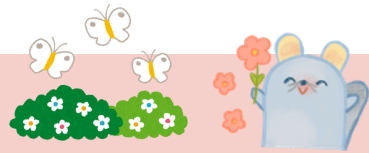




# ぴあす News



2026年 4月 57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

ぴあすホームページ  
行事予定はこちらから



待ち遠しかった春ですね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

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、との思いで開設されました。自分らしくいられるぴあすで、過ごしてみませんか。

## Hugiはぐhoick!

12月13日「Hugiはぐhoick!」がヒロロで開催され、ぴあすもかんたん裂き織りのワークショップを出展しました。色とりどりの糸と布があり、皆さん「どれにしようかな〜?」と悩んでおられました。真剣に、黙々と取り組まれていました。

完成品は人それぞれの個性がでて、その人らしい作品になりました。沢山のメンバーさんがお手伝いに来てくださって、皆で力を合わせました。最後に抽選会も開かれ、メンバーさんが次々と当選していましたよ(\*^\_^\*)



ワークショップ大盛況!



濃いカラーで  
いいですね!



完成品  
クリスマスカラーで  
素敵ですね☆



じー~~~~(笑)

## ぴあす学習会

3月7日、去年に引き続き大塚先生をおまねぎして、

「人と人がつながるコミュニケーション <にがて>がすこし減るかも!」と題して学習会を開催しました。スクリーンを操作するリモコンがなかなか動かず…場が少し困惑モードに。しかし「こんな時こそ腹式呼吸! イライラがおさまりますよ!」と先生が急ぎよ呼吸法を教えてくれ、場がなごみました。さすが先生ですね!

グループワークでは、止まらない友だちの話をどう切り抜けるか? 人から見られている気がするのをどうすれば気にしなくていいか? などのお題をもとに、みんなで対策を考えました。

みなさんも興味がありましたら、ぜひぴあすの学習会にご参加ください! 大塚先生は弘前市民会館でも学習会を行っています。ぜひ足を運んでみてください! 詳しくはぴあすスタッフまで☆



座学と…



ソーシャルスキルトレーニング (SST)





# 令和7年度 行事のきろく



## 12/24 クリスマス会



クリスマス会が行われました。恒例のビンゴ大会では、なかなかビンゴが出ずもどかしく…それでもビンゴが出ると嬉しそうに景品を取りに行く姿が見られました。その後はみんなでお弁当とグラスパフェを作って食べました。

前日からパフェにかけるイチゴソースを作ってくれたSさん、ありがとうございました！

## 1/21 新年会&書き初め

新年会は毎年恒例のごまご飯とけの汁。皆さん一生懸命材料をカットされていました。ぴあす全体がいい匂いに包まれ、早く食べたい！出来上がりはとても良く、皆で美味しくいただきました。

書き初めも行われ、皆さんそれぞれ、思い思いの言葉をしたためていました☆



新年の目標は?!

## 1/9 初詣

ふらっと弘前八幡宮へ初詣に行ってきました。お参りに行ったら、屋根雪が落ちてきて直撃!! 幸いケガはありませんでした。そして、なんと! おみくじは大吉!! 運勢がいいから? 雪をかぶったから? (笑)



大吉と末吉



## 1/16 ぴあすで映画

ぴあすで映画鑑賞。「ハリー・ポッター」と「クレヨンしんちゃん」を観ました。子供向けタイトルでしたが、いざ観ると感動! 涙を流すメンバーさんもいらっしゃいました。たまに涙するのもいいですね!



## 2/16 お菓子作り&座談会

バレンタインもあり、チョコクッキーを作りました。大量に出来上がり(笑)午後の座談会で美味しくいただきました。座談会では、行事のアイデアを皆さんに出していただきました。令和8年度もぴあすで楽しく集いましょうね☆



美味しく焼きました☆

## 3/31 プラネタリウム

弘前文化センターのプラネタリウムへ行ってきました。人工芝の落ち着いた空間で45分間の投影は、眠気とのたたかいでした(笑)でも、星や月や宇宙の知識について知ることができ、ぴあすに帰ってからみんな「よかったね。」と語り合いました。令和7年度最後の行事も、楽しく終わることができました! 令和8年度もよろしくお祈りします(^)/



月球儀の前でパシャリ☆

# ぴあっとコラム

第4回ぴあっとコラムは、キャラメルリボンさんです。「自分をほめること」の大切さを教えてください。みなさんもぜひ、自分をほめてみましょう！！

## 第4回 キャラメルリボンさん

こんにちは。キャラメルリボンと申します。  
よろしくお願いします。

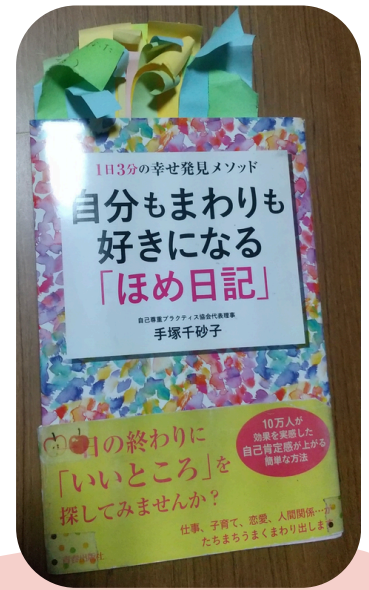
私は自分の気持ちを書(描)くのが好きです。

今回はそのきっかけになった「ほめ日記(手塚千砂子さん著)」について書きます。

基本的に本のガイドに沿って、どんな小さな事でも自分で自分をほめて、手書きで集中して書いていきます。

私は今、自分で何をしたいのかわからなくてモヤモヤする時や、クヨクヨと落ち込んだ時に切り替え用で「この日記にくらいは自分のいい所だけ書くんだ!」と決めてほめながら書き進めて来ました。

