2022

6月 ゆりあす予定表

北部地域生活支援センターゆりあす
利用時間　月～土　10時～20時
17時以降は電話及び予約相談のみ
（日曜・祝日はお休みです）
ＴＥＬ　044-281-6641
http://www.sky1995.com/

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ゆりあすを利用するには登録が必要です。 **ご利用にあたり** ○マスクの着用をお願いします。 ○家で体温を測ってきて下さい。 （来所時も検温させて頂きます。） ○来所したら必ず手洗い、うがいをお願いします。 ○その他 共用のお茶・コーヒー類、カラオケ、麻雀、卓球、洗濯機、浴室は、引き続き中止とさせて頂きます。		01 プチランチ 合唱クラブ「ゆりあーず」	02 ごはんセット ピアミーティング	03 ごはんセット 全体ミーティング 17時　職員会議	04 プチランチ アート（パステル画）薔薇とお楽しみ	05 **閉所**
06 ごはんセット **マッシーともっと遊ぼう**	07 ごはんセット スポーツ 15時スマイルミーティング	08 プチランチ 合唱クラブ「ゆりあーず」	09 ごはんセット 手芸＆創作	10 ごはんセット 全体ミーティング 17時　職員会議	11 プチランチ ゆりあす麻雀クラブ	12 **閉所**
13 ごはんセット **当事者研究**	14 ごはんセット スポーツ（ヨガ） 15時スマイルミーティング	15 プチランチ 合唱クラブ「ゆりあーず」	16 ごはんセット 手芸＆創作	17 ごはんセット 全体ミーティング 17時　職員会議	18 プチランチ カラオケ	19 **閉所**
20 ごはんセット **防災プログラム**	21 ごはんセット スポーツ 15時スマイルミーティング	22 プチランチ 合唱クラブ「ゆりあーず」	23 ごはんセット 手芸＆創作	24 ごはんセット 全体ミーティング 17時　職員会議	25 プチランチ **スライドショー**	26 **閉所**
27 ごはんセット **WRAP勉強会**	28 ごはんセット スポーツ（ヨガ） 15時スマイルミーティング	29 プチランチ 	30 ごはんセット **書道**			

プログラムは14時からです。
また、プログラムは予告なく変更することがありますので、予めご了承ください。

ごはんセット（月火木金）
11時30分までに申し込んで下さい。
今月の二品：うずら豆、サラダチキン

プチランチ（水土）
11時までに申し込んで下さい。
料金は200円です。
配膳・片付けは皆で分担しましょう。

☆お知らせ☆

・マッシーともっと遊ぼう・・・８年間安心できるグループを作ってきてくれた増野先生がいらっしゃる最後の日となります。
「夢の病院を作ろう」をテーマにサイコドラマを行ないましょう。

・当事者研究・・・皆と一緒に当事者研究をやってみましょう。申し込み不要です。当事者研究は、自分の苦労を語り自分の助け方を皆で研究しようというものです。自分らしい苦労の取り戻しを通じて「苦労の主役」になりませんか？

・スライドショー・・・写真を投稿し、みんなで褒め合う会です。今回のテーマは「紫陽花」です。梅雨の紫陽花は美しいですね。
優秀作品には素敵な賞品が贈られます。写真投稿の締切日は6月18日(土)です。
みなさんの素敵な写真、お待ちしております。

・防災プログラム・・・みんなで訓練４８カードの中から「エコノミークラス症候群予防体操」と「ゴミ袋で雨ガッパ作り」を行います。

・WRAP勉強会・・・元気回復行動プランについて勉強しています。今回のテーマは「調子が悪くなってきている時のサイン」です。
なんだか調子がおかしいなあという時、どのようにして調子を回復していますか。
自分の取扱説明書を持っているといざという時役に立ちます。申し込み不要です。

・書道・・・皆で楽しく書道を行ないます。テーマは全体ミーティングで決めます。