

瑠璃だより

2016年4月号
 発行：地域生活支援センターるり 2016年3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

直売市

桜も咲き、新年度を迎え慌ただしい毎日を送っていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

直売市では梅雨の季節にはまだ早いですが、梅と赤シソのご予約受付が始まっています。こちら例年大変好評を頂いております。この機会に梅干しや梅ジュースを作られてはいかがでしょうか。ご注文される際には店頭の販売スタッフにぜひお申し付け下さい。それでは4月もどうぞ宜しくお願い致します。



食品部

いつもお世話になっております。だんだん暖かくなってきて、桜の満開が待ち遠しい今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、いよいよ新年度の始まりです！4月はなにかとバタバタして大変な季節ですが、今年度もみんなで力を合わせて頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

惣菜部では、お弁当のリニューアルを予定しています。お弁当にも春の野菜を作ったお惣菜が登場予定です。ご期待ください♪

それでは今月もどうぞよろしくお願ひ致します。



地域生活支援センターるり

月間活動予定表

2016(平成28)年4月

日	月	火	水	木	金	土
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	1	2
休館	賞切10:30~ 計画相談会議	賞切13:00~15:00 パソコン教室	6 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	7 賞切13:30~15:30 ピザカンパルナー	8 賞切13:30~15:30 バスツアー1教室 ※8名まで	賞切13:00~15:00 パソコン教室
休館	休館	休館	13 茶話会 13:30~14:30	14 賞切13:30~15:30 ピザカンパルナー	15 書道サークル 13:30~14:30	休館
休館	休館	休館	20 賞切10:30~ るりスタツミーティング 茶話会 13:30~14:30	21 賞切13:30~15:30 ピザカンパルナー	22 書道サークル 13:30~14:30	休館
休館	休館	休館	27 賞切10:30~ るりスタツミーティング 茶話会 13:30~14:30	28	29 休館	休館
休館	休館	休館	24 休館	25 賞切10:30~ 計画相談会議	26 賞切13:00~15:00 パソコン教室	27 賞切13:00~15:00 パソコン教室
休館	休館	休館	24 休館	25 賞切10:30~ 計画相談会議	26 賞切13:00~15:00 パソコン教室	27 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。
 ご意見はセンターるりにある「メッセージボード」、E-mail:center@o-nozomi.or.jpでもお待ちしております。

瑠璃寮

プログラム：レクリエーション「回転ずし」

3月16日(水)のプログラム「レクリエーション」では、回転ずしへ行きました。参加者はスタッフを含め9名でした。行先は、レクリエーションミーティングで意見を出し合い決めました。



事前にクーポンを用意している方、フェアの品などを調べている方がいるなど、準備は万全です。回転寿司店には11:20に到着しました。昼時のピーク前のため、店にはまだ空席の余裕がありました。皆でカウンターに座り、食事を開始！

参加者からは「20皿食べたよ!?!」「お寿司以外のスイーツをお腹いっぱい食べたよ!」「旬のネタのお寿司が美味しかった。」「また、来たい。」と感想があがり、皆さん満足された様子でした。

センターるり

ピアカウンセリンググループの活動ご報告

3月10日(木)に行ったピアカウンセリング学習会のご報告です。WRAP第5回目となる今回は、リカバリーに大切な5つのことのうちの1つである『学び』について話し合いました。『私にとっての学びとは?今まで学んできたことは?』、『元気でいるためにこれから学んでみたいことは?』といったテーマに関してさまざまなエピソードや意見が出ました。つらい経験から得た学びやこれまでの人生経験から感じた教訓、チャレンジしたことによって新たに気づけたことなど、参加メンバーから多様な『学び』が語られました。自身の思いを相互に語り合ったことで新たな発見もあったのではないかと思います。当日参加された皆さん、お疲れ様でした。次回は4月14日です。興味のある方のご参加をお待ちしています。

お知らせ

いつも瑠璃だよりを読んでいただきありがとうございます。瑠璃だよりの発行について皆様にお知らせいたします。次号より、瑠璃だよりを四半期ごとの発行とさせていただきます。詳しい発行日については内部検討中につき、追ってお知らせいたします。記事内容につきましてもリニューアル予定ですので、今号をもちまして瑠璃だよりを一旦休刊とさせていただきます。**支援センターるりの月間活動予定表は今号以降もこれまで通り発行いたします。**ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

職員コーナー テーマ「前年度の振り返りと新年度へ向けて」

瑠璃の屋形の内海です。テーマをみて、入社からもう1年たったことに驚きを感じています。初めの頃は毎日が慌ただしくて、右も左も分からず、いつも利用者さんに教えてもらっていました。運転にも不慣れで、初めて公道で乗ったミッションの車の運転は思い出したくない程悲惨だったことを覚えています。

1年たってほんの少しだけ、業務にもなれてきたのかなあと感じています。油断は禁物ですよ！分からないこともまだまだ沢山ありますし、初心を忘れないようにして、今年度も頑張っていきたいと思っています。

皆さま、今後ともよろしくお願いいたします。



感謝の気持ち

1月分 寄付金…若井貴之様 物品寄贈…匿名様
3月分 寄付金…若井貴之様 物品寄贈…匿名様

皆さまありがとうございました。(順不同)

今月の投稿コーナー「元気になるために何をしていますか?」

- ①適度な運動(体操・卓球など)②精神状態を安定させるため薬を欠かさず飲む(必要な物のみ)③体に良い物を食べたり飲んだりしています(例えば健康寿命をのばす厚生労働省のプロジェクトの野菜ジュースとかヨーグルト、納豆、豆類など)④規則正しい生活(睡眠をよくとる、早寝早起き)
- ⑤かかさず仕事に出る事⑥ストレスを抱えないようにする(気分転換をする)⑦疲れた時は休む(精神的に)

(☹)

近所を散歩して花を見たり、自然を感じること
(りんご)

スクーターに乗る
(K.A)

おいしいものを食べて
ゆっくり眠る
(匿名)

