



発行：自立生活センター・立川

〒190-0023

立川市柴崎町2-10-16オオノビル2F

TEL：042-525-0879

FAX：042-521-3134

E-Mail：cilt@sh.rim.or.jp

<http://www.sh.rim.or.jp/~cilt>

パティオ連絡先：042-526-1459

☆巻頭／家族交流会のご報告・・・1P
お知らせ・・・4P

☆月間予定表・・・2・3P

☆食べナイト献立表・

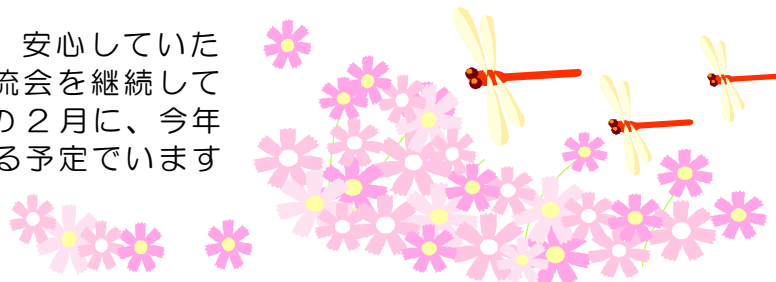
家族交流会をおこないました

ご家族の方々の日ごろの思いを共有する機会にできればと思い、パティオで家族交流会を開催するようになってから、今年で4年目となりました。パティオの顧問医である三船クリニック院長の三船先生にもご協力いただき、毎年様々なテーマで相談会や勉強会を行い、多くの皆様にご参加いただいています。

今年度最初の家族交流会は、8月16日（土）に開催しました。昨年度の家族交流会で、ご家族の方から、「困っていることや悩みについて、具体的に話をしたい」というご意見をいただいたため、この度の交流会では、三船先生や、参加しているご家族同士の、「意見交流会」という形で行いました。当日は、当初予定していた会場の空調が故障してしまったため、急きょパティオのオープンスペースに開催場所を変更するというハプニングもありましたが、14名のご家族に参加していただきました。

最初は自己紹介も含めて、皆さんの趣味やストレス発散方法を話していただきました。自己紹介で少しうちとけた後、「体調が悪く困っている時に、どう対応したらいいの」「意見を求められたり、質問された時に、どのように話せばいいの」などのテーマで、ご家族同士意見を出し合い、交流を深めていきました。また三船先生からは、困っている時やしんどい時に話を聞くことで、家族が自分を理解し、受け入れていてくれるということがわかり、それが一番の安心となること、マッサージをしようなど、スキンシップを時々とることもよいコミュニケーションになることなど、話していただきました。ご家族の皆さんからの感想では、「参加した方々が、自分と同じような思いを抱いていることがわかり、安心した」との声を多くいただきました。最後に三船先生のご趣味である詩吟を披露していただき、家族交流会を閉じました。

これからもご家族の皆さんに、安心していただける交流の場として、家族交流会を継続していきたいと思っています。来年の2月に、今年度2回目の家族交流会を開催する予定ですので、ぜひご参加ください。



10月

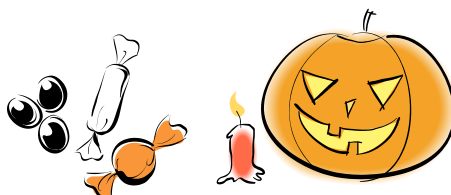
げっかんよていひょう 月間予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 出る Day 14-16 フリー 16-18	2 フリー 14-18	3 お茶の子 ハイサイ 10-12 フリー 14-18	4 フリー 14-18
5 お休み	6 お休み	7 ヨガ教室 14-16 フリー 16-18	8 フリー 14-18	9 フリー 14-18	10 お茶の子 ハイサイ 10-12 ILP 14-16	11 フリー 14-18
12 お休み	13 お休み	14 レディース Day 14-16 フリー 16-18	15 出る Day 14-16 フリー 16-18	16 フリー 14-18 月1食ベ ナイト 16-18	17 お茶の子 ハイサイ 10-12 フリー 14-18	18 フリー 14-18
19 お休み	20 お休み	21 ヨガ教室 14-16 フリー 16-18	22 フリー 14-18	23 フリー 14-18	24 お茶の子 ハイサイ 10-12 ILP 14-16	25 フリー 14-18
26 お休み	27 お休み	28 レディース Day 14-16 フリー 16-18	29 出る Day 14-16 フリー 16-18	30 フリー 14-18	31 お茶の子 ハイサイ 10-12 フリー 14-18	

