

# 地域活動支援センター つきみがおか

平成29年9月19日

## 2017年 10月の活動予定

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
				<b>ランチ会</b> 「しょうが焼き定食」 11:30～12:30 参加費:200円 ㄨ切10/6 9:30 9人限定申込制先着順	やす 休み	やす 休み
<b>スポーツ</b> 「ビーチボールバレー」 集合 14:30 14:40～16:00	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00～14:15 「地図ソフトを使ってみよう」 2部 14:15～15:30	<b>共同作品作り</b> 陽明郵便局展示作品づくり 13:30～15:30	<b>リラクゼーション</b> 「イスヨガ」 スポーツセンター会議室 集合 13:20 13:30～14:40	<b>地域交流</b> つきみがおかCafé 13:30～16:00 茶話会をします 詳しくはチラシ参照		
9	10	11	12	13	14	15
体育の日		<b>特別企画</b> イオン黄色いレシート キャンペーン店頭活動 (ハ事イオン) 10:00～12:00		<b>特別企画</b> バーベキュー 10:30～16:00 @天白公園 参加費800円 ㄨ切10/12 10:30 ※詳細はチラシ参照	土曜開所日	やす 休み
	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00～14:15 2部 14:15～15:30	<b>絵手紙</b> 13:30～15:30 参加費:100円 ☆ボラ講師	<b>特別企画</b> バーベキュー準備 13:30～15:30			
16	17	18	19	20	21	22
<b>名市大薬学祭準備</b> バルーンアート練習等 10:00～12:00	<b>昼食作り打合せ</b> 10:30～12:00 打合せと買物	<b>簡単昼食づくり</b> 「味噌サバ缶カレー」 10:30～12:00 参加費:200円 ㄨ切10/17 10:30		<b>トールペイント</b> 10:00～12:00 参加費:100円 ☆ボラ講師	やす 休み 名市大薬学祭	やす 休み
<b>スポーツ</b> 集合 14:30 14:40～16:00	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00～14:15 「地図ソフトを使ってみよう」 2部 14:15～15:30	<b>特別企画</b> 歯科検診 13:30～15:00 栄養指導、歯磨き指導等	<b>お菓子作り</b> 「かぼちゃのお菓子とオバケスナック」 13:00～15:30 参加費:300円 ㄨ切10/18 16:00	<b>ミーティング</b> 活動予定表の配布等 13:00～14:30		
23	24	25	26	27	28	29
	<b>茶話会</b> 「モーニング」 ピザトースト 10:00～11:30 参加費:100円				やす 休み	やす 休み
<b>スポーツ</b> 集合 14:30 14:40～16:00	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00～14:15 2部 14:15～15:30	<b>茶話会</b> 「ハロウィン茶話会」 13:30～15:00 参加費:100円 リラクゼーション(ストレッチ) 16:00～16:30	<b>特別企画</b> DVD鑑賞 「小田和正のLIVEを 観よう！」 13:30～15:30	<b>リラクゼーション</b> 太極拳@体育館 13:20地活集合 13:30～14:30 ☆ボラ講師		
30	31	1	2	3	4	5
<b>クラフト</b> 10:00～12:00 参加費:100円	<b>スキルアップ検討会</b> 10:30～12:00 困っていることを相談 してみよう				やす 休み	やす 休み
<b>スポーツ</b> 集合 14:30 14:40～16:00	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00～14:15 2部 14:15～15:30	昼食作りでナスグラ タンと素麺を作りました！ 美味しくできました☺				

※活動予定表は、ホームページでもご覧いただけます。都合により予告なくプログラムが変更になることがあります。

# ☆お知らせ☆

☆4月から開所時間の変更予定があります。10:00~16:00から9:30~17:00への時間変更、及び第二土曜日の開所です。

☆プログラム参加は自由ですので、プログラムがあってもなくても、自由に過ごしていただけます。プログラムが追加・変更になった時は、施設内に掲示いたします。

- ・10/11イオン黄色いレシートで八事イオンに外出。イオンの黄色いレシートキャンペーンにつきみがおかが登録しています。
- ・10/13のバーベキューは天白公園にて行います。前日に下準備を行います。

## 特別企画



- ・10/18に歯科医師の方による歯科検診を行います。
- ・栄養士による栄養指導、歯磨き指導もして頂けますのでこの機会には是非ご参加下さい。

## 特別企画



- ・つきみがおかの地域開放企画です。つきみがおかCaféと名付けました。
- ・毎月第一金曜日13:30~16:00で定例です。
- ・つきみがおかの利用者でない精神障害の方も参加ができる企画です。一人で難しければ、家族や支援者の付き添いもOKです。
- ・内容は茶話会で、無料です。

