

思わずふふふと
笑みがこぼれるような
そんな情報誌

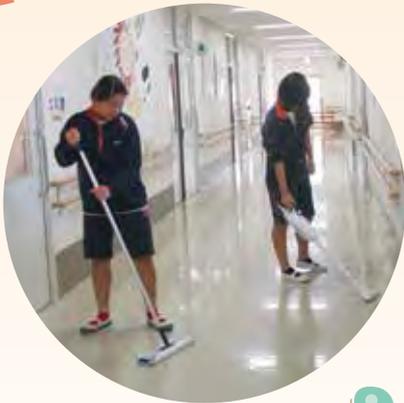
ふふふ

No. 19

2020年3月
発行

草津市立障害者福祉センター

〒525-0025 草津市西渋川二丁目9番38号「渋川福複センター」2F
TEL:077-569-0351 Mail:kusatsu-fukushi1@swan.ocn.ne.jp
<http://www.kusatsu-fukushi.com>



10月～3月活動報告【令和1年度】

10月 ピアカウンセラー養成講座（全6回）

11月 いきいきふれあい交流サロン

「もちつき大会・障害者週間パネル展」

職場体験学習の受け入れ「新堂中学校」

2月 草津サロン「ミュージック・ケア」

教養文化講座紹介・作品展

教養文化講座終了



絵手紙

絵が苦手な方でも楽しめます。季節の花や野菜を楽しみながら描いてみましょう。

毎月 第1・3火曜日
10:00～12:00



いきいきアート

感性を刺激して、ちょっぴり脳を活性化。色々な画材で自由に表現してみましょう。

毎月 第4火曜日
13:30～15:30



元気アップ体操

体操でアンチエイジング♪椅子に座りながらできる、簡単な体操です。

毎月 第1・3水曜日
14:00～15:30



いきいき体操

マットの上で座って寝転んでエクササイズ♪簡単なストレッチと筋力トレーニング等。

毎月 第2水曜日
14:00～15:30

2020年度 草津市立障害者福祉センター

教養文化講座

開講期間 2020年4月～2021年3月



みんなで歌おう

先生のピアノに合わせて、楽しい歌声が響きます。唱歌から歌謡曲まで幅広く♪

毎月 第3土曜日
14:00～15:30



楽しいスポーツ

玉入れ、ボウリング、的当てゲームなど、気軽に楽しく体を動かしましょう。

毎月 第1土曜日
10:30～12:00



陶芸

自分だけの器やお皿など、お気に入りの作品を作りませんか？初めての方、大歓迎です！

毎月 第1土曜日
13:30～15:30



生花と フラワーアレンジメント

生け花とアレンジメントを月替わりで楽しめます。花の優しさを感じてください。

毎月 第2土曜日
13:30～15:00



いっしょにご飯 (A班・B班)

自分でできる簡単クッキング。みんなで作るのも楽しいです。

隔月 第3土曜日
10:00～12:30



パソコン教室 基礎コース

パソコンが初めての方でも大丈夫。パソコンの操作、活用方法、ワード、エクセルなど

全10回 土曜日
10:00～12:00



楽しい絵遊び (小学生以下)

クレヨンや画用紙を使いながら、みんなで楽しく自由に絵遊びをしましょう。

毎月 第4土曜日
10:00～12:00



楽しい美術 (中学生以上)

絵を描くのが好きな方、様々な技法で自分の世界を表現してみませんか？

毎月 第4土曜日
13:30～15:30



ミュージック・ケア

音楽を使って、心と体をリフレッシュ♪だれでも、どこでも、いつでも楽しめます。

毎月 第2土曜日
10:00～11:00



いきいきふれあい交流サロン

障害がある方もない方も年齢も関係なく、
ともに楽しく集い交流する行事です

日時：11月30日(土)



最高の蒸しあがり！



おかわり自由です



お腹いっぱいになったかな？

こもち作りはボランティアさんの力！

もちつき大会・障害者週間パネル展

大人も子どもも一緒になって、みんなで楽しくお餅つき♪
きなこ、のりしょうゆ、大根おろし、名物ぜんざい♪つき
たてのお餅はやわらかくて美味しい～と今年もたくさんの
方で大盛況でした。



