

# コロッケカフェ Arpe's からご案内

アルペーゼの駐車場の積雪は憩いの家の利用者さんが除雪してくれています。  
たくさん積もっても開店前まできれいにくれます。  
目立たない作業ですが、とても助かっています。ありがとうございます。

※都合により予告なく休業・早じまいをする日があります。  
お電話等でご確認の上、お越しください。090-6356-1501

たまに  
急なお休み  
ごめんなさい

一点  
みつめ…  
(ミカン)

ダイエット  
せんなんやろか  
(レモン)

ボクのこと  
呼んだ？  
(ソラ)

興味のある方は「ねこみみの会」インスタグラム・フェイスブックからお問い合わせください

ねこみみの会

保護ねこ譲渡会のお知らせ

ねこみみ情報はインスタグラム・フェイスブックにてご確認ください



仙納さま 大井さま 佐藤さま 布目さま 関原さま 大野さま 北島さま ホシザキさま  
大泉寺さま 山吉さま 埜田さま サンフーズ様

〒933-0018 富山県高岡市高陵町 8-49  
☎0766(23)5409 fax0766(73)7523

就労継続支援 B 型事業所  
特定非営利活動法人 憩いの家

# 憩いの家だより2月号

2025年2月発行

憩いの家は1月4日からスタートしました。この日は土曜日とあって、集まる人数も限られるだろうと思っていましたが、いつもよりたくさんの方が来所してくださり、新年の挨拶とともにとても賑やかな日になりました。



定塚神社に  
ついたよ～  
お参りしまし  
よ

昼食の「お年玉ランチ」は大井所長や中野職員のアイデアでお好み焼き&彩りいならずし。でも支度までにちょっぴり時間があつたので、紅組は地域の初詣にでかけ、白組は作業室で創作福笑いや、かるたを楽しみました。

出来上がったお年玉ランチにはお菓子も添えられ、まさに新春御膳のフルコースのよう♪  
普段は一度にたくさん食べられない嶋田職員ですが、この時ばかりはお腹が破れるほど食べてしまいました。

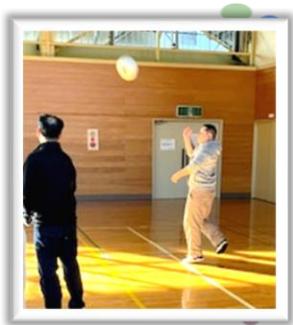
お  
好み焼き  
ひっくり  
返していい  
やろか？



憩いの家  
創作かるた  
一枚取りま  
した～！

# われら体育部！寒くたってへっちゃんなのだ！

憩いの家体育部では、高岡万葉社会福祉センターで月に一度、ソフトバレーの練習会をしています。作業の集まりが悪くても、体育部は別！その日がどんなに寒くても、部員が全員集まり、サーブ・レシーブ・トスの練習に励んでいます。引率職員も一緒に参加しますが、若いものの元気にはついていけません。



# 憩いの家2月の予定

| 日  | 月          | 火   | 水   | 木   | 金                                  | 土  |
|----|------------|---|---|---|------------------------------------|--|
|    |            |   |   |   |                                    | 1 午前作業<br><small>午後：リラックスタイム<br/>ゲーム・お針子・お菓子</small>   |
| 2  | 3          | 4   | 5 一日作業<br><small>14時～希望者のみ<br/>アルペーゼに行こう!</small> | 6   | 7                                  | 8 休み   |
| 9  | 10         | 11 建国記念の日                                     | 12  | 13 午前作業<br>午後 第3回研修会<br>ストレス<br>マネジメント<br>講習会 | 14                                 | 15 午前作業<br><small>午後：リラックスタイム<br/>ゲーム・お針子・お菓子</small>  |
| 16 | 17         | 18 一日作業<br><small>15:30～憩いの家<br/>運営会議</small> | 19  | 20 一日作業<br>希望者は午後から<br>体育部                    | 21 午前作業<br>午後<br>社会参加活動日<br>作業もOK! | 22 休み  |
| 23 | 24 天皇誕生日振替 | 25  | 26  | 27  | 28 給料日                             | 3/1 午前作業<br><small>午後：リラックスタイム<br/>ゲーム・お針子・お菓子</small> |

憩いの家 第3回研修会

## ストレスマネジメントについて

～使える技を身につけてストレス耐性を高めよう～

講師：高岡市民病院 精神神経科 臨床心理士 市川健祐氏

2月13日(木)

13:30～14:45

ストレスとは、心や体に負担がかかった時に現れる緊張状態をいいます。  
気を張って頑張る、という良いストレスもあれば、緊張が続いて体調を崩してしまうような悪いストレスもあります。  
この研修では、自分のストレスについて理解し、どうすればストレスに負けない自分になれるかを見つけることができます。

※参加申し込みは  
掲示板まで

おやつは  
アルペーゼ

## アルペーゼに行こう

作業の息抜きにちょこっと  
出かけてみませんか？  
気の合う仲間と一緒にしゃべり  
するのは楽しいですよ！

2月5日(水)  
14時に出発します

## さわちゃんの 健康相談室

看護師の澤井さんが利用者さんを  
対象に健康に関する困りごとなどの  
相談に応じます♪

《事前予約制》  
2月21日(金)午後



外部販売があります  
どなたでもおいでください  
八尾町より愛和報恩会さん  
野菜・自家製だんご・味噌  
木曜ひる12:30頃



内容は  
ソフトバレー  
でいかな



体育部は2月20日(木)  
社会参加活動日は2月21日(金)

ゲームや手芸、ゆったり  
やっています。  
ぜひ一緒に時間を過ごし  
ましょう。



食材費高騰のため  
昼食用の食材の  
差し入れあれば  
うれしいです



僕は毎日欠かさず新聞の  
「人生案内」を読んでいます。  
いろいろな人が  
苦しみを抱えて  
おられます。  
たとえ、自分の悩みとは  
異なるけれども、他人事  
とは思えません。  
僕も含めて、世の中、  
もっと気楽に生きて  
行けたらいいのと思っています。

匿名