←このプログラムは予約不要です。（14時～18時）

※ フリーの時間には職員は常駐いたしません。



11月

げっかんよていひょう 月間予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 フリー 14-18
2 お休み	3 お休み	4 ヨガ教室 14-16 フリー 16-18	5 出る Day 14-16 フリー 16-18	6 フリー 14-18	7 お茶の子 ハイサイ 10-12 フリー 14-18	8 フリー 14-18
9 お休み	10 お休み	11 レディース Day 14-16 フリー 16-18	12 フリー 14-18	13 フリー 14-18	14 お茶の子 ハイサイ 10-12 ILP 14-16	15 フリー 14-18
16 お休み	17 お休み	18 ヨガ教室 14-16 フリー 16-18	19 出る Day 14-16 フリー 16-18	20 フリー 14-18 月1食ベ ナイト 16-18	21 お茶の子 ハイサイ 10-12 フリー 14-18	22 フリー 14-18
23 お休み	24 お休み	25 レディース Day 14-16 フリー 16-18	26 フリー 14-18	27 フリー 14-18	28 お茶の子 ハイサイ 10-12 ILP 14-16	29 フリー 14-18
30 お休み						

←このプログラムは予約不要です。（14時～18時）

※ フリーの時間には職員は常駐いたしません。

月1食ベナイトのメニュー

10月16日「郷土料理を楽しもう★」

名古屋風鶏の手羽から揚げ

兵庫県名物 タコ飯

金沢名物 治部煮（じぶに：金沢の煮物です）

11月20日

ビーフシチュー

ジャーマンポテト

スモークサーモンのサラダ

スポーツの秋、読書の秋…

今年の秋は、健康の秋！！

すっかり涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？体を動かしやすい秋だからこそ、一緒に健康について考えてみませんか？

10月、11月のヨガでは、日ごろなかなか意識できない、体重や体年齢、体の柔軟性など測定し、それをもとに皆で健康で柔軟な体を目指していきたいと思います★ヨガで、体も気持ちもすっきりさせましょう！

ヨガは第1・第3火曜日の14時～15時、15時～16時までです♪

また、健康は日ごろの生活がとても大切です。自分の体の状態を知るためにも、**毎年、健康診断を受けましょう！**立川市でも健康診断をやっていきますので、まずはお気軽に担当スタッフまでお問い合わせください。

編集後記



Endy)) 「涼しくなりましたね。」

みい)) 「綺麗な紅葉を見たいですね♪」

A.V.)) 「視力が急に悪くなってきてるけど、眼科になかなか行けなくて！」

みや)) 「美味しいものが多い季節。皆さん食べ過ぎには注意して下さい！」

パティオ開所時間

火、水、木、金、土 → 10:00～18:00

発行人 障害者団体定期刊行物協会（定価百円）
東京都世田谷区砧六―二六―二一

2014年度 PTOILP⑤

☆キレイきれいプログラム☆

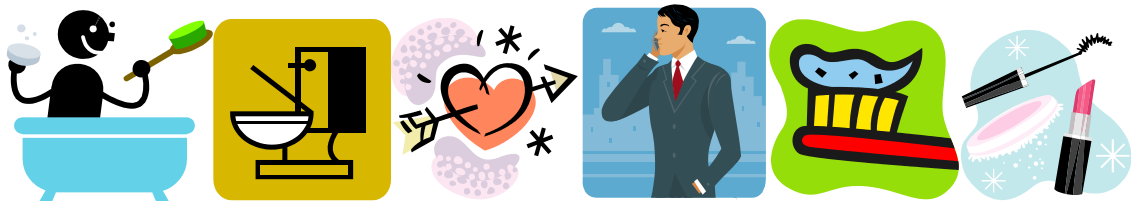
新たな出会いに、就職活動に、素敵な自分になるために!!

まずは、心も、体も、お部屋も「キレイキレイプログラム」で奇麗
になって、チャンスをゲットしましょう♪

2014年10月10日(金)14-16 オープンスペース&体験室
「お部屋のキレイきれい」

10月24日(金)14-16 オープンスペース&体験室
「身だしなみのキレイきれい」
もちもの：タオル・つめきり