

横浜 SSJ ニュース

第 33 号
2022 年 4 月 25 日発行

発行：横浜 SSJ（特定非営利活動法人 横浜市精神障がい者就労支援事業会）

〒232-0022 横浜市南区高根町 3-17-12 KS ビル 6 階

TEL 045-315-2622 FAX 045-315-2623

発行責任者：理事長 勝澤 昭

編集：広報委員会

印刷：ワークショップメンバーズ

時代は移りゆきますが、変わらないもの、変わりゆくもの

理事長 勝澤 昭

今年咲いた桜花も、3月末から4月初旬の風雨により早々と散ってしまいましたが、八重桜はこれからが盛りとなります。年度の替わり目には、人それぞれに入学、卒業、就職、配置換え、転勤や退職など、人生の節目となるような事柄があり、送り送られる人、迎え迎えられる人、などの思いが交錯する季節でもあります。別れを惜しむ気持ちや、新たな出会いや交流・経験に期待する時期とも重なります。

お札（1万円札）も2024年の上半期には、福澤諭吉から新しい新札の顔となる澁澤栄一に代わるようになっていきますが、澁澤翁は、生涯で500以上の企業の創設に関わり日本資本主義の父ともいわれ、福祉事業にも大きな貢献をしました。その著作に「論語と算盤」というものがあります。論語は、今から2,500年以上前の中国春秋時代に生きた孔子が説いた仁や徳、恕（じょ）などの道德や思想を、その死後弟子たちによって論語として結実したものとのことです。

澁澤翁は、道德と経済を一致させるべきとし、実業界は物を増殖させる務めがあるが、正しい富でなければ永續されることはできないという考えから、論語と算盤を両手に持って富の社会還元を説いたということです。会社・組織は飽くなき利益を追求するのか、そこにいる人の存在・幸いを押しのけても、・・・それでは良き存在としてあり得るのか、という疑問を生じます。私たちSSJもNPO法人として、福祉の分野での公的・社会的存在として、今の事業への役割と責任とを着実に果たしていかなければならないと思います。

孔子の教えといえば、私がよく記憶に残っているものでは、先ほどの恕という言葉があります。弟子の子貢が孔子にたずねてこのように言いました。ひとことで、一生行っていくに値する言葉がありますか？と。すると孔子は、それはまず恕（自分を思うのと同じように相手を思いやる心）だろうな。人からされたくないことは、自分も人にしないことだよ、と。

新型コロナも第6波が高止まりの出口のよく見えない状況にはありますが、職員、利用者、関係機関の方々などが、それぞれに他者を尊重し信頼関係を育て続けていくことが、この時代を切り抜けていくことにつながるものと考えます。今年度も、SSJに関わる皆さんが、健康に留意して仕事や家庭などに成果や幸い多い年となるよう祈ります。

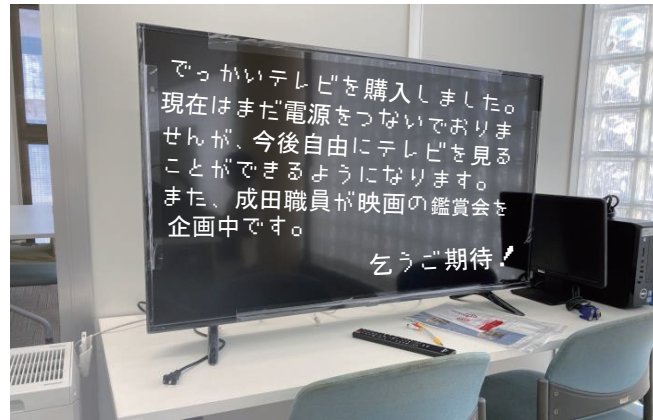


北部事業所



北部斎場湯茶清掃業務（施設外就労）

YEAH!



50インチのテレビ
を買いました!!