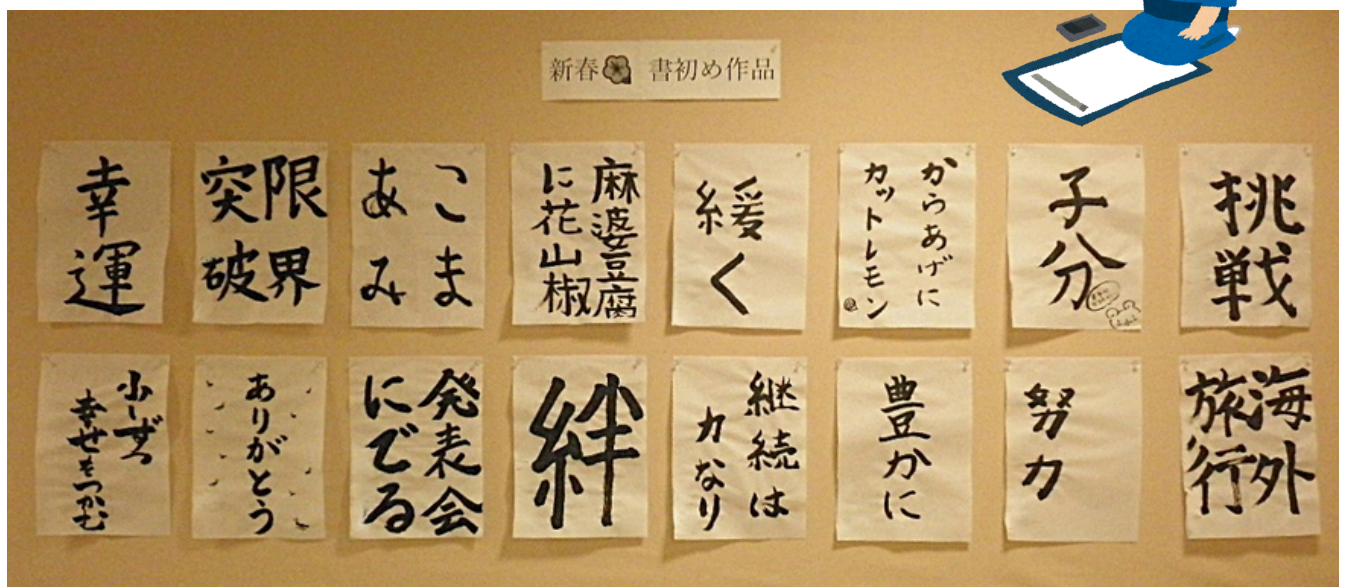
すると、集中できているかも…?と感じるくらいの頃には、気持ちも明るめに整理されて、ワクワクして来ている事が多いです。誰も見ていなくても面白いなあと思っています。



ぴあすでは、次回のぴあすNewsに向けてのコラム作成者を募集しています。今のあなたの想い、発信してみませんか?ワープロが出来ない。文字に起こせない方も大歓迎!スタッフがお手伝いします♪  
ぴあすスタッフまで、お問い合わせください☆

## ぴあすのひろば

メンバーさんとスタッフの新年の書き初めです。  
皆さんの決意をご覧あれ!!



## 編集後記

新年度ですね。季節の変わり目や変化について行けず、体調を崩されている方もいらっしゃると思います(私はそうです)。変化は変化、周りは周り、と考えて、自分を優しく労わることも時には必要ですね。不安定な時期こそ、自分に必要なことを考え、負担になることはいったん横に置きたい。いい意味で、嫌なことを先延ばしにしたい私です(笑) しまづ



# 令和8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week 4/20(月)~4/24(金)  
津軽鉄道でお花見 4/27(月)
- 5月 野点(野外でお茶会)  
ふらっとランチ
- 6月 バスハイク  
七夕の飾りつけをしよう
- 7月 社会科見学  
お菓子作り
- 8月 はたらく仲間の会 ランチ会  
料理教室(夏野菜を食べる会)
- 9月 (カルチャアロードへの参加)  
お弁当の日
- 10月 秋のおでかけ  
料理教室
- 11月 菊と紅葉まつりweek(まつり期間)  
土手町散策
- 12月 (HugハグHoick!への参加)  
クリスマス会  
大掃除・年忘れおしゃべり会
- 1月 新年会  
お楽しみ座談会
- 2月 雪灯籠まつりweek(まつり期間)  
はたらく仲間の会 学習会
- 3月 お菓子作り  
ふらっとランチ

※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

※土曜日は閉所となります

※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
- ・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(月2回)

※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
- ・あたすげの会(家族会)
- ・機関紙(ぴあすNews)  
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  
来ることがあります。  
メールアドレス登録にご協力ください。

ぴあすのメールアドレスはコチラ  
氏名と「アドレス登録」と記入し  
送信してください。

