

地域活動支援センター

かけはし Letter

つばさ

令和4年11月号

秋は食べ物が美味しい季節ですが、皆さん今年は何を食べましたか？私は手作りの栗の渋皮煮をいただき、とっても美味しく幸せを感じました。作り方を聞きましたが、手が込んでいて自分では絶対に作れないなと思ったので、余計にありがたくいただきました。

個人的には料理が苦手なのですが、きのこが好きなので、寒くなると、きのこたっぷりのお鍋を作ります。先日は舞茸の天ぷらにチャレンジしましたが、見事に指を火傷しました！持ち前のどんくささ発揮です！皆さんのおすすめきのこ料理があればぜひ教えてください。

※初心者でも作れる料理希望（馬場）

ご報告

ピアサポーター訓練生から

ここだけの話し、長期入院後は右も左もわからない浦島太郎状態なんてこともあるみたいです☺️
今回は退院予定の方と一緒に事業所見学へ。当日の模様を、ご報告させていただきます♪

皆さん、こんにちは。ピアサポーター訓練生の中島健司です。今回、近日退院される方のB型事業所の見学に同行したのでご報告いたします。

ご本人が緊張されているのではないかと心配しましたが、意外に落ち着いており安心しました。作業内容は弁当の箱折り、手編みの作品作り、清掃活動など、ゆっくりする作業から力作業まで幅広いです。ご本人は最初はゆっくりとする作業からやりたいとのことでした。皆さんももし作業所など見学に行く機会があれば、まずどんな作業で体力的にどうかと考えて選んでくださいね。

B型事業所も色々なところたくさんあります。

自分に合った所を探してみてください。

最後に、お金も大切ですが、いかに無理なく継続して働けるかだと思います。そのためにはそこでの人間関係やスタッフとの関係が良いかだと思います。

自分も今B型事業所で頑張っています。皆さんも無理なく仕事を楽しんでください。

自分に自信！
メイクアップ講座

10月19日（水）にかけはしで、講師を招いてのメイクアップ講座を開催致しました。初めはパーツ部分のメイクアップの講座を受け、その後は受講生1人にフルメイクを施し、基礎から学ぶことが出来ました。なかなか自分流になりがちなメイク。皆さん新しい発見がそれぞれあったのではないのでしょうか。今後も特別イベントとして開催を検討しております。



みんなでたのしく！
ハイキングGOOD!

10月10日スポーツの日★総勢5名で平川の烏帽子岳（564m）を目指しました。前日までお天気が心配されましたが、みんなの思いが届き当日はお日様が顔を出してばっちりの登山日和。最初の大鳥居をくぐって第2鳥居をくぐり本格的な傾斜の続く登山開始！杉林の中を上っていき第3鳥居が見えてきて、そこから見上げるような石段を登り切り烏帽子岳山頂へ到着。烏帽子岳神社に参拝。ありがたいマイナススイオンをいっぱい浴びて、待ちに待ったランチタイム**しっかり距離をとって頬張るおにぎりが美味しかったー♡ Iさんが持参してくれたキリマンジャロブレンドのコーヒーをいただき至福の時間。がんばった体が癒されました。約8kmの行程無事終了お疲れさまでした。



わくわく
福祉交流
フェア

地域活動支援センター
かけはし



11月6日（日）に、かんまちあにて開催されるわくわく福祉交流フェアに今回出展することになりました！出展内容はレザークラフトとアクセサリー。心を込めて手作りしましたので、ぜひ会場でご確認ください。スタッフ一同お待ちしております☺️



今月の活動紹介



かけはしがつなぐアートの世界 今月より開催予定!



11月24日より、かけはしがつなぐアートの世界を昨年に引き続き開催予定です。今年は例年と違い、「心の世界」をテーマにした作品も募集していました。心の世界をみんなはどう表現して、何を感じているのか?!ぜひ会場でご覧ください(^_^)
鹿児島国際大学 5号館 1階展示室にて11/24~12/16まで開催予定。



11月の活動予定

■月曜日

バンド活動 13:00~15:00

7日・14日・21日・28日

ヨガ教室 15:30~16:30

7日・14日・21日・28日

■火曜日

珈琲と語ろうかい: 15日 15:00~16:00

■水曜日

手づくり工房 13:30~14:30

2日革細工を楽しもう

23日クリスマス飾りつけ

アートサークル 13:30~14:30

16日スケッチをしよう

30日アート展を見に行こう

ダーツ: 23日 10:00~11:00

■木曜日

かけはし当事者研究: 3日 13:30~14:30

当事者研究 in はーとぱーく

24日 14:00~16:00

■金曜日

かけはし卓球 14:00~15:00

4日・11日・18日・25日

■土曜日

音楽の会: 5日・12日・19日

前半: 13:15~14:15 後半: 14:30~15:30

はーとまるしえ in はーとぱーく

19日 10:00~12:00

麻雀同好会: 19日 13:30~15:00

家族会: 26日 13:30~14:30

音色くらぶ: 26日 15:00~16:30

■日曜日

キャッチボール: 13日 9:30~10:30

スイッチの日: 13日 13:30~14:30

セルフヘルプフォーラム (国際大にて)

27日 13:00~16:00

地域活動支援センター **かけはし**

住所: 鹿児島市光山一丁目6番1号

TEL: (099) 261-5100

ホームページ

<http://www.youzenkai.or.jp/kakehashi>

メール: kakehashi@youzenkai.or.jp

かけはし広報誌と活動予定法はホームページで確認できます!
詳しくは「**かけはしブログ**」で検索するか「**ホームページQRコード**」を読み取りご確認ください!



ホームページ QR→

←メールアドレス QR



今月のお知らせ

かけはしでは、すべての活動を要予約制として活動していますが、感染状況により急な中止や人数制限を行う場合がございます。また来所の際は『**来所前の自宅での体温測定の徹底**』を改めてお願いします。普段より熱が高い、体調に異変がある際には来所前に一度電話にてご相談下さい。今後ともコロナ感染予防対策へのご理解・ご協力をお願い致します。

11月

6日・20日が休館日です。

ご確認よろしく申し上げます。



セルフヘルプ
フォーラム
がごしま 第21回

2022年11月27日(日)

13:30~16:00 (受付13:00~)
鹿児島国際大学 411教室にて