

# 相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

# Message

2016. 3月  
第179号

TEL:0894-24-6750 FAX:0894-24-6670 愛媛県八幡浜市五反田 1-106

## ～茶話会～

2月13日(土)に『チョコレートを使ったおやつ作り』と題して、フォンダンショコラ作りとビスケットにデコをしました。フォンダンショコラは、ふわふわの生地の中からあたたかいチョコが出てきて、美味しかったです。デコビスケットでは、作る人が多いとその分色々な表情の顔がたくさん出来ました♪どの顔もニコニコで心もほっこりできました♪次回の茶話会が今から楽しみとの声も聴けて、ますます企画に励む『Sスタッフ』です!!!



## ～ピアカウンセリング～

ピア・カウンセリングで話したことは『口外しない』というお約束のもと、思い思いの話をしています。今回は2月13日(土)に行いました。毎回楽しみに参加して下さる方も増え、今回も積極的に役割を決めていただき、会が進みました。休憩に出るおやつも楽しみのひとつ。ほっと一息つきながら、会話を楽しみました♪



## ～語ろう会～

今回は2月17日(水)に、豚肉のしょうが焼き・酢の物・たまごスープ・フルーツポンチを作りました。野菜も多くあり、栄養バランスもバッチリ!!思ったより量もあり満腹になりました。午後からの語り合いは、金銭管理について、お酒について、食べ過ぎない工夫は?節約できる食事は?など一人暮らしに欠かせない話題が出て、盛り上がり、あっという間に時間が過ぎました。また、次回作りしたいメニューについても話せました♪

この材料で...この料理を作ることが出来ました。



## ～土屋徹先生の研修～

昨年も土屋先生にお越しいただき、参加者からも好評で、保護者の方からは、是非次回も企画して欲しい!!!という声もあり、2月24日(水)・25日(木)に研修会を開催しました。1日目は関係機関対象のSST、2日目は保護者対象のペアレントトレーニングでした。「SST」では、「やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば、ひとは動かじ」という言葉のもと、グループワークを行ないました。自己紹介一つとっても色々なスキルを使って行っていることや、しりとりは、受信処理のスキル(人の話を聞き、考え、伝える)を身につけることにつながることを知り、身近な所から取り組めることを学び、元気をもらう研修会となりました。「ペアレントトレーニング」では、「褒めることは子どもの好ましい行動を増やすことに効果的な取り組み」ということを知り、タイミング、視線、表情や声のトーン、シンプルな言葉、行動を褒める、効果的に褒めるなどのポイントについて学びました。午前、午後の部とあり、終日参加される方もあり、疲れているかと思いきや、皆さん笑顔で帰られました。

次回の企画を楽しみにされている声が多くありましたので...次回開催できるように企画していきたいと思えます。



# 3月活動予定表

※色つきの日は閉まっています。色なし(白)の日は開いています。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 ピアカウン セリング
13 金亀杯	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 語ろう会 10時~14時の開 閉所	24	25	26
27 レクバレー 茶話会	28	29	30	31		

下記のお申込みは支援センターくじら (TEL: 0894-24-6750) まで♪ ※参加にはセンターの利用登録が必要です。

## ピア・カウンセリング ※仲間同士で日常の悩みや相談事を気軽に話し合える場所です。

●日時：3月12日(土) 14時~16時

●場所：支援センターくじら ●参加費：50円(茶菓子代)

\*当日参加もOKですが、出来るだけ事前の申込みをお願いします。



## 語ろう会

※一人暮らしをしている方、一人暮らしをしようと考えている方が集い、一人暮らしのポイントや心配事などが語り合える場です。

☆ご参加お待ちしております☆

●日時：3月23日(水) 10時~14時

●場所：支援センターくじら ●参加費：400円

●申し込み締切：3月18日(金) 17時まで ※先着8名様(先着順)



## レクバレー みんなで楽しもう!!

●日時：3月27日(日) 9時~11時

●場所：保内中央体育館

●準備物：運動できる服装・体育館シューズ・膝あて・水筒等

●申し込み締切り：3月25日(金) 17時まで

\*ご希望の方は支援センターくじらより送迎します。お申し出ください。\*



\*お知らせ\*

次回は

4月17日(日)

となっております。

## 茶話会 チョコを使った簡単おやつ作り Part 2

●日時：3月27日(日) 14時~16時

●場所：支援センターくじら ●参加費：200円(材料費)

●申し込み締切り：3月25日(金) 17時まで

※先着8名様(先着順)

