



# CHIKATU 宅急便 May 第41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 開催



### 5. 14(土) 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労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りたいなどなど、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、「自分の苦労した過去」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。お気軽にご参加ください。

## 寄せ植え作りをしました 2022・4・6(水)



今年度、初めて寄せ植え作りをしてみました。材料はすべて100均で購入しました。メンバーさんと植えてみたい植物を自分で選んでもらいそれに合わせたプランターも選んでももらいました。なかなかお出掛けも気軽にすることが出来にくい中、ちょっとした買い物でも出掛けた時は有意義な時間となりました。寄せ植えの出来栄も上出来ですね。お水の管理をしっかりと育てていきたいと思います。



### 3・4月プログラム活動報告

#### 1) 音楽鑑賞・脳トレ・塗り絵・ペン習字・脳活ゲーム・ピアサポートの広場

4月1日(金)	ヒーリング音楽鑑賞	4人	13日(水)	脳活ゲーム	2人
4日(月)	脳トレ	2人	18日(月)	塗り絵	2人
8日(金)	塗り絵	2人	20日(水)	駐車場清掃	3人
11日(月)	ペン習字	2人	22日(金)	ピアサポートの広場	中止

#### 2) 寄せ植え作り・ジグソーパズル・スクラッチアート・芳香剤作り

4月6日(水)	寄せ植え作り	4人	25日(月)	スクラッチアート	5人
21日(木)	ジグソーパズル	3人	27日(水)	芳香剤作り	2人

#### 3) 夕食プロジェクト

#### 4) 昼食のひろば・さぼりカフェ

4月12日(火)	鶏大根と枝豆とちくわの卵サラダ	5人	15日(金)	いちごのマシュマロチョコムース	8人
19日(火)	豚バラなすのスタミナ炒めとほうれん草の胡麻和え	5人	22日(金)	いちごプリン	9人
26日(火)	鶏キャベツと枝豆と塩昆布の白和え	4人			



#### 今年度最初のお菓子作り・さぼりカフェ

今年度最初のお菓子作り・さぼりカフェは、今の時期限定最高に甘くて美味しいいちごをたっぷり使ったデザートにしました。もうすぐいちごの美味しい季節が終わってしまう前に、思う存分味わうことが出来ました。とても上手に出来上がり、とても美味しかったです。



#### こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

昨年度は、土曜日の開所がボラ出前サロンの日しか出来ませんでした。今年度から毎週開所になりました。ピアサポートの広場も平日開催だった為、お仕事の都合で興味があっても参加できないメンバーさんがいたかもしれません。その為、毎月第2土曜日の開催に変更になりました。多くの皆様のご参加をお待ちしております。お気軽に参加して下さいね。

**開催日 5月14日 土曜日 13:00~**

