

なごみ通信

第 119号 令和4年2月吉日

特定医療法人 荘和会 障害者自立支援センター「和」
〒015-0011 秋田県由利本荘市石脇字田中 108
TEL 0184-24-0753 / FAX 0184-22-7890
E-mail: syouwakai-nagomi@hb.tp1.jp
URL: http://www.showa-kai.or.jp/



節分



今年もマックスバリュ石脇店様より、商品のご提供とお手紙をいただきました。例年であれば、マックスバリュ石脇店の方々が商品をご持参くださり、親交を深めておりました。昨年今年とコロナ感染防止のため商品のみのご提供となりました。心温まるお手紙には恵方巻を食べる際の作法や労いのお言葉が書かれていました。今年はゲーム等も控え、センター長より、自筆のお手紙等を代読してもらい、豆まきをしてから参加者に商品をお渡しする形となりました。皆さん大変喜んでいました。

最後に参加者の皆さんでお礼の言葉をメッセージカードに書きマックスバリュ石脇店様にお届けすることにしました。今年もマックスバリュのみなさんとお会いできなく残念でしたが、来年こそはお会いできることを願っています。温かいご支援心から感謝いたします。ありがとうございました。



手芸教室

「ハート・ダイヤの鍵キーホルダー (UVレジン)」

小さなハートとダイヤの鍵に押し花やラメを入れたり、グラデーションを付けたりして、素敵なキーホルダーが出来上がりました。仕上げにチャームを付けてできあがり！



お菓子工房「マリトッツォ」

昨年全国的に話題となったイタリア生まれのマリトッツォを作りました。パンに生クリームをたっぷり挟んで、



苺やチョコチップ、シュガートッピングで飾り、かわいいマリトッツォが出来上がりました。とても美味しかったです。皆さんもお家で試してみてください。

お話を聞こう会

「怒りとの上手な付き合い方」



公認心理士三船先生をお迎えし、「怒り」についてお話を伺いました。怒りのコントロール法として①数秒だけ我慢する(5~6秒) ②言わないセリフを作る・言い換えする ③1日だけ怒らない日を作る方法。認知行動療法を用いた方法としては、



①怒りの温度計を作る②自分の怒りのパターンに気付く③怒らない方法をためていくなどがあるそうです。それでもコントロールできない怒りは①出来ること・出来ないことを区別する②苦手な相手や状況から逃げる③優先順位をつける。④人の代わりに、ものに怒りをぶつけて発散する等があるそうです。

なかなか難しいことですが日頃から怒りの感情をコントロールできるようにしていきたいと思いました。



障害者自立支援センター「和」



2022年3月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 am 生産的活動 音楽鑑賞	2 am 体を動かそう (卓球) pm 書道	3 am 生産的活動 フリータイム	4 am 10:00~11:00 ★てまりたいむ ひな祭りカルタ大会 桜餅付き 活動費:100円、定員:10名	5
6	7 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	8 am 生産的活動 音楽鑑賞 11:30~12:30 お手軽ランチ 寿司ケーキ 定員:5名、活動費:200円	9 am 体を動かそう (卓球)	10 am 生産的活動 フリータイム	11 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など	12
13	14 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	15 am 生産的活動 音楽鑑賞	16 am 体を動かそう (卓球) 11:30~12:30 お手軽ランチ 寿司ケーキ 定員:5名、活動費:200円	17 am 生産的活動 フリータイム	18 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など	19
20	21 春分の日	22 am 生産的活動 音楽鑑賞	23 am 体を動かそう (卓球)	24 am 生産的活動 フリータイム	25 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアートなど 11:30~12:30 お取り寄せランチ 海鮮丸 活動費:実費	26
27	28 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	29 am 生産的活動 音楽鑑賞	30 am 体を動かそう (卓球)	31 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

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4日(金) 10:00~11:00

定員 10名 活動費 100円

桜餅を食べてひな祭り気分になりませんか。
参加賞も準備しています。

★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