レクリエーション・プログラム企画

コロナ禍で様々な活動が制限されてからもう2年が経ちました。総会や研修旅行など大きなイベントが中止されている中、北部事業所では感染予防対策を徹底した上でレクリエーションやプログラム活動を企画しております。今回はその中の一部をご紹介します。

* 3月に予定していた企画に関してはまん延防止等重点措置の延長を受けて延期となりました。

作って食べ隊

ゆるく集まって、ゆるく調理して、ゆるい雰囲気です。総会や研修旅行など大きなイベントが中止されている中、北部事業所では感染予防対策を徹底した上でレクリエーションやプログラム活動を企画しております。今回はその中の一部をご紹介します。

場所：北部事業所(十日市場)
日時：3月21日(祝月) 10:00 ~ 14:00
費用：食材費 500~1000円
持ち物：特になし



* 蔓延防止のため少人数で開催します。参加者多数の場合はいくつかのグループに分けて別日の開催にするか、辞退していただく可能性があります。
* 食事のみの参加も可ですが、血洗などの雑務を行ってまいります。人数バランスが悪い場合は辞退していただく可能性があります。
食事のみの場合は参加希望欄に「食事のみ」と記入してください
その他不明点、希望等あれば河原まで

調理プログラム『作って食べ隊』

十日市場のすぐ近くにある北部事業所の事務所を使って、ゆるく集まって緩く食事をする調理プログラムです。調理未経験でもベテランでもOKで、なんと食事のみの参加もOKなほどゆるゆるです。



スポーツレクリエーション 『Let's playing sports』

新横浜にあるラポールを利用してスポーツを楽しむレクリエーションです。バドミントンやテニス、ボウリングなど様々なスポーツを楽しむことができます。こちらなんとスポーツに参加しないで見学のみの参加もOK。本気で試合を楽しむ人もいれば気ままにスポーツを楽しむ人もいます、それを見て楽しむ人もいます、そんなレクリエーションです。

Let's playing sports



新横浜にあるラポールを利用してバドミントンをしたいと思います。人数や当日の流れによってはサッカーやテニス、ボウリングなどに変更する場合があります。ゆるく体を動かしたい方や本気で勝負したい方などは是非参加してください。

場所：横浜ラポール（最寄り駅：新横浜）
日時：3月3日(木) 9:30 ~ 12:00
集合場所：現地集合 or 新横浜駅
費用：0円
持ち物：室内履き、動きやすい服装

* 蔓延防止のため少人数グループで開催します。
参加者多数の場合はいくつかのグループに分けて別日の開催にするか、辞退していただく可能性があります。

* 見学のみの参加も可



その他不明点、希望等あれば河原まで

* この他にも、従業員から多くの意見を受けてプログラム・レクリエーションを企画しようと目論んでいます。コロナ禍でなかなか人が集まる企画が難しいですが、感染予防対策に十分配慮した上でいろいろな活動を始めていきたいと思います。

