

千里寮便り

平成29年
秋号

暑い夏が終わり、 秋がやって参ります

これからようやく
涼しい季節に
なつてきますね。

音楽、食事、読書、運動！

楽しめるものが多い秋です！
健康に気をつけて、余暇を
充実させていきましょう♪

また、来年に向けて自分を
見つめ直す良い機会です。
昨年と比べご自身はどう変化
しましたか？目標にどれくらい近づいた
でしょうか。



進展した所、今後出来るようにしたい
所を今一度見つめ直してみましよう。

『自立』って具体的に どういうこと？

役所のケースワーカーや施設
職員から『自立』できる様に
頑張りましょう」と話を聞く
ことが多いと思います。

『自立』とは、**主体的に自分の
足で前に進むこと**です。

言い換えると、出来ることを
増やしていくということ。
ただし、順序よく、が大切です。



出来ることを増やす、とだけ聞くと
『自分で何でも出来るようになる』と
行けない』と思ってしまう。でも、
そうではありません。



ここに家族がいます。
お父さんはお仕事。
お母さんは家事や育児。
子供は勉強や友達遊び。
おじいちゃんおばあちゃんは
健康に過ごすこと。
これらが、今彼らのできる
こと。全然違いますね。

でも、自分だけでやらないといけないので
でしょうか？お父さんはお仕事しながら
家事もしてお母さんを助けます。
お母さんは子供だけでなくおじいちゃん達
の健康も見守ります。おじいちゃん達は
自分でゲームを買えない子供達に買って
あげます。子供たちはお礼に肩たたきを
して体を労わってくれます。
何でも自分で出来るに越したことはありません。
せんが、必要なら他者の力を借りるのも
できる事を増やす・続ける手段です。
『今の自分』に出来ることは行い、力を
借りる時は借りて、未来に進みましょう。

何をできるよように なったらいいの？

【できる事】は小さなことで構いません。
それらをコツコツ積んでいくと
大きな【できること】になるからです。

左記は一例です。他にも沢山あるはず
なので、考えて、実行してみてください。

- ★《**身体をしっかりと養生したい人**》
- ★お医者様の話をきちんと理解する。
- ★栄養をしっかりと摂る。
- ★ラジオ体操をして身体を毎日動かす。

《**将来地域に出てみたい人**》

- ★毎朝同じ時間に起きて、寝る。
- ★居室をいつも清潔にしておく。
- ★たまに布団を干す。
- ★余暇を楽しむ方法を持つ。
- ★収入に見合った支出を心掛ける

ぱっと見は
変化がないかも
しれませんが、
数か月後・半年後と
時間がたてば、
おのずと自身の変化
が実感できるはず！

『継続は力なり』！

面倒な気持ちに
なる時もありますが、
少しずつ
頑張りましょう！

行事紹介



林間学校
(7/3~4)



今年(とし)は和歌山(わかやま)県の白浜(しろはま)に行き、千畳敷(せんじょうじき)やアドベンチャーワールドに行(い)つてきました☆少し(すこ)し雨(あめ)に降(ふ)られる場面(ばめん)はありましたが、観(かん)光(こう)には問(もん)題(だい)なく、楽(たの)しく回(まわ)るこ(こ)とが来(き)ました！イルカ(イルカ)ショーやパンダ(パンダ)可愛(かわ)かったです♥♥昼食(ちゆうしょく)や夕食(ゆうしょく)も普(ふ)段(だん)では食(た)べれな(な)い物(もの)ばかり(ばかり)でし(し)た(た)が、い(い)か(か)が(が)で(で)した(した)で(で)し(し)よう(よう)か(か)？次(つぎ)の冬(ふゆ)に(に)あ(あ)り(り)ます(ます)野(や)外(がい)生(せい)活(かつ)訓(くん)練(れん)で(で)は温(おん)泉(せん)もあ(あ)ります(ります)ので(ので)、ぜ(ぜ)ひ(ひ)皆(みな)様(さま)の(の)ご(ご)参(さん)加(か)を(を)お(お)待(まち)ち(ち)し(し)て(て)お(お)り(り)ま(ま)す(す)！