しぶはなちゃんもいかが？



力を合わせてベッタンコ！



一緒にベッタン！美味しくな～れ



いらっしやいませ

草津サロ

日時 毎月第1・3金曜日 13:30～16:00まで

精神に障害をもたれている方が対象です。
お菓子とお茶でホッと一息しませんか？どなたでもお気軽に
お越しください。

12月 クリスマス会

お楽しみが盛りだくさん！

- 美味しいランチ
- わくわくティータイム
- 楽しい笑いヨガ
- お楽しみビンゴゲーム

2月 特別サロン ミュージック・ケア

講師 ミュージック・ケア滋賀研究会
びわこの皆さん

だれでも・どこでも・いつでも楽しめる音楽療法♪
ゆっくり、ゆっくり、心とからだをリフレッシュ♪

新堂中学校 職場体験学習

実習期間 11月11日(月)～11月15日(金)

印象に残ったことは？

～「笑顔で人と接することの大切さ」・「人と関わる大切さ」～
笑顔で接することで自分も相手も楽しく、嬉しくなることや、
相手の想いを読み取る・受け取ることの大切さを学べました！



車いすレリダンス♪
初めてで楽しかったよ



喫茶ポップ
やさしく丁寧に教えてもらいました



障害者デイサービス
笑顔で楽しい食事の時間♪



センターのパネル作り
個性あふれる作品に！

登録制自主活動グループ

ホッとタイム



毎月 第4土曜日 13:30～15:30

仲間と一緒にやりたいことをカタチにしていく活動グループです。

おしゃべりしたり、ゲームしたり、楽しい企画もありますよ♪



炊きこみご飯が食べたくて～



みんなと一緒に楽しんです



かわいいお菓子入れを折りました



簡単おやつじゃがいも団子

メンバー募集中です! /



センターで卓球を楽しみませんか？

ふくふく卓球サロン

気軽に集い、卓球を楽しんでいただく場所です。時間内でしたら、いつ来ても帰っても大丈夫です。スタッフがのんびりとお待ちしております。

お一人でも、是非お気軽にお越しください。



活動日 毎月 第2金曜日 13時～17時

対象 障害者福祉センターを利用されている障害のある方

持ち物 うわぐつ、飲みもの

※スポーツ保険には加入していません。危険防止のため、スリッパ、素足でのプレーは禁止です。

報告

ピアカウンセラー養成講座

期間：令和1年9月～令和2年2月（全6回）
月1回 13時30分～16時30分

ピアカウンセリングとは同じ立場の仲間が、それぞれの体験を活かした支え合いの活動です。

講座では、演習を重点に基本やルールを学びました。

講座は今年で最後となりましたが、新たに修了生でステップアップの勉強会も始まりました。

草津でピア活動をしたい！もっと学んでいきたい！という仲間が集まり、毎回テーマを決めて語り合っています。

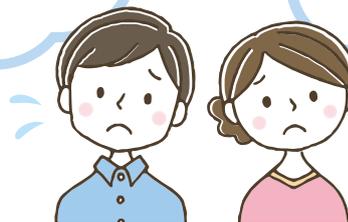
相談支援事業所 ほっとココ

草津市にお住まいの障害児者、またはご家族、支援者が対象です。

福祉サービスを利用したい

日中、活動できる場所を探している

将来のことで悩んでいるなど…



- 相談員が、様々な困りごとや悩みごとをお聞きます。
- 情報提供や、サービス利用のお手伝いをします。

詳細はHPをチェック

ホームページ紹介

特定非営利活動法人

草津市心身障害児者連絡協議会

アドレス

<http://shinshinren.or.jp>



編集後記

2月末に開催予定だった「ふくふくひろば」が、新型コロナウイルスの影響で中止となりました。

みんなで歌おう講座の皆さんは、歌の発表に向けて練習を重ねいよいよ本番を待つのみ！となっただけにとっても残念でした。一日でも早く事態が終息に向かい、心穏やかな生活が戻ることを願うばかりです。

皆さんも健康管理と感染防止に努め、くれぐれもお気をつけてお過ごしください。

心身連 草津

検索