ボランティアさんにインタビュー



久保山・戸塚事業所

久保山・戸塚事業所ではお弁当配達の運転ボランティアさんが活躍中です！

今回はお二人のインタビュー記事をご紹介します。活動をはじめた経緯や実際に活動へ参加してみte感じたことなど、よりリアルな声をお届けします。



 ボランティア活動を始めたきっかけを教えてください

仕事を 70 で引退して、暇で趣味も出来なかったから…

妻が亡くなり、今までと違う何かをしたかったです

 ここでの活動を選んだ理由を教えてください

社協からの紹介で、拘束時間が短いので気に入っている

今は週 2 回仕事として障がい者の送迎の運転をしているため

 活動していて気付いたことや良かったことなどを教えてください

今迄で同じ仕事でやって来たので、全部が違って、考えさせられ
楽しくやらせてますよ！！ただ一つ、皆さんは真面目ですよね

会社勤めで働いていた時より、おおげさかも知れませんが、
人間らしい付き合いができ、自分を少しですが、成長させてもらっています

 今後の目標や活動を続ける秘訣などお聞かせください

別にありません。健康な内は、続けますよ

一日一日を大事にして過ごす事と健康で続ける事だと思っています

従業員・職員から寄せられた **ボランティアさんへのメッセージ** ををご紹介します。

いつもお弁当の配達
有難うございます。
いつも助かっています。

いつも楽しいお話し
ありがとうございます。
タメになってます。

お二人共、とても素
敵に年齢を重ねら
れていると感じま
す。これからもよろ
しく願います。

いつも安全運転で
配達してくださ
って、ありがとうございます。

いつも優しく接してく
れてありがとうございます。
自分も将来そう
いう風になれたらと思
います。

自分もお二人の
ような歳の重ね
方をしたいです。

お二人の活動
ごく近い将来の
参考にさせてい
たきます。

これからお弁当
の配達末長くよろ
しく願います。

就労継続支援B型事業所
ワークショップ
メンバーズ

みんなの お弁当

就労移行支援事業所
ジョブアシスト
横浜

ワークショップメンバーズ、ジョブアシスト横浜では今回、お昼のお弁当にスポットを当ててみました！
毎日職員が栄養バランスを考え、いどろよく手作りでお弁当を作っています。盛り付けや
片付けなどはメンバーさんの作業のひとつです。皆さんいつもありがとうございます！！

とある1週間のメニュー

EVERYDAY
¥300

なんと！

月

写真ではわかりにくいですがエビちゃんです！！



火



フルーチェ！



メンバーさんと職員が協力しながら味噌汁を盛り付けます

水

果物で季節を感じられるのが嬉しいです！
中野



牛肉！！

今日はフルーツがないなあ、なんて思ったら
サラダにりんごが入っているんです！！ オッシャレ～



木



盛り付けはメンバーさんの担当

汁物も欠かせません

この日はみんな大好きハンバーグ！！
チャンピオンソースです。おっしゃれ～！



番外編

やっぱりカレーはみんな大好き！！

金



唐揚げはお弁当アンケート「好きなメニューは何ですか??」に6人中3人が挙げていました！

毎日野菜もしっかり採れます！



片付けもメンバーさんの作業のひとつです

Q お弁当で好きなメニューは？

- ・ハンバーグ、唐揚げ、ハヤシライス（厚木正也）
- ・ハンバーグ、鶏のから揚げ、焼肉など（小川道生）
- ・唐揚げ（作るのがすごく大変そう、、、だけど美味しいので好きです（ビーンズ・タケル）

お弁当アンケート

メンバーさんに聞きました！

Q あなたにとってジョブワークのお弁当とはどんな存在？

- ・安くておいしい、健康的（匿名希望）
- ・なくてはならないもの。お弁当が一番の楽しみです。（小川道生）
- ・生きる糧、午後の活力（ビーンズ・タケル）
- ・JWの売り（木下尚彦）
- ・毎日できたてのお弁当が食べられるだけでも嬉しいのに、そこから会話が広がる貴重な存在です。（中野）

Q いつもお弁当を作ってくれている職員、お手伝いしてくれているメンバーさんに一言！！

- ・いつも美味しい料理を作ってくれてありがとうございます。毎日違うメニューでバランスの取れた食事は体調維持にも繋がりと、とても助かっています。これからもおいしいお弁当を作ってください。楽しみにしています。（厚木正也）
- ・これからは感謝の気持ちを持ちます！（木下尚彦）
- ・「今日のお弁当がなかなか？」って楽しみになってます！毎日おいしいお弁当を、本当にありがとうございます！（中野）
- ・いつもありがとうございます！（匿名希望）

就労支援B型事業所

すきっぷ

各種印刷業務・内職作業

自分にとって、なくてはならない場所です

毎日の生活が規則正しく行えることで健康な心と体に近づく場所

自分の居場所がある。〇〇さんこれお願いできる?と言われると、自分が頼られている感じがしてうれしい。

お金を頂いて仕事をしていると自覚をすることができる

すきっぷって、どんなところ??

