

## 10月のイベント・サークル活動

7(土) SST(Social Skills Training) 13:30~

定員 10 名程度

テーマ「老後について(年金や住まい)」



21(土) 誕生会 14:00~

定員 10 名程度 申込締切: 10/17(火)まで

参加費: 100 円(誕生月の方は無料)

お祝いのおし物、大歓迎です! ご予約時にお伝えください。

25(水) 夕食を作ろう 15:00~ 定員 10 名

参加費: 250 円

28(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



## 栄養講座を開催しました!!

9月7日(木)に栄養講座を開催しました。

先生の講義に加え、紙上バイキング、野菜を効率的に食べられる簡単レシピの紹介等、バラエティ豊かな講座でした! 葉物野菜はレンジで温めるとカサが小さくなり、たくさん食べられる事を実感しました。また『小松菜は意外と(?)カルシウムが多い』等、役に立つ知識も多く、勉強になりましたね。参加された方からは、「体重を減らすには長期間いると考え、焦らないことにしました」、「手のひらの量のお野菜に気を付けて食事を取りたい」等の感想をいただきました。

## バスハイクを開催しました!!

9月27日(水)にバスハイクを開催しました! 場所は埼玉県の川越です。

4年ぶりのバスハイクということもあり、たくさんの方がご参加されました。

川越の散策タイムでは、名物のうな重のお店に並んだり、美味しそうなおうどんを召し上がったたり、さつまいもチップスを購入して風情を感じながら食べ歩きされたりと、皆さん思い思いの楽しみ方で川越を満喫されていました♪思い出に残るバスハイクになりました。



## コラム『どう生きるか… Ver.Tacky』

僕は生誕半世紀を軽く超えました。

今後の人生、生き方をどうするか、少し考えていました。

若い時、特に陽性症状の強いときは生き急ぎ、陰性症状が強く出現すると死に急ぐような感覚に陥っていたような気がします。

「寛解」と言われてから、穏やかに生きたいと思えるようになりました。

今は「memento・mori」という言葉を頭の片隅に置き、今までと同じように穏やかに、そしてゆっくりと時の流れを味わいながら生きていこうと思います。生き急がず、死に急がずといったところでしょうか。

P. N. タッキー

## 今後の誕生会について

8月の誕生会やメンバーミーティングでは、今後の誕生会についてのご意見を伺いました。

たくさんのご意見ありがとうございました! 頂いたご意見を基に、ご参加される皆さんにとってより魅力的な会となるよう考えていきます★  
また誕生会では、ダンスや歌のプレゼントなどのおし物も大歓迎です! ご披露頂ける方は、ご予約時にお気軽に職員にお声掛け下さい♪

## 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

10月14日(土) 13:00~【予約制】

9/25~予約受付中  
(各先着3名)

## ◆服部 Dr. による Dr. 相談

10月16日(月) 14:00~【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。

