

2016年2月号
 発行：地域生活支援センターるり 2016年1月29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/>

瑠璃だより

瑠璃の屋形

直売市

暖冬と言われていましたが急な寒波で皆さま体調を崩されていませんか。

お店には体を温める作用のある生姜や長ネギ、春の野菜の菜の花やふきのとうが並んでいます。益々、冬本番となりますが、寒さに負けずがんばっていきますので2月も宜しくお願い致します。



惣菜部

いつもお世話になっております。寒い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？惣菜部では、寒い日に何枚服を着ているかを比べ合っています。

お正月明けは休みが長かった為か、利用者の皆さんは少しあたふたされていました。やっと慣れてきた今日この頃です！！



最近、感染性胃腸炎も流行しやすい季節ですので、惣菜部一同、衛生面には今以上に気をつけて、手洗いを徹底し、気を引き締めて行きたいと思っております！

それでは今月もどうぞよろしくお願い致します！

地域生活支援センターるり

月間活動予定表

2016(平成28)年2月

日	月	火	水	木	金	土
1/31	1	2	3	4	5	6
休館	休館	賞切13:00~15:00 パソコン教室	カフェまでウオーキング 15:00~17:00 参加費500円 集合 支援センターるり	休館	賞切10:30~12:00 計画相談会議	賞切13:00~15:00 パソコン教室
休館	休館	賞切13:00~15:00 パソコン教室	茶話会 13:30~14:30	賞切13:30~15:30 ピアカンダルー ※祝日の為、今回のみ 第3木曜日に開催します	賞切13:30~15:30 バスツアー ※8名まで	
休館	休館	茶話会 13:30~14:30	茶話会 13:30~14:30	賞切10:30~12:00 るりスタツミーチ 書道サークル 13:30~14:30	賞切10:30~12:00 るりスタツミーチ 書道サークル 13:30~14:30	
休館	休館	賞切13:00~15:00 パソコン教室	茶話会 13:30~14:30	賞切13:00~15:30 パソコン教室	賞切13:00~15:00 パソコン教室	
休館	休館	賞切13:00~15:00 パソコン教室	賞切13:00~15:00 パソコン教室	賞切13:00~15:00 パソコン教室	賞切13:00~15:00 パソコン教室	

センターるり開館時間：月～土 9:00～17:00(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おります。
 * 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。
 * ご意見はセンターるりにある「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。

瑠璃寮

プログラム：「外出（千光寺）で初詣」

1月6日（水）にプログラムの「外出」にて千光寺に初詣に行き、参加者全員で本堂を参拝しました。それぞれ、おみくじを引いたり、周りを散策したりしました。帰りは文学のこみちを経由し、展望台で尾道を一望してきました。

参加者からは、「初めてだけどいいところですね。また来たいです。」「近いけど、なかなか行く機会がないので参加出来て良かったです。」などの感想がありました。



センターるり

☆きらりの集いへ参加☆

1月9日（土）～10日（日）、県立広島大学広島キャンパスにて『きらりの集い in 広島2016』（主催：ピアサポートの集い広島さま）が開催されました。今回センターるりからはピアスタッフも参加しましたので、その感想をご紹介します。

まず、今回のきらりの集いに参加して、全国各地の当事者の方々と交流できたことに感謝し、自身のこれからは繋げていきたいと感じました。

一番印象に残ったプログラムは『当事者のためのわかちあいミーティング』です。当事者たちが自分の内面にあった苦しい体験を、涙を流しながらはき出して、互いに分かち合うあの空間。初めての感覚とともに強烈なものが私の中に残りました。

また今回のような集いがあれば参加してみたいと思います。

当事者が主体となって自身の体験・経験を含むさまざまな思いを伝え合い、空間を共有してわかちあうことで、それぞれに得るものがあったようです。

センターるりのピアカウンセリング学習会でも、他者と交流をもつことで共感したり新たな発見に触れたりするなど、良い刺激や気づきを得る感覚を大事にしていけたらと思っています。集い主催者の方々、貴重な機会をありがとうございました。

職員コーナー テーマ「普段どんな音楽を聴いていますか？」

ヴィータの京泉友美子です。生活を振り返ってみて音楽を聴くことが少なくなったなあと感じました。今、音楽を聴くのは通勤中くらいです。

自分で好きな曲ばかり集めたCDを作って聴いていた時もありましたが、最近はおっぱらラジオを流しています。なので、普段はラジオから流れる音楽を聴いています。

ラジオから流れる音楽は、最新曲や懐メロ、普段自分が聴かない・知らないアーティストの曲、クラシック～ロックとジャンルも様々で、たまに「この曲好きだな」という出会いがあり、ちょっぴり幸せな気持ちになります。



情報コーナー

個人番号(マイナンバー)制度で気をつけておきたいこと

今号から不定期に情報コーナーを設け、新たな制度や地域の情報などさまざまなトピックスをとりあげていきたいと思えます。今回は、マイナンバー制度について気をつけておきたいことをご紹介します。

2016年1月から始まったマイナンバー制度（社会保障・税番号制度）は、社会保障、税、災害対策の分野において、それぞれの機関がもっている個人情報同一人物のものであることを確認するために、国が導入する新たな社会基盤です。そのため、個人が特定できてしまうマイナンバーが記載してあるもの（通知カードなど）は、一人ひとりが慎重に取り扱わなければなりません。「マイナンバー通知カードが届いた」と簡単に番号を公開することのないよう、気をつけていく必要があります。自らが自分自身に関する大事な情報を持っていることを意識して利用していきましょう。

今月の投稿コーナー「恵方巻きを食べながら何を願いますか？」

今は老人ホームに入っている母ですが、小さな頃愛情込めて作ってくれた事を思い出します。いつまでも長生きしてほしいです。ちなみに作る料理ではカレーライスがとてもおいしかったです。(隠し味は①濃口しょうゆ(※小麦アレルギーの方はご注意ください)②砂糖③とり肉) (㊟)

その年の安全や平和。(YUKI-YUKI)

元気になりたいです。幸せになりたいです。(K. A)

どうか恵方巻きの中身がサラダ巻きでありますように…。(匿名)

娘が元気に大きくなりますように (りんご)

ガールフレンドが欲しい。(S. T)