就労継続支援B型事業所となって、3年が経過しました。最初期には、地域防犯拠点で居場所事業の交流ボランティアやチョークアートなどに関わったりしていました。現在では、作業をする場として定着した感がありますが、地域活動支援センターだった時代を含めると、もっとも変化の大きい事業所ではないかと思います。今のすきっぷがどのような場所であるか、利用されている皆さんに伺いました。

仕事ができる場所で、社会の一員と思えるので安心する

就労のことのみならず、生活全般について、アドバイスや相談にのってくれている。人生のさまざまな場面で判断、決断ができるようになりました。

基本的に就労支援です。作業やってます。

10年以上のブランクから立ち直り、日々生活のペースが整ってきました。コロナの影響もあり終日利用でも3時間、無理なく始められるのではないのでしょうか?体調に応じた休憩や日数、振り返りの機会があります。一緒にワークしてみませんか?

防災訓練を実施しました!

3月11日に大規模地震を想定して防災・避難訓練を実施しました。災害時に適切な行動ができるように、地震発生時にシェイクアウト訓練を実施。目新しいものではなく、就学時期のやったような感じで、机の下にもぐりましたが、身体も大きくなり柔軟さも失われると、意外にスムーズにいかないことが体感できました。

神奈川県消防統計を見ると、救急業務における現場到着時間の平均が9分、大規模地震では件数・交通、そもそも緊急電話に繋がるかどうかともわからないことを考えると、自身の身を守る術を持つことが重要であることをみんなで共有しました。

その後で、避難先である吉田中学校までの経路を確認しました。



(画像提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

(文・すきっぷ利用者さんと小澤)

メンバー・従業員の「声・こえ・コエ」

新型コロナウイルスの影響により不自由な生活を強いられているこの数年、、、今回はテーマくらいは自由で！ということで今回**テーマはありません**。皆さまの思いの丈を自由に吐き出していただければと思います。原稿を描いていただいた皆さま、ありがとうございました！

「SSJ」鶴ヶ峰グループホームの和

2021年、3月、私は、SSJ 鶴ヶ峰グループホームへ入居しました。1人で、生活を送る事は、初めてでした。実家に居た時は、洗濯、掃除、食品の買い物は、手伝っていました。生活を送る中で、1番大変だなと感じたのは、お金の管理でした。私は、精神障害者年金2級と、月末、父親が5万円、私の口座へ入金してくれます。食器、日用品、全部、100円ショップで買いそろえました。割れては危ないと思い、食器類は全て、プラスチック製です。グループホームでの生活が始まり、4月頃、部屋にゴキブリが出ました。ゴキブリ退治方法をスマートフォンで調べ、うまれて初めてゴキブリを自分で退治する事が出来ました。6月の初め、入居者が誤って小さな火を出してしまいました。すぐに、歩いて2分程の消防署から、消防車が出動して下さいました。大事に至る事なく済みました。それからは、入居者、職員達は、火の元をこれまで以上に気を付けるようになりました。7月、ホーム内でお弁当を作っている調理の方が、体調不良でお休みをされました。その後、元気になり復帰されました。この時、私は、作って頂いたお弁当を、当たり前のように食べていた事を反省しました。調理の方へ、感謝の気持ちが持てる様になりました。2022年、1月末から2週間、私は精神科へ任意入院しました。この入院は、私にとって大きな前進です。主治医や病棟の先生方に「自身の体調の波に気付かれて、これはとても素晴らしい事なんですよ。」と仰って下さいました。その裏には、入退院の手続きをスムーズに、ホーム職員さんが連携して下さいました。ホーム職員さん、区のワーカーさんに感謝です。私は、SSJ 鶴ヶ峰グループホームへ入居する事が出来て、本当に良かったです。これから、自立に向けて、ホーム職員さん、入居者さん達の和を大切に過ごしてまいります。ありがとうございました。

