

津軽保健生活協同組合

地域生活支援センター

# ぴあす News

2024年 5月 51号



〒036-8045

弘前市野田2丁目2-1

発行：地域生活支援センターぴあす

電話：0172-31-2731

FAX：0172-31-2732

Mail：[piasu1@tsugaru-health.coop](mailto:piasu1@tsugaru-health.coop)

地域生活支援センターぴあすは、障がいを抱えた方が街中にふらりと立ち寄れる場所を、との思いで設立されました。自分らしく居られるぴあすで、ひと息ついてみませんか。

## 2024年4月～ ぴあすプログラムのごあんない

- ・ラジオ体操 月曜日～水曜日、金曜日 13時～  
参加して自分のカードにポイントを貯めよう！  
15ポイント達成でぴあすのセルフカフェコーナーの飲み物1杯無料☆
- ・もの作りの日 毎週水曜日 **リニューアル!**  
この日は手芸でも草細工でもものづくりなんでもOKの日。  
かんたんにできるものも用意しています。
- ・作業 第1・第3金曜日 13:30～  
お仕事体験プログラム。ショッピングバッグのスタンプ押しをやっていきます。
- ・お茶会 第2木曜日 10:00～  
お茶の先生がたてる抹茶とお菓子をいただきながら楽しいひとときを過ごします。  
ぴあすで人気ナンバーワンプログラム！
- ・おしゃべり会 月1回（開催日は行事予定を見てね☆）  
自由におしゃべりする会。ただ聞くだけでもOK☆
- ・かんたんヨガ教室 第1火曜日 14:00～  
インストラクターが教えてくれる、イスに座ってできる簡単なヨガです。

## メールアドレス登録のごあんない

ぴあすでは、利用登録の方にメールアドレスの登録をオススメしています。

急なイベントの開催案内や、災害緊急時のお知らせなど、ぴあすからのお知らせメールを受け取りたい方は、件名に「メールアドレス登録」と記入し、本文に必ず氏名を記入の上  
[piasu1@tsugaru-health.coop](mailto:piasu1@tsugaru-health.coop)までメールを送信してください。

こちらのQRコードからぴあすのアドレスを読み込むこともできます。

ぴあすアドレス



# 令和5年度 ぴあす行事 のきろく

## 12/23(土)『 hug はぐ hoick! Vol.5』

ぴあすは成田希陽雄さんに講師をお願いし、糸掛け曼荼羅のワークショップを行いました。多くの方が遊びに来て下さり、色とりどりの作品を完成させていました♪他にも、ピアサポーターの語りや、スタンプラリー、豪華大抽選会など、利用者さん各々に活躍&満喫されていました。



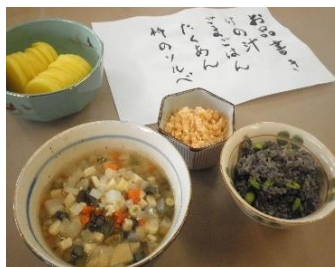
## 12/25(月)『 クリスマス会』

今回もビンゴゲーム&スイーツ作りで楽しんだクリスマス会！ランチのローストビーフ丼はあまりの美味しさに、来年も食べたい！と早くもリクエスト。パフェのデコレーションは、個性が大・爆・発！していました(笑)



## 1/12(金)『 新年会』

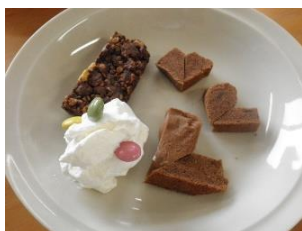
ぴあす伝統「ごまご飯&けの汁」をみんなで作り、1年の健康を願い味わっていただきました。書初めでは、先生と相談しながらそれぞれ今年の目標をしたためました。達成できますよ〜に！★



## 2/14(水)『 ブラウニーづくり&スイーツカフェ』

## 3/13(水)『 だらやきづくり&スイーツカフェ』

バレンタイン&ホワイトデーはお菓子づくり♪生クリームは泡立てりレー！盛り映えスイーツが完成♡まったりカフェタイムで美味しくいただきました。



## 2/17(土)

## 『 ぴあす&はたらく 仲間の会 ランチ会』

念願のお食事会が数年ぶりに実現しました。寧々家の籠御膳は、メインが選べて大好評♪初参加の方も多かったのですが、話が盛り上がり、このままカラオケいっちゃー!?なんて声も^^



★他にも、初詣へ行こう！(1/6)、豆まきをしよう！(2/2)吉野家へ行こう！(2/7)など、緊急企画！な行事もありました(\*^^\*)令和6年度も、みんなで楽しく豊かなひとときを過ごしましょう！

