

5

SIESTA

2018
平成30年SIESTA(シエスタ)は
スペイン語でお昼寝の意味です

えっ!
かしわ餅の葉っぱって
食べないの?


<http://kasai.tcw.ac.jp>

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 閉館 憲法記念日	4 閉館 みどりの日	5 閉館 こどもの日
6 閉館	7 閉館	8 セルフ	9 自炊	10	11 IT	12 閉館 スタッフ会議
13 閉館	14 閉館	15	16 13時閉館 会議のため	17 美術	18	19 気功
20 閉館	21 閉館	22 SST	23 自炊	24	25 IT	26 エスペランサ
27 閉館	28 閉館	29	30	31		

<プログラム時間> 「自炊倶楽部」 10:00～ 「セルフマネジメント」 ※5月からスタート 13:30～15:30
 「SST」 13:30～15:00 「美術倶楽部」 13:30～14:30 「IT講座」 14:00～ 「気功、運動」 11:00～12:00

バスツアーへ行こう！！

新緑の若葉が清々しい季節となりました。

さてセンターかさいでは、東京下町をめぐるバスツアーを開催します。初夏の風を感じながら、一緒にバスの旅を楽しみませんか♪

日にち：6月23日（土）

時間：9：00～16：30頃

人数：15名限定

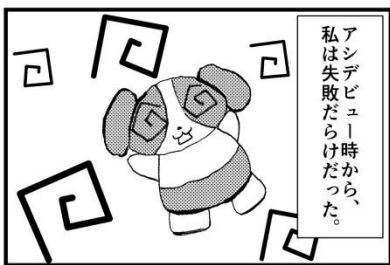
参加費：1,000円



- 注意**
- ・参加費は先払いとなります。お支払い後の返金はできません。
 - ・バスツアーの詳細やお申し込みに関しましては、センターに掲示してあります。
 - ・参加者多数の場合は、抽選とさせていただきます。



シエスタ4コマ
第16回：初アミから
在宅デジタルだった BY詩乃



右のテキストは私 左川作家さん



重要 プログラムの変更

先月に続き、センターで行なわれるプログラムに、再度変更がありますのでご注意ください、ご参加ください。

<変更プログラム>

- 「自炊倶楽部」 第2、4水曜日 10:00～
- 「美術倶楽部」 第1、3木曜日 13:30～14:30
- 「SST」 第4火曜日 13:30～15:00

上記の3つが変更になります。



セルフマネジメント～WRAP 第1回

5月8日(火)のセルフマネジメント、第1回テーマは、「リカバリーとは？～自分が目指す回復のイメージ」人によって辛さや大変さは違います。病状や症状も違います。他の人と比べるのではなく、自分なりの回復とは何なのか、考えて見ましょう。

マナティ増殖！！



な、なんと4月からマナティが増殖しています。今も増殖中です。みんなで捕まえてください。みなさん、何匹いるか探してみてください。



「マナティ」の答え

4月号には5匹いましたー。来月もお楽しみにー！！

このプログラムは、一年間を通して全11回行います。毎回のテーマは以下のとおりとなっております。

- ① リカバリーとは？
- ② リカバリーに大切な5つの事「希望の感覚」
- ③ リカバリーに大切な5つの事「自分が主体となる事」
- ④ リカバリーに大切な5つの事「学ぶ事」
- ⑤ リカバリーに大切な5つの事「自分の為に権利擁護する事」
- ⑥ リカバリーに大切な5つの事「サポート」
- ⑦ 元気に役立つ道具箱
- ⑧ 元気回復行動プラン「日常生活管理プラン」
- ⑨ 元気回復行動プラン「引き金」
- ⑩ 元気回復行動プラン「注意サイン」
- ⑪ 元気回復行動プラン「調子悪くなってきた時」

(注意) プログラム参加希望の方は、ご自分でノート、筆記用具を持参の上、ご参加ください。

編集後記



しばらく、“おくら”にはまっています。いつもお昼に食べてます。セ○ンイ○ブンの冷凍刻みのヤツ。ポン酢をかけて、ズルズルすすります。今日もズルズル、明日もズルズル。 山田

お気軽にお問合せください。

学校法人滋慶学園 地域活動・相談支援センターかさい
〒134-0083 東京都江戸川区中葛西2-8-3 2F
TEL 03-5679-6445 FAX 03-3877-1681