高橋 麻理

情報社会は生きづらい

現代は生きづらい世の中と言われている。私自身何度も辛い思いや苦しい経験を人並みではあるが経験してきた。今、生きづらいと感じるのは昔に比べて脳に入ってくる情報があまりにも多くなっているという説がある。インターネットやスマートフォン等のSNSには自分の知らない情報も含まれ、それに心が反応し左右されて疲れやすくなっているのだ。

便利にはなったが、その分自分の首を絞めているということも気づきたい。便利も使い方次第だということだ。私は便利というものを「扱う側」になりたい。決して便利に振り回される人生は送りたくないものである。一例としてパソコンやスマートフォンを長時間見ない等の対策も必要になってくる。情報に対しては見極めと断捨離も大切ということだろう。

ジョブアシスト横浜 ビンズ・タケル

「54年間生きてきて」

以前からテレビの映像を見ていて、自分はやっぱり日本に生まれて良かったなあって思う。日本しか知らないけど……こんな事言うと本当にNHKのチコちゃんに叱られるだろうけど、僕は本当に、ずーっと人生ボーッと生きてきた感じである。若い頃の自分は今思うと好きな事ばかりやってきて、嫌な事から逃げてきて、悪い事はしてこなかったけど、甘ったれで、家族不幸の頃があったなあと思う。今自分がその頃の両親の年齢に近づいてきて、今あの頃の親だとしたら、「耕、お前とはもう勘当だあ〜」てどなりつけるだろう。昔、自分は息子のクズ、弟のクズだった様な……そんな自分は今改めて思うと家族に愛されて可愛がられて育った様な……。

自分はよくあちこち街中を歩き回るのが好きで、通勤時以外でも毎日夜雨とか降ってなければ1、2時間くらい街中をウォーキングしている。帰って来ると、とても気分爽快である。

自分も以前タバコを吸っていたんだけど、平成17年4月25日土曜日、朝9時過ぎに発生したJR福知山線脱線事故がキッカケで、ニコレットを買って禁煙に成功したのだけれど、吸っている時は吸っている時でもおいしかったし、タバコ吸わない人に対して、あの人よくタバコ吸わないでいられるなあ、こんなにおいしいのに……なんて思ったりもしながら、歯の裏側が真っ黒で一日1箱半くらい吸っていた。だけど自分もタバコに縛られなくなって、禁煙してとても楽になった。発泡酒も週に1本くらい飲んでいたけど、禁煙してからアルコールも飲まなくなった。タバコ吸いながら発泡酒飲むのが最高に美味しかったけど……。

若い頃、お金を沢山持っていれば幸せみたいと思っていたけど……何でも欲しい物が買えて……でも、そおでもない事が分かってきた。

高校生の時、当時、北斗の拳に夢中になってケンシロウに憧れて、ケンシロウみたいな男になれば、ユリアとかマミアみたいな綺麗な彼女が自分にもできるだろうなあ〜なんて思いながら今に至っている、今日この頃である。

最後になるけど、自分は54年間、家族のおかげで、周囲の人々のおかげで生きてきたけれど、生きていれば、なんとなく幸せを感じる。自分は不幸には全く感じない。

久保山・戸塚事業所 吉原 耕

「歯周病の怖さ」

この病気の原因を作ったのは僕なので反省しています。行き付けの歯医者さんで治療をした結果「歯周病」と診断されました。奥歯まで歯ブラシが行き届いてないと叱られました。そこでは手におえないので横浜総合病院の口腔外科で見てもらい、歯茎にバイ菌が入り炎症し爆発したそうです。うみがあるので手術をしました。手術中麻酔のせいで3度吐き気がして3度中断しました。今はやっと口を開けて食事を味わって食べられる様になりました。