## つきみがおかCafé(地域交流)



- ・つきみがおかミーティングを月一回行います。
- ・つきみがおかの次月のプログラムを配布します。
- ・次々月のプログラムの希望を伺います。
- ・職員からのお知らせをしたり、利用者の皆様からのご意見をお伺いします。

## ミーティング



- ・持ち物: 体育館で使える運動靴・タオル・水分補給の飲み物
- ・14:30つきみがおか集合
- ・場所: 福祉スポーツセンター
- ・毎月第1月曜日はビーチボールバレーをしています、その他の月曜日はその都度行うスポーツの内容が変わります。

## スポーツ



- ・持ち物: 動きやすい服装・飲み物・体育館の場合は体育館で使える靴
- ・<ヨガ>
- ・体育館で行う時と、地活でイスヨガをするときがあります。
- ・<太極拳>
- ・定例で最終金曜日に体育館で行います。ボランティアの先生がみえます。
- ・<体育指導員さんとストレッチ>
- ・地活で行います。

## リラクゼーション



- ・個別で行いたいことに取り組んでいただけます。
- ・持ち物: 必要な方はパソコン
- ・なごや福祉用具プラザの方が講師で、ボランティアさんもみえます。

## パソコン講座



- ・学ぼう会は、制度・病気・障害・生活・コミュニケーション、その他様々なテーマをとりあげます。
- ・スキルアップ検討会は、問題解決技能訓練を使って、困った事の解決に向けて問題を整理する、方向性を探っていく会です。

## 学ぼう会・スキルアップ検討会



- ・参加費: 100円
- ・洋服に絵の具がつくことがあります。
- ・<絵手紙>
- ・書きたい画材があれば持参
- ・毎月第二水曜日の午後定例で、ボランティアの先生がみえます。
- ・<トールペイント>
- ・毎月第三金曜日の午前定例で、ボランティアの先生がみえます。

## トールペイント・絵手紙



- ・参加費: 100円
- ・ペーパーバンドを使った作品を作ります。
- ・人気のプログラムです。

## クラフト



- ・10/16は10/21(土)に開催される「名市大薬学祭」の準備をします。
- ・また、当日配るパルーンアートの練習をします。
- ・当日のボランティアも募集します。

## 名市大薬学祭準備



- ・10/26 DVD鑑賞は利用者の方が希望があり、取り入れたプログラムです。
- ・小田和正のLIVEDVDを観て盛り上がりましょう。

## 特別企画



- ・お抹茶・ラテ・アート・モーニング(手煎り焙煎コーヒー)などがあります。
- ・季節によっているような飲み物をつくり、お茶を飲みながら楽しくお話をしましょう。
- ・参加費: 100円
- ・お抹茶は毎月第4水曜日の午後定例で、ボランティアの先生がみえます。
- ・※今月はお休みです。

## 茶話会



- ・材料準備の関係上、メ切後のキャンセルは、参加費をいただきます。
- ・参加費300円(簡単昼食200円)
- ・昼食作りは、前日に材料と作り方の打合せをしています。
- ・基本的に、昼食作りは前日の10:30、お菓子作りは前日の16:00をメ切としています。

## 昼食づくり・お菓子作り



- ・職員が食事を作ってみなさんに食べていただく企画です。
- ・材料費200円
- ・材料準備の関係上、メ切後のキャンセルは、材料費をいただきます。
- ・先着9名限定です。

## ランチ会



- ・つきみがおかの花壇を花と緑できれいにします。陽明学区町美推進委員会のとも協力して草取りなど行います。
- ・サークル活動として実施することにしました。
- ・毎週木曜日の10:00~10:30に行います
- ・雨天時は中止のことがあります

## 園芸サークル



## 申込み・お問い合わせ

社会福祉法人 名古屋市総合リハビリテーション事業団

瑞穂区障害者基幹相談支援センター[月~金曜日・第2土曜日 9:00~17:00 第2以外の土・日・祝日・年末年始を除く]  
地域活動支援センターつきみがおか[月~金曜日・第2土曜日 9:30~17:00 第2以外の土・日・祝日・年末年始を除く]

名古屋市瑞穂区弥富町月見ヶ岡5 NTT西日本八事ビル1階 TEL 052-835-3848 FAX 052-835-3743