



# CHIKATU 宅急便 May 第29号

社会福祉法人 M ネット東遠 地域活動支援センターM ネットかけがわ  
掛川市久保 2-18-19 フラワーB101 ☎ ・ Fax : 0537 (29) 8970



## ピアサポートの広場 はじめます。



### 5. 21 (金) 13:00~

ピアサポートとは英語で仲間(peer)と、支える(support)、つまり「仲間同士の支え合い」という意味です。ここでいう仲間とは、「同じ経験をした人や同じ立場の人」のことです。ピアサポートはがん患者や学生、子育て中の親などなど、様々な分野で行われています。同じ経験をした人同士でないと分からない苦勞や大変さを分かち合ったり、他の人達がどんな生活の工夫をしているのかを教え合ったり、同じ経験をした先輩から教わったりなどなど、仲間同士ならではの支え合いの形です。

ここでは、普段は「支えてもらう」ことの多い人が「支える人」になったり、「自分の苦勞した過去」が「誰かを勇気づけるもの」になったりします。あなたの経験が、誰かの支えになるかもしれません。

地域活動支援センターMネットでも、利用者の方々とピアサポートについて知っていく機会を持ちたいと思います。どんなことができるかまだまだ手探りですが、みんなで学んで、やってみませんか。

あなたの参加を楽しみにしています。

### 3・4月プログラム活動報告

#### 1) 夕食プロジェクト

|          |                    |     |        |                   |     |
|----------|--------------------|-----|--------|-------------------|-----|
| 3月24日(水) | 豆腐シュウマイと小松菜の煮浸し    | 10人 | 10日(土) | 高野豆腐の煮物と豆ごはん      | 10人 |
| 25日(木)   | 豚肉ニラもやし炒めとわかめあえ物   | 10人 | 13日(火) | 鶏の松風焼きとごぼうのごまだれ和え | 9人  |
| 30日(火)   | にんじんご飯と肉団子スープ      | 11人 | 15日(木) | 春野菜カレーとマカロニサラダ    | 9人  |
| 4月2日(金)  | カレーのツナキャベツといもの胡麻和え | 9人  | 16日(金) | カレーグラタンと新玉ねぎのスープ  | 8人  |
| 6日(火)    | 新玉と鶏むね南蛮漬と大豆五目煮    | 10人 | 19日(月) | 豆腐の中華煮とコーンサラダ     | 10人 |
| 7日(水)    | 豚肉の開花煮と野菜のおひたし     | 11人 | 21日(水) | さばの麴焼きとキャベツ雑魚のソテー | 9人  |
| 9日(金)    | 鶏肉のレモンソースとトマトのオムレツ | 11人 | 23日(金) | レバニラ炒めとサラ玉サラダ     | 10人 |

#### 2) 昼食のひろば

|          |                     |     |
|----------|---------------------|-----|
| 3月27日(土) | 春のちらし寿司—ボラ出前—       | 18人 |
| 4月3日(土)  | ロコモコ丼とポトフ           | 11人 |
| 4月17日(土) | キャベツとベーコンパスタと海藻サラダ  | 12人 |
| 24日(土)   | 竹の子ご飯と魚のホイル焼き—ボラ出前— | 16人 |

#### 3) さぼりカフェ

|          |               |     |
|----------|---------------|-----|
| 3月31日(水) | 桜のラングドシャ      | 15人 |
| 4月3日(土)  | ばななの花形タルト     | 10人 |
| 8日(木)    | 春色のイチゴ蒸しパン    | 10人 |
| 20日(火)   | そら豆のクリームチーズ大福 | 11人 |

#### 4) カラオケ

|  |    |  |  |  |  |
|--|----|--|--|--|--|
|  | 休止 |  |  |  |  |
|--|----|--|--|--|--|

#### 5) アウトゴーイング

#### 6) 歌鑑賞会・ストレッチ・脳トレ

|         |             |    |
|---------|-------------|----|
| 4月5日(月) | 脳トレで勝負      | 1人 |
| 14日(水)  | 私のリクエスト曲鑑賞会 | 5人 |
| 22日(木)  | 椅子に座ってストレッチ | 3人 |

#### 7) ペーパークラフト・水彩色鉛筆画

|          |          |    |
|----------|----------|----|
| 3月29日(月) | アクセサリー作り | 3人 |
| 4月1日(木)  | 習字の時間です  | 2人 |
| 12日(月)   | まんだら塗り絵  | 2人 |

### こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

今月、12日は座談会を開催しますのでみんなでワイワイとお話しましょう。  
みなさんのご参加をお待ちしておりますので、お気軽にお越しください。