



CHIKATU 宅急便 December 第36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

今年最後のピアサポートの広場開催 12.24(金)

○ **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、利用者みなさんと**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。





10・11月プログラム活動報告

1)スクラッチアート・羊毛フェルト・芳香剤・ジグソーパズル

11月5日(金)	スクラッチアート	2人	17日(水)	羊毛フェルト	3人
8日(月)	羊毛フェルト	3人	22日(月)	ジグソーパズル	2人
10日(水)	保冷剤で芳香剤作り	4人	29日(月)	スクラッチアート	2人

2)脳トレ・DVD鑑賞・ペン習字・音楽鑑賞・脳活ゲーム・ピアサポートの広場

11月1日(月)	脳トレ	2人	19日(金)	脳活ゲーム	2人
3日(水)	DVD鑑賞	6人	23日(火)	DVD鑑賞	4人
12日(金)	ペン習字	3人	24日(水)	歌謡曲&音楽鑑賞	7人
15日(月)	ヒーリング音楽鑑賞	5人	26日(金)	ピアサポートの広場	5人

3)夕食プロジェクト

11月2日(火)	ウィンナーと野菜のトマト煮ともやしカレーマヨサラダ	4人
9日(火)	厚揚げ豚バラ大根とほうれん草の胡麻和え	3人

4)昼食のひろば・さぼりカフェ

16日(火)	スイートポテト	8人
27日(土)	炊き込みご飯とおでんーボラ出前一	11人



11月27日(土) ボラ出前サロン開催

3ヶ月ぶりにかたくりさんの出前サロンが開催されました。炊き込みご飯とおでん豚骨風スープを頂きました。メンバーさんからの差し入れの干し柿も頂き、ボリューム満点のお昼ご飯で皆さん美味しく頂き、お腹いっぱいになりました。次回は12月25日(土)クリスマスに開催します。お楽しみに！



こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

11月後半から本格的な冬の季節が到来し、毎日風が強く吹き寒い日が続いています。地活のプログラム活動も感染対策をしながら、徐々に戻りつつあります。コロナ対策をしながら、インフルエンザ予防対策もしないといけません。皆さん体調管理には常に気をつけ、手洗い・消毒は徹底して行いましょう。今年もあとわずかとなりました。12月はさぼりカフェとピアサポートの広場をクリスマスイブに同日開催します。クリスマスには出前サロンもありますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

