

## 8月イベント・サークル活動

- 14(土) Social Skills Training 13:30~ 定員10名程度  
テーマ「自分の気持ちを上手に伝える方法」
- 18(水) 職員によるミニイベント 15:00~ 定員5名程度  
「うちわを作る&風船遊び」
- 21(土) 誕生会 14:00~ 定員10名程度  
コロナ禍でもできるかたちで開催します♪  
(お菓子、飲み物の提供は控えさせていただきます)
- 25(水) 誰でも始められるスマホ講座 15:00~ 定員10名程度  
スマホの使い方の講座を開催します
- 28(土) メンバーミーティング(みんちか) 14:00~ 定員10名程度  
事前に寄せられたみなさんからの議題を中心に、  
みんなで自由に意見交換をしています。



QRコードの読み取り、または  
「南区生活支援センター」で検索☆



開館時間

平日(月~金)	10:30~19:30
土曜日	9:30~15:30
日曜日	休館日



## 誕生会! こんなことやっています!!

昨年度はコロナのため、中止していた誕生会ですが、4月より再開しています! コロナ対策をしながら、心理テストやクイズなどをやっています☆さらに! 7月は利用者さんがダンスを披露してくださいました♪

ダンスを披露して下さった利用者さんからのコメントを紹介します。

「今回はストームライダーという楽曲を踊りました。本家そのものの振りで難しいですが、自分のものにしたと思っております。見どころは、曲中のフリーダンスのところですよ。ではまた今度。」

誕生会でやってみたいことなどお気軽にご相談ください(\*^-^\*)

## 誰でも始められるスマホ講座

スマホでどんなことができるのか、クイズ形式で楽しく学べる初心者向けの講座を以下の通り予定しています。参加をお待ちしています!

日時: 8月25日(水) 15:00~

場所: 南区生活支援センターフロア

定員: 10名程度 申込: 職員まで



## 職員によるミニイベントはじめます!

コロナ禍でイベントが中々できていない状況が続いていますが! 南区生活支援センターはコロナ禍でもできることはあるはず! と職員間で話し合い、月1回ミニイベントを実施していくことになりました☆主に水・木の食事サービスのない日で実施します。詳細はセンター便り、センター内掲示、ホームページで発信していきます☆お楽しみに(^v^)/

## ★七夕っぽいことやりました〜★

みなさんで短冊に願い事や目標を書いて飾りました♪  
センター内で少しでも季節感をあじわえればと思っています☆



## ★利用者からのコラム★

## 「センターの重要性」

今年6月、外出先で転倒し、打撲を負ってしまいました。その痛みが結構長引いて、センターから足が遠のいてしまいました。その間、生活はルーズになり荒れ始めてしまいました。

足の痛みを意識を取られ、不安に襲われ、それを紛らわすかのように日中の過度な飲酒に始まり、洗濯、洗い物は溜まりっ放し、自炊もせずにUberEatsを頻回に利用するなど負のスパイラルへと突入していました。

そんな時、グッドタイミングなのでしょう、センターの職員による計画相談があり、所長面談へとつながりました。その面談の中で僕はセンターの中で自分なりに役割を見つけて自分のできることをできる範囲でやっていました。それに対して7月のセンター便りの「王冠アップサイクラー」さんのおっしゃるように「自分を褒めて」自己肯定感が保たれていたのを思い出しました。

今は生活を改善(元に戻す)すべく、頻回に通所しています。改めて僕にとってセンターは大切な場所であると再認識できました。

【タッキー】

## 相談事業

日常生活に関わる相談等をお受け致します。

平日は…①12:00~13:00 ②13:30~19:30

土曜日は…① 9:30~13:00 ②13:30~17:00

相談専用 ☎ [045\(251\)3992](tel:0452513992)

## ◆井上カウンセラーによるカウンセリング相談

8月7日(土) 13:00~【予約制】

## ◆服部 Dr. による Dr. 相談

8月6日(金) 13:00~【予約制】

※より多くの方にご利用いただくために、初めての方のご予約を優先する場合がございます。

7/25~予約受付中  
(各先着3名)

