

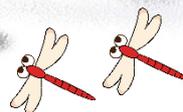
# 10月号

NPO 法人希望の会福祉会 地域活動支援センターふぁーれ

〒940-0061 長岡市城内町 3-5-11 北野ビル 1F

TEL/FAX 0258-89-7859

# ニュースレター



## 地域活動支援センター ふぁーれ

日の出時刻が遅くなり吹き抜ける風の涼しさに、秋の深まりを少しずつ感じる季節となりました。

10月は、毎年恒例のバス旅行も計画しています。ご自身の体調に合わせて、ふぁーれの行事やオープンスペースにいらっしゃるのをお待ちしております。

### ☆おしゃべり会報告 9/6

#### 【意見箱より】

意見箱のご意見はありませんでした。



#### 【11月の予定】

- ◆ 11/2 (木) リカバリーストーリー発表会  
※職員不在のため、午後は閉所します。
- ◆ 11/8 (水) おしゃべり会  
食事会<クリームシチュー>
- ◆ 11/22 (水) もみじ狩り (もみじ園・越路)

### ☆ヨガ



毎月1回、原先生のヨガが行われています。参加者のなかには、毎月参加される常連の方も増えています。

「ヨガの後は気持ちがスッキリするようだ」などの声も聞かれています(\*^^)v

ご参加をお待ちしています!

### ☆お茶会

隔月で、鈴木先生のお茶会が開催されています。

抹茶とお菓子をいただきながら、心穏やかな時間を過ごすことができ、毎回人気のイベントです。みなさんもぜひ、ご参加ください



### ☆食事会「カレー」

9月の食事会は『カレー』でした。

みなさん慣れた手つきで野菜を切ったり、混ぜたり、美味しいカレーやサラダが出来上がりました。

料理が得意な人も初めての人も、協力して取り組むことができました。



### お知らせ

「みんなねっと」、「こころの元気+」のバックナンバー(～2021年)をご希望の方に差し上げます! 早い者勝ちですので、ご希望の方はお早めにお越しください。10/3より、配布を開始します。



8月の利用状況 登録 96名 利用延べ人数 286名 相談件数 74件



# 10月活動予定



日	月	火	水	木	金	土
1 閉所	2 閉所	3	4	5	6	7 学習会
8 閉所	9 閉所	10	11	12 職員会議 女子会 職員会議・女子会 の為 12:00 閉所	13 いっぽの会	14 働くことを 語る会
15 閉所	16 閉所	17	18 ヨガ	19	20	21
22 閉所	23 閉所	24	25	26	27 バス旅行	28 おしゃべり会 食事会
29 閉所	30 閉所	31				

・ 学習会は10/7 14:00~15:30、原澤さんと皆さんとで、テーマを決めて話し合います。

・ 女子会は10/12 11:00~12:00、女性限定の茶話会を行います。申し込み不要。  
お気軽にご参加ください。

・ いっぽの会は10/13 13:30~、ピアサポートグループの茶話会をします。申し込み不要。

・ 働くことを語る会は10/14 14:00~15:00、  
働いている方、これから働きたいと思っている方のおしゃべり会です。

・ ヨガは10/18 10:30~11:30、講師を招いて行います。動きやすい服装で！  
持ち物：飲み物、汗拭きタオル、バスタオル



・ 日帰りバス旅行は10/27、群馬県のこんにやくパークとサファリパークに出かけます。要申込  
詳細は掲示をご覧ください、職員までお問合せください。

・ おしゃべり会は10/28 10:30~、

・ 食事会は10/28、『鮭のホイル焼き、きのこのバターソテー』です。

定員12名 参加費¥200 要申込

当日10:00までに連絡なくキャンセルされた場合、参加費をいただきます。

※食事会終了まで(11:00~13:00頃)、参加者の方のみオープンスペースを利用できます。