお話を伺いました。ストレスとは自分にとって「有害」なことばかりでなく、「いいこと」もストレスになるとの事でした。

ストレスを解消するためには、①休息をとる②五感を活用する③呼吸法を取り入れる④安全にストレスを発散する行動を取る⑤悩みを言葉にして話す・はきだす等の方法を取り入れたらして、ストレスをためずに上手に対処できるようになっていきましょう。とのお話でした。



### 園

### 芸



ゴーヤが実りました。



ゴーヤに囲まれて朝顔も咲いています♪

## 和のアトリエ



折り紙で春夏秋冬を作成中です。



# 障害者自立支援センター「和」



## 2021年9月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 am 体を動かそう (卓球) pm 書道	2 am 生産的活動 フリータイム	3 am お手軽ランチ 一口カツカレー ★参加費: ¥200 定員: 5名	4
5	6 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	7 am 生産的活動 音楽鑑賞	8 am 体を動かそう (卓球) pm てまりたいむ かき氷 ★13:30~14:40 活動費: ¥50、定員 10名	9 am 生産的活動 フリータイム	10 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など	11
12	13 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど 	14 am 生産的活動 音楽鑑賞	15 am 体を動かそう (卓球)	16 am 生産的活動 フリータイム pm 押し花絵教室 ラブリーフレーム ★13:30~15:00 活動費: ¥300、定員: 10名	17 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など	18
19	20 敬老の日	21 am 生産的活動 音楽鑑賞	22 am 体を動かそう (卓球)	23 秋分の日	24 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など pm ウォーキング	25
26	27 am お手軽ランチ 一口カツカレー ★参加費: ¥200 定員: 5名	28 am 生産的活動 音楽鑑賞	29 am 体を動かそう (卓球)	30 am 生産的活動 フリータイム		

### タイムテーブル

9:00 ~ 開所

9:40 ~ ラジオ体操、  
朝のミーティング

10:00 ~ 11:30 午前プログラム

11:50 ~ 13:30 お昼休憩

13:30 ~ 13:40 ストレッチ

13:40 ~ 14:40 午後プログラム

14:50 ~ 帰りのミーティング

### 9月のイチオシプログラム

押し花絵教室 「ラブリーフレーム」

9月16日(木)

13:30~15:00

活動費 300円、定員 10名

★マークは地域の方、当事者の方などどなたでも参加できますが、事前にご連絡ください。

※各教室、行事等の予定は変更する場合があります。

問い合わせ先

障害者自立支援センター「和」 TEL 0184-24-0753