皆さんと言うか自分にも言っていますけど歯磨きは奥まできちんとしてみましょう。

北部事業所 気賀

「竜宮城（高級宿泊施設）からの脱出」

SSJ 鶴ヶ峰に入居して、1 年以上になりました。ここまで継続できたのは、世話人の皆さまの力が大きいと感じています。夕食を作ってくださる植村さんがお休みの時は、とても困りました。「食事の用意が、できない!」。その時は、インスタント食品や半調理済み食品の助けで凌ぎました。私にとって、家事の中では、炊事、特に「献立（メニュー）作り」が一番大変です。過去、ホテルの清掃のパートをしながら、実家に居た時は「無料の高級宿泊施設で暮らしていた。」と実感しました。また、GH で困った時は、パッと分かるよう、ボードに、お知らせ、ゴミ当番表、マニュアルが貼ってあり、分からないと、津田さんや大川さんが、相談に乗って下さいます。最後に、大きな目標としては、再度、障害枠で就労して、いずれは一人暮らしをしたいと思います。今は、通所と GH の生活を継続して実力を伸ばしていきたいです。ありがとうございます。

ペンネーム：計算とボール競技が一番苦手

行けない花見

新生活が始まった 4 月もそろそろ終わり、もし一人暮らしを始めていたら、自由に過ごせるという感覚も薄れてやる事があふれ始める、そんなころではないでしょうか。

私も大学時代そうでした、ここにこれを置こう、こんな感じにしようと思った部屋が散らかって。食事洗濯も気になって、授業に仕事とまあ大変。

大人になったら自由になれるとかつて思っていたけれど、自分自身の目で見れば芝もそれほど青くはなくて、少し笑いがこみ上げました。

暖かい日の下で、なぜ私は動かなきゃいけないのかと嘆いても、もう春は終わるんだと言わんばかりに桜の枝には緑の葉が

久方の 光のどけき 春の日に しづ心なく 花の散るらむ 紀友則

気候はのどかなのにもかわらず、自分は忙しくあれこれしているうちに花見もできずに桜は終わってしまいます。

団子かばたもち、そして煎茶を花とともに楽しむには、もう 2 週間、散るのを待ってほしいと思います。

すきっぷ・佐久間 貴俊



職員紹介

前号に引き続いて横浜 SSJ の愉快的な職員を紹介していきます！

①休日の過ごし方 ②長所と短所 ③仕事で大変な事 ④気持ちの切り替え方



ジョブアシスト横浜
ワークショップメンバーズ

藤本

- ①ヨガと嵐の映像観賞と家事
- ②長所：しっかり体調管理
短所：あわてるとミスすること
- ③パソコンを打つ量が多いこと
(多機能事業所は大所帯なので)
- ④好きなことに集中すること



ジョブアシスト横浜

松井

- ①主に家事をやっています。
時々岩盤浴に行き溜まったアル
コールを抜いています。
- ②長所は嫌なことを忘れる事が
でき、短所は気が短い事です。
- ③福祉的な知識不足のため困る
場面があります。
- ④なるべく外出をして気分転換
を図っています。



ジョブアシスト横浜

相澤

- ①ランチして映画見てスーパー
銭湯はゴールデンコース
- ②長所：ポジティブ
短所：ネガティブ
- ③朝ちゃんと起きて週 5 日通う
こと
- ④飽きるまでボーッとする



ジョブアシスト横浜

瀬川

- ①ランニング、ロードバイク、ト
レラン、映画、音楽、猫、酒
- ②長所：嫌なことはすぐ忘れる
短所：大事なこともすぐ忘れる
- ③電話、会話等聞き取り全般（耳
の聞こえが悪いので、...）
- ④走る、飲む、食べる、寝る



ジョブアシスト横浜

犬井

- ①家の食事作りのことを考えず
に過ごす
- ②長所：人の話をわりとよく聞く
短所：聞いたことをすぐ忘れ
てしまう
- ③安心安全な食事作り
- ④自然にまかせる



