

## 秋田県精神保健福祉協会由利本荘支部 精神保健福祉研修会 開催



精神障害についての正しい理解のもと、精神障害者の社会参加を受け入れ偏見や差別のない地域社会の形成を目的とし、1月24日、由利コミュニティセンター「善隣館」にて精神保健福祉研修会が行われました。

講師に日本精神科看護協会秋田県支部長 高橋恵利子氏・瑞光寺副住職 高橋潤一氏をお迎えし、高橋恵利子氏には「こころの健康について」、高橋潤一氏には「ボランティア活動を通して得た学びと気づき」と題して、講話をして頂きました。

精神保健福祉において、こころのストレスとの向き合い方、地域との関わり方を学ぶとても貴重な時間となりました。

また、会場入り口では各事業所の物品販売も行われ大変好評でした。各事業所、ご来場の皆さん、ご参加ありがとうございました。

## マックスバリュ石脇店様よりご支援 『節分』

マックスバリュ石脇店様より今年も恵方巻き、ショートケーキセット、日用品など沢山のご支援を頂き、節分を楽しみました。参加した利用者さんからも笑顔がこぼれていました。邪気を払って無病息災を願い、豆まきも行いました。皆さんの「鬼は～外、福は～内」の掛け声で、鬼を追い払うことが出来たと思います!!

最後にマックスバリュ石脇店様に感謝し、今年もお礼の言葉をメッセージカードに書いて、後日お届けすることにしました。あたたかいご支援に心から感謝いたします。ありがとうございました。



## ♡♡ お菓子工房 「餃子スイーツ」

バレンタインに因んで、チョコレート入りの餃子スイーツを作りました。

餃子の皮にチョコレート・クリームチーズやバナナをのせて、餃子のように包みます。たっぷりのバターで焼き上げて完成です♡

餃子の皮が破れないように皆さん慎重に取り組んでいました。

クリームチーズとバターの塩気が癖になる美味しい一品でした。皆さん是非、作ってみてはいかがでしょうか(#^.^#)



## 秋田県精神保健福祉協会由利本荘支部 精神保健福祉研修会 開催



精神障害についての正しい理解のもと、精神障害者の社会参加を受け入れ偏見や差別のない地域社会の形成を目的とし、1月24日、由利コミュニティセンター「善隣館」にて精神保健福祉研修会が行われました。

講師に日本精神科看護協会秋田県支部長 高橋恵利子氏・瑞光寺副住職 高橋潤一氏をお迎えし、高橋恵利子氏には「こころの健康について」、高橋潤一氏には「ボランティア活動を通して得た学びと気づき」と題して、講話をして頂きました。

精神保健福祉において、こころのストレスとの向き合い方、地域との関わり方を学ぶとても貴重な時間となりました。

また、会場入り口では各事業所の物品販売も行われ大変好評でした。各事業所、ご来場の皆さん、ご参加ありがとうございました。

## マックスバリュ石脇店様よりご支援 『節分』

マックスバリュ石脇店様より今年も恵方巻き、ショートケーキセット、日用品など沢山のご支援を頂き、節分を楽しみました。参加した利用者さんからも笑顔がこぼれていました。邪気を払って無病息災を願い、豆まきも行いました。皆さんの「鬼は～外、福は～内」の掛け声で、鬼を追い払うことが出来たと思います!!

最後にマックスバリュ石脇店様に感謝し、今年もお礼の言葉をメッセージカードに書いて、後日お届けすることにしました。あたたかいご支援に心から感謝いたします。ありがとうございました。



## ♡♡ お菓子工房 「餃子スイーツ」

バレンタインに因んで、チョコレート入りの餃子スイーツを作りました。

餃子の皮にチョコレート・クリームチーズやバナナをのせて、餃子のように包みます。たっぷりのバターで焼き上げて完成です♡

餃子の皮が破れないように皆さん慎重に取り組んでいました。

クリームチーズとバターの塩気が癖になる美味しい一品でした。皆さん是非、作ってみてはいかがでしょうか(#^.^#)





# 障害者自立支援センター「和」



## 2023年3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 てまりたいむ 10:00~11:00 ひな祭りカルタ大会 桜餅付き 定員10名、活動費100円	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	9 am 生産的活動 フリータイム 11:30~12:30 手作りランチ五目ちらし 定員5名、活動費300円	10 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他	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 11:30~12:30 手作りランチ五目ちらし 定員5名、活動費300円	16 am 生産的活動 フリータイム	17 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他	18
19	20 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	21 春分の日	22 am 体を動かそう 卓球	23 am 生産的活動 フリータイム	24 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他 11:30~12:30 お取り寄せランチ マグドナルド 実費	25
26	27 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	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	31 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他	

### 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
- ★9:00~15:00 まで自由に入退室できます

### 3月のイチオシプログラム



てまりたいむ  
「ひな祭りカルタ大会」



3月3日(金) 10:00~11:00

定員10名 活動費100円

今年も秋田弁カルタでカルタ大会を開催します♪  
桜餅の参加賞を準備し、多数のご参加をお待ちしております。きてけれなあ〜(´o´)・

★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



# 障害者自立支援センター「和」



## 2023年3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 てまりたいむ 10:00~11:00 ひな祭りカルタ大会 桜餅付き 定員10名、活動費100円	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	9 am 生産的活動 フリータイム 11:30~12:30 手作りランチ五目ちらし 定員5名、活動費300円	10 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他	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 11:30~12:30 手作りランチ五目ちらし 定員5名、活動費300円	16 am 生産的活動 フリータイム	17 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他	18
19	20 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	21 春分の日	22 am 体を動かそう 卓球	23 am 生産的活動 フリータイム	24 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他 11:30~12:30 お取り寄せランチ マクドナルド 実費	25
26	27 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	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	31 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート他	

### 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
- ★9:00~15:00 まで自由に入退室できます

### 3月のイチオシプログラム



てまりたいむ  
「ひな祭りカルタ大会」

3月3日（金）10:00~11:00

定員10名 活動費100円

今年も秋田弁カルタでカルタ大会を開催します♪  
桜餅の参加賞を準備し、多数のご参加をお待ちしております。きてけれなあ〜(´o`)・



★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