## ぴあさぽコラム Ver. 7

「元気に役立つ道具箱を作ろう！」

ピアサポーター 古川裕也さん

今回から WRAP (元気回復行動プラン) について連載していきます。皆さんの生活に少しでも役立てればと思います。

日常生活の中で、散歩したら気分が良くなったとか、深呼吸したら楽になったなどという経験があるかもしれません。こんな風に元気に過ごす方法を集めたものを、WRAP では「元気に役立つ道具箱」と呼んでいます。どんな小さな方法でも、この道具箱に追加することができます。一つ例を挙げると、僕の場合は、朝起きた時に窓を開けて気分をリフレッシュするという方法を発見しました。元気に役立つ道具箱のおかげで、心にゆとりを持ちながら過ごせています。生活の中で色々試しながら、オリジナルの道具箱を作ってみませんか？



# ぴあすのひろば



『刺繍』  
by  
神厚子さん

『蜀の馬超』  
by  
北龍仙我流茂さん



『2024間に合わなかった年賀状』  
by  
さのつく者さん  
もう龍は描きたくない…



メンバーさんの投稿を  
紹介するコーナーです。  
・風景や物撮りの写真  
・イラストや手記  
・アート作品など  
ご希望の方はスタッフ  
までお知らせください！



illustrated by SHIMA  
精神障害を抱えるぴあすの利用者。  
ヨガの教えに感銘を受け、皆さんに  
シェアしたくインストラクターになる。  
趣味は映画鑑賞。よろしくです！



イスに座って行う、SHIMA先生のかんたんヨガ教室は毎月第1火曜日14時～開催中です☆

## 【舌磨きのススメ】

私たちの体は便や尿で排泄するように、実は舌でも排泄がされています。朝、鏡で舌を見てみてください。白っぽいものが付いていると思います。それを舌苔(ぜったい)といいます。私たちが寝ている間、体では大掃除が行われています。その日に食べた物が、栄養と排泄物に分けられ、栄養は吸収され体に巡ります。その時に、消化不良で体内に残った毒素が、翌朝、舌苔として舌にあらわれるのです。そこで、オススメするのが「舌磨き」です。舌磨きの効果として ●体内のデトックス ●口臭の予防 ●味覚の正常化 などがあります。

〈やり方〉 使うもの・・・大きめのスプーン

- ① 朝一番に行く
- ② 口をゆすぐ
- ③ スプーンのくぼんでいる方で、舌を上から下へ優しくなでる。
- ④ 3~4回繰り返す
- ⑤ 口をゆすぐ



※注意※

必ず優しい力で！

強くこすると、舌が傷付き、そこから雑菌が入ってしまうことがあります

★スッキリ出来ます！オススメです。是非やってみてくださいね(^\_^)

# 令和6年度 地域生活支援センターぴあす年間計画

## 【行事】

- 4月 お花見(4月23・24日)
- 5月 お茶会～野外でお茶を楽しもう～
- 6月 ぴあすバスハイク  
ファミレスランチの会
- 7月 鉄道でお出かけしよう  
料理教室  
防災訓練
- 8月 はたらく仲間の会 ランチ会  
れんが倉庫美術館に行こう
- 9月 カルチュアロード
- 10月 ぴあす社会科見学  
(デイケア文化祭)
- 11月 秋のお出かけ企画  
防災訓練
- 12月 クリスマス会  
大掃除・年忘れおしゃべり会  
(HugハグHoick!)
- 1月 新年会
- 2月 はたらく仲間の会 学習会  
お楽しみ座談会
- 3月 お菓子作り&スイーツカフェ  
Wi iゲーム大会

\*都合により、行事の内容を予告なく中止  
または変更する場合があります。

## 【憩いの場 開放時間】

- 月 9:00～15:00  
火 9:00～15:00  
水 9:00～15:00  
木 9:00～13:00  
金 9:00～15:00  
土 9:00～12:00 (第1土曜日)

\*相談受付時間: 9:00-16:00  
月～金 (祝日を除く)

## 【プログラム】

- ・ラジオ体操 月～水、金曜日
- ・もの作りの日 水曜日
- ・作業 金曜日(第1・第3)
- ・お茶会 木曜日(第2)
- ・おしゃべり会 (月1回)
- ・かんたんヨガ教室 火曜日(第1)

\*手芸やクラフトができる方は  
いつでもどうぞ。

## 【その他】

- ・作品常設展示
- ・わたすげの会(家族会)
- ・機関誌(ぴあすニュース)  
年3回発行

\*毎月の行事予定とぴあすニュースは  
ぴあすのホームページから見ることも  
できます。



ぴあすのホームページは  
コチラ

\*緊急時には、ぴあすからメールで  
お知らせがくることがあります。  
メールアドレス登録にご協力ください。

こちらのQRコードからぴあすのアドレス  
を読み込むこともできます  
氏名と「アドレス登録」と記入して送信し  
てください

