



開館時間	月・水・金	9:00~17:00
	火・木	9:00~19:00
	第1・3土	9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ◆装具住宅相談 9:00~12:00 ◆グループホーム見学会 ◆肢体当事者相談 13:30~17:00
4 へいかん 閉館	5	6	7 ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚 陶芸	8 ◆リラクゼーション ヨガ	9	10 へいかん 閉館
11 へいかん 閉館 けんこくきねん ひ 建国記念の日	12 へいかん 閉館	13	14	15 ◆装具住宅相談 13:00~16:00	16 ◆フラワーア レンジメント 講座	17 ◆地域交流イベント 「音あそび♪歌あそ び♪ライブ」
18 へいかん 閉館	19	20	21	22	23 へいかん 閉館 てんのうたんじょう ひ 天皇誕生日	24 へいかん 閉館
25 へいかん 閉館	26	27	28	29		

ちいきせいかつしえん  
地域生活支援センターみ～な

がつごう  
2月号

2024/1/4発行  
No.35

# よんで<sup>2</sup>み～な

地域交流イベント	2月の講座・催し	肢体◆グループホーム見学会
リラクゼーションヨガ	サービス相談週間	目の障害◆陶芸
		フラワーアレンジメント講座

ちいきこうりゅう  
地域交流イベント

## おと うた 音あそび♪歌あそび♪ライブ

「音楽ユニット あどはだり」の皆さんは、みんなの笑顔が大好き！！  
和洋の音楽をごちゃ混ぜにして作り上げる、子どもも大人も笑顔になれる  
歌や演奏を披露していただきます。

2024. 2. 17(土) 13:30~14:30

会場：福祉センター1階 ロビー  
出演：音楽ユニット「あどはだり」  
対象：府中市民の方（障害の有無は問いません）

子どもも、大人も関係なし。  
みなさんと一緒に楽しみましょう。  
申込不要。直接会場におこしてください。

社会福祉法人府中市社会福祉協議会  
ちいきせいかつしえん  
地域生活支援センターみ～な

〒183-0026 東京都府中市南町5-38 府中市立心身障害者福祉センター内  
TEL: 042-360-1312 / FAX: 042-368-6127  
e-mail: mi-na@f-sinsyo.jp / URL: http://www.f-sinsyo.jp/

編集後記  
今年暖冬とのことですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
2月といえば節分。豆まきはしますか？  
皆さんのもとに福がおとずれますように。(榎本)



New

当事者相談(肢体不自由)

### グループホーム見学会

2/3(土)

定員：3名(応募多数の場合は抽選)

少雨決行。悪天候の場合は中止。

一人暮らしは不安だけど、お手伝いしてもらえば、自宅以外でも生活できるかも。グループホームの生活を実際に見て聞いて、『自宅以外の生活』について考える企画です。



《見学先》

社会福祉法人あけぼの福祉会

グループホームあけぼの 樹林の家 (南町6-52-1)

グループホームで生活されている方、職員の方への質問がある方は2次元コードから書き込みいただくか、申込時に職員までお伝えください。



時間：9:30集合 12:00解散(福祉センター1階ロビー)  
対象：府中市在住・通勤で15歳以上の肢体不自由者の方  
(ご家族と一緒に、ヘルパーの介助での参加もOKです!)

持ち物：外出中に必要になるもの(水分補給等)

申込締切：1月26日(金)

※電話または右上の2次元コードからお申込みください。



肢体不自由者当事者相談員 柁島 剛之

1967年生 脳性麻痺

府中養護学校卒業

2000年4月より府中市内で一人暮らし。

インド時間のイメージで、とてもゆったり開放的な時間を過ごせます。

### リラクゼーションヨガ

2/8(木)

定員：10名(先着順)

難しいポーズは一切なし!毎回、大好評の講座です。



<講師>

株式会社 Optimum Life

代表取締役 笠原 稔也 氏

理学療法士、公認心理師、ヨガ実践者/講師

時間：午後1時20分～2時50分

会場：福祉センター内 PT室

対象：市内在住の身体障害のある方で歩行可能な方

参加費：無料

申込期間：1月15日(月)から受付開始

New

当事者相談(眼の障害)

### 2月・3月連続 月替り企画 『陶芸』

2/7、3/6(水)

定員：5名(先着順)

最低催行人数2名

世界でひとつだけの器を作ってみませんか?土をこねてのぼして形を整えて...成形から絵付けまで、体験したことがある人もない人も全2回の講座、みんなで楽しみましょう!



今回は小皿を作る予定です

汚れてもよい服装でおこください。



時間：午後1時30分～3時

会場：福祉センター内 OT室

対象：市内在住で眼に障害がある方、家族・付添者

(2回で完成のため、両日とも参加できる方)

参加費：1名 300円

申込期間：1月15日(月)～1月31日(水)

出来上がった作品は別途取りに来ていただくか、4月以降の月替り企画でお渡しすることも可能です。



もよお こうざ 催し・講座のご案内

身障手帳・愛の手帳の

### サービス個別相談週間

2/13(火)～16(金)

予約制(先着順)

「サービスを活用してみたいが手続きがわかりにくい」「今使っているサービスで十分か一度確認してみたい」相談がある方はお気軽にお申込みください。

時間：午後1時～3時30分(おおむね1人30分程度)

会場：福祉センター

対象：府中市民の方

申込期間：1月15日(月)～2月9日(金)

やさしく丁寧な指導で初めてでも安心。ひと足早く春を楽しみましょう。

### フラワーアレンジメント講座

2/16(金)

定員：8名(先着順)



時間：午後1時20分～2時45分

会場：福祉センター内 OT室

対象：市内在住の身体障害のある方

内容：春のお花を使ったミックスアレンジ

参加費：1,500円

申込期間：1月26日(金)～2月9日(金)