敬老祝賀会
(9/16)



敬(けい)老(らう)の(の)日(ひ)を(を)迎(むか)え(え)る(る)に(に)当(あ)たり(たり)心(こころ)よ(よ)り(り)お(お)祝(いわ)い(い)申(まう)し(し)あ(あ)げ(げ)ま(ま)す(す)。新(しん)人(じん)職(しょく)員(いん)に(に)よ(よ)る(る)ゲ(ゲ)ーム(ーム)は(は)楽(たの)し(し)か(か)つ(つ)た(た)で(で)し(し)よう(よう)か(か)？こ(こ)れ(れ)か(か)ら(ら)も(も)頑(がん)張(は)り(り)ま(ま)す(す)！！



夏の集い
(8/4)



ついに！！夏(なつ)の集(あひ)い(い)も第(だい)5(ご)回(かい)を(を)迎(むか)え(え)ま(ま)した(した)！今(いま)年(ねん)も射(し)的(てき)とス(ス)トラ(た)イ(い)ク(く)ボ(ぼ)ール(ール)とア(ア)イ(い)ス(ス)ク(ク)リ(リ)ーム(ーム)♥皆(みな)さん(さん)商(しょう)品(ひん)は(は)ゲ(ゲ)ット(と)出(で)来(き)ま(ま)した(した)？「楽(たの)し(し)み(み)!!」と(と)思(おも)っ(っ)て(て)い(い)た(た)だ(だ)け(け)る(る)よ(よ)う(う)な(な)夏(なつ)の集(あひ)い(い)に(に)し(し)て(て)い(い)く(く)た(た)め(め)職(しょく)員(いん)一(いっ)同(どう)頑(がん)張(は)り(り)た(た)い(い)と(と)思(おも)い(い)ま(ま)す(す)(^^)



予定行事

- 10月
 - ◎千里祭
- 11月
 - ◎合同文化事業
 - ◎野外生活訓練
 - ※2つとも参加申込みが必(かならず)要(ひつ)す(す)
- 12月
 - ◎クリスマス会
 - ◎餅つき
 - ◎年末大掃除



施設の外ではこんな事もしています



古江台地区清掃

地(ち)域(いき)と(と)の(の)つ(つ)な(な)が(が)り(り)を(を)深(ふか)め(め)る(る)こ(こ)を(を)目(め)的(てき)的(てき)に(に)、施(せ)設(せつ)周(しゅう)辺(へん)の(の)公(こう)園(えん)掃(そう)除(じょ)を(を)定(てい)期(き)的(てき)に(に)利(り)用(よう)者(しゃ)さん(さん)達(たち)と(と)行(い)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)！ぜ(ぜ)ひ(ひ)こ(こ)の(の)機(き)会(かい)に(に)ど(ど)し(し)ど(ど)し(し)参(さん)加(か)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)！事(じ)前(ぜん)に(に)掲(か)示(じ)な(な)ど(ど)も(も)行(い)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)の(の)で(で)そ(そ)ち(ち)ら(ら)も(も)ご(ご)覧(らん)下(くだ)さ(さ)い(い)！



カラオケ大会 (9/24)

大(だい)人(にん)気(き)の(の)カ(カ)ラ(ラ)オ(オ)ケ(ケ)大(たい)会(かい)が(が)行(い)わ(わ)れ(れ)ま(ま)した(した)！始(はじ)まる(る)前(まへ)か(か)ら(ら)大(だい)行(ぎょう)列(れつ)！？ま(ま)だ(だ)参(さん)加(か)し(し)た(た)事(じ)も(も)な(な)い(い)人(ひと)も(も)ぜ(ぜ)ひ(ひ)次(つぎ)回(かい)参(さん)加(か)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)☆

