

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館			茶話会 13:30~14:30	貸切ピカソ展 13:30~15:30	バスツアー 13:30~15:30 ※定員8名まで、 現在余裕あり	パソコン教室 13:00~15:00
休館		パソコン教室 13:00~15:00	休館			
休館			カフエまでウオーキング 15:00~17:00 参加費500円 集合センター			
休館	23	24	25	26	27	28
	絵手紙教室 13:30~14:30		るりだより発送 13:00~	茶話会 13:30~14:30		パソコン教室 13:00~15:00
休館	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日

地域生活支援センターるり

月間活動予定表

2015(平成27)年2月

*センターるり開館時間：月～土9:00～17:30(日・祝はお休み)です。

*地域生活支援センターるり(センターるり)ではチラシなどで活動や情報をお知らせしています。当日の予定や変更は、入り口の案内板に書いてあります。
*お問い合わせやご相談、ご意見などは、地域生活支援センターるり(0848-38-7151)まで。
*ご意見はセンターにある「メッセージボード」、E-mail:center-r@o-nozomi.or.jpでもお待ちしております。

瑠璃だより

2015年2月号

発行：地域活動支援センターるり 2015年1月28日発行
〒722-0038 広島県尾道市天満町2-10
TEL 0848-38-7151
HP アドレス <http://www.o-nozomi.or.jp>

瑠璃の屋形 就労支援

直売市のインフルエンザ対策は？！

ようやく今年の冬も折り返し地点を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。今年の冬はインフルエンザも流行しているようで、私の身近でも家族が感染したり、小学校などで学級閉鎖になったりという話も耳にしました。直売市の利用者さんは、中学校や市役所など大勢の人が出入りする場での販売がありますので、風邪をひいてなくてもマスクの着用とアルコール消毒を心掛けるよう呼びかけています。その効果があつてかどうか分かりませんが、今のところ利用者さんからインフルエンザにかかったという話は聞いておりません！みなさんも元気に冬が越せるよう体調管理に気を付けてくださいね。



その効果があつてかどうか分かりませんが、今のところ利用者さんからインフルエンザにかかったという話は聞いておりません！みなさんも元気に冬が越せるよう体調管理に気を付けてくださいね。



瑠璃の屋形 食品部

節分です！るりの恵方巻きはいかがですか？

2月になり、早朝の真っ暗だった空は徐々に日が差して来ています。季節の変わり目を感じる今日この頃になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。2月3日(火)は節分ですね。節分の日は、毎年恒例の「るりの巻き寿司」を販売いたします。売り切れ次第終了ですのでお早めにお買い求め下さいね。



今月もどうぞよろしくお願い致します。

(瑠璃の屋形 食品部 ☎ 0848-20-8220)

瑠璃寮

千光寺に初詣に行ってきました！

瑠璃寮では、年始最初の1月5日（月）のプログラムで千光寺へ初詣に行きました。千光寺は、参拝者や観光客で多くの人で賑わっていました。参加者は、それぞれ祈願しました。参加者からは、「近くだけど、実は初めてお参りしました。」「景色が良くて、気持ち良かった。」「坂がしんどかったけど、良かった。」と感想がありました。



ヴィータ

イタリア視察研修の報告

ヴィータの森川です。まだまだ、寒い日が続いておりますが、お変わりはありませんか？このたび、イタリア研修の機会をいただき、アレツォ・ヴァルディキアーナ・ヴェローナ・トリエステの各地で地域精神保健福祉について学んできました（主催は、特定非営利活動法人 精神保健福祉交流促進協会）。そこで感じ得たことを少しお伝えしたいと思います。

この研修は今回で9回目を迎え、コーディネーターをはじめ通訳の方々の『つながり』から続いている研修であるということが実感できました。その積み重ねの活動により、各地で精神保健センターや精神科病院の跡地、総合病院や社会協同組合、共同住居、大学など、前はただ素通りだった社会資源を今回は、『実はここ、共同住居なのよ』とご紹介くださることもありました。また、場所によっては、入室をさせていただき、日々の活動・取り組みについて感じていること等をお話してくださいました。そこで生活をされている方々からは日本の地域精神保健の現状や日本の文化などについて尋ねられるなど、交流する機会もいただきました。アレツォで大変お世話になった精神科医のアルド・ダルコ先生は『私たちがみて欲しいのはシステムではなく、考え方だ』と強調されていました。そして、『病気を診るのではなく、一人の人間を観る』『症状よりも、その人が誰で、何をしてきた人で、ニーズは何かに着目する』と。

日本とイタリアでは文化や歴史、法律（精神科病院廃止・作らない、など）、社会保障制度や医療福祉制度等大きく違うけれども、どなたも（医師、心理士、看護師、SW、精神科リハビリテーション専門医など）情熱的であり、仕事に誇りを持ち、自分の使命として地域精神保健に取り組んでおられました。『法律が先に生まれたわけではなく、みんなの動きが先にあって、そこから法律が生まれたのだ』・・・私たちが今出来ること。それは、何なのか。私は『つながり』だと思っています。医療も福祉も、行政も。住まいも家族も仕事も、みな地域の中にあります。一人ひとりが描く幸福な生活をどのようにすれば営めるのかを追求し、小さな実践から工夫を積み重ねることにつながりは生まれてくると思います。そのつながりには様々な可能性が広がっていると信じ、私は今日も因島の地で仲間と共に地域づくりに励みます。

職員紹介コーナー 「幸せな気分を感じる時は？」

やまと職員の藤原美希です。

最近、洗濯から掃除、料理等全ての家事をやっています。一番好きな家事は料理ですが、買い物をしながら献立を考えるのは大変です。

家事をしながら、母が私たちにしてくれてくれた事を思い出し、母の苦労やありがたみを感じています。今回、『幸せな気分を味わっている時』というテーマをいただきましたが、私が今一番の幸せだと感じていることは、私が幸せだと感じている時は、大切に思っている人に手料理を作り、一緒に美味しいと食べてもらっている時です。

今後も料理の腕を上げて自分磨きするぞ！



今月号の投稿コーナー

「2015 がスタートしました！今年、チャレンジしてみたいことは？」

体重をへらしたい！

仕事を1日4時間できるようにしたい

自分で自分の気持ちを癒すようにしたい

早寝・早起きをしたい！

ウォーキング！
健康維持のため

ピアスタッフだより

ピア・カウンセリング学習グループからの報告



地域生活支援センターるりでは、毎月第2木曜日にピア・カウンセリンググループが活動しています。1月は「会話が発展しやすい質問のテクニックを身につけよう」をテーマに学習会を行いました。会話における質問の仕方は、主に、開かれた質問・閉ざされた質問・選択型質問の3つに分けられていて、その質問の方法を意識した演習を行いながら、意見交換をしました。普段は意識していないことなので、演習の場面では戸惑いもあったという意見、それぞれの質問の仕方にメリットやデメリットがあるということが分かったという意見、苦手な人には閉ざされた質問をしているという意見などが出てきました。会話を発展させていくことは難しいことかもしれませんが、質問の仕方を学びながら、自分なりの方法ができてくればいいなと思っています。ピア・カウンセリング学習会に興味のある方、ぜひ参加してみてください。こころより、お待ちしております。