ジョブアシスト横浜

三上

- ①録画したドラマを見ます。
- ②長所：くよくよしない。
短所：諦めが早い。
- ③同じことを続ける。
- ④幼なじみとワイワイ、ガヤガ
ヤ過ごす。



ワークショップメンバーズ
小澤

- ①家でnetflixを観たり、ジムに通ったりしています
- ②長所：性格的な穏やかさ
短所：消極的なところがある
- ③複数の仕事に優先順位をつけて作業する事
- ④甘いものを食べることと筋トレ



ワークショップメンバーズ
山之内

- ①車で山道を延々走る。キャンプ飯を作る（家でも外でも）。
- ②長所：全般的にポジティブ
短所：敬語が不得意
- ③納品で体がバラバラになりそうなところ。
- ④ビールを飲む



ワークショップメンバーズ
本澤

- ①休日の過ごし方：家事。何かつくったり読んだり。外でボール遊びなど。
- ②長所：周りに流されないところ。
短所：リアクションが薄いところ。
- ③仕事で大変なこと：力仕事。
- ④気持ちの切替え方：ひたすら寝る。ひとり時間をつくる。おでかけする。



ワークショップメンバーズ
泉田

- ①家族と出かける。子供のスポーツ応援、お当番
- ②長所：前向き
短所：マイペース
- ③数の管理、正確さ。毎回、作業確認で間違いがないか…封をする時に緊張する。
- ④睡眠を取る。ガハハと笑う（笑）



ワークショップメンバーズ
竹内

- ①のんびり過ごす
- ②長所：生まれてから虫歯になったことがない
短所：人見知り
- ③朝、決まった時間に家を出る事
- ④適度な運動。美味しい物を食べる。よく寝る。



ワークショップメンバーズ
植村

- ①猫と日向ぼっこ
- ②長所：明るい
短所：一言多い
- ③自分と向かい合わせるを得ないところ
- ④森林浴



ワークショップメンバーズ
平岡

- ①家でゴロゴロする。
- ②長所：物持ちがいいこと。
短所：物を捨てられない事。
- ③外線を受けて、相手のお名前を聞く頃には、すでに部署名がわからなくなること。
- ④子供達に内緒で甘いものを食べる。



すきっぷ
小澤

- ①ゲームエンジンいじりとプログラミング、Wikipedia の間違い探し、図面を書く
- ②長所：適当に適当なところ
短所：すごいひきこもる
- ③世間や他業種慣行・流行りから乖離、非常識になっていないかセルフチェックが難しい。
- ④船のデッキプランを眺める・考える。好きな本を繰り返し読む。雑貨の衝動買い。



すきっぷ
宇畑

- ①料理、ウォーキング、ウェブページの更新、映像編集、映画鑑賞（映画館）、コンサート、ブライダルカメラマン、ドールハウス、DIY
- ②長所：探究心が強く得意分野に集中できること
短所：大きな決断が苦手
- ③期限内にレポートを作成すること
- ④友人と食事、映画鑑賞、趣味に没頭する



すきっぷ
河原

- ①休日の過ごし方：愛犬と散歩、韓国グルメ食べ歩き、カラオケ
- ②長所：節約ができる、笑い上戸
短所：じっとしていられない、片付けができない
- ③仕事で大変なこと：事務仕事。30 分以上座り続けられません。
- ④気持ちの切り替え方：激辛料理を食べる。



すきっぷ
酒井

- ①料理、猫と遊ぶ
- ②長所：集中力がある
短所：大雑把
- ③キッチン周りの掃除
- ④映画を見る



会費納入報告

年度末時点での会費の状況です。

個人会員 51 名 法人会員 24 賛助会員 7 名

*いつもありがとうございます。
精神保健福祉向上のため、大切にに使わせていただきます。

編集後記

なんとなく春になりましたが、みなさん、桜は見る事が出来ましたか??
来年こそは！ゆっくりのびのびとお花見したいなあ



15. 15