

### 11月のイベント・サークル活動

- 5 (土) SST (Social Skills Training)  
13:30～ 定員 10名程度  
テーマ:「不安が強い時の対処法」
- 19 (土) 誕生会 14:00～ 定員 10名程度  
お菓子を提供します♪  
参加費: 100円 (誕生月の方は無料)  
参加ご希望の方は11/17 (木) までにお申し込み下さい。
- 23 (水) 夕食を作ろう 15:00～ 定員 10名  
参加費: 250円
- 26 (土) メンバーミーティング (みんちか)  
14:00～ 定員 10名程度  
みなさんから事前に寄せられた議題を中心に、みんなで自由に意見交換をします。

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

イベントは新型コロナウイルスの状況により中止とさせていただく場合があります



### ★冬の集い2022★

日 時 12月10日(土) 14:00開演 (13:30開場)  
場 所 中村地区センター 3階 多目的ホール  
内 容 ソプラノ歌手和久井さん&ピアニスト寛さんによるミニコンサート

参加費 100円 おみやげ付き  
定 員 24名 (先着順)  
申 込 11月21日(月)～12月3日(土)  
※参加費と一緒に申込。電話申込は不可。定員になり次第、受付終了。



### 『自分らしく生きる』の

### イラスト・写真を募集します!!



今年もコラム集『自分らしく生きる』を刊行する予定です。そこで、皆さんの描かれたイラストや撮影された写真を募集します。皆さんの作品が『自分らしく生きる』を素敵に彩ります♪お気軽にスタッフにお声掛けいただけたら嬉しいです!お待ちしております。

### 職員よりご挨拶



#### 嘉山職員より

10月中旬で退職しました。南に異動してからあっという間の2年半でした。皆さんと楽しい時間を過ごせたこととても嬉しく思います。至らない点も多くあったと思いますが、皆さんのあたたかさに救われてきました。ありがとうございました☆

#### 野本職員より

10月からお世話になっております、野本千春と申します。ご利用者から矢継ぎ早に「沖縄の人?」と問われましたが違います。よろしく願いいたします。

#### 大塚職員より

10月1日(土)より働いております大塚めぐみです。お話しすることが大好きなので、気軽にお声をかけてください

### コラム

心の豊かさについて考えました。人が生きる上で、一番大切な事は、本当に辛い時に「助けて」を口に出して言える事。苦しい時に「助けて」と言えるような「人間関係があること」の大事さ。「助けて」と気兼ねなく言える関係では、自分が一方的に助けられるだけでなく助ける側に回れることもあります。面倒だし悩ましい出来事も起きるでしょう。でも、その関係には常に他者からの評価に怯えたり自分の市場価値を高める為に追い詰められない安らぎと温かさがあるはず。それを、「本当の心の豊かさ」だと思います。

自分の事を今以上に労いたいと私は思っています。この先の未来も。自分の存在は、必ず誰かの影となり支えられています。私も名も知らない誰かの影に支えられています。だからお蔭様。良い歳の重ね方は「年齢を脱いで冒険を着る」生き方ではないかなと思っています。想像するとワクワクしませんか? 夢は手練り寄せた結果。何時でも新鮮な気持ちでいたいです。

ペンネーム: みつはし

## 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

11月11日(金) 13:00～【予約制】

### ◆服部 Dr. による Dr. 相談

11月16日(水) 14:00～【予約制】

10/25～予約受付中 (各先着3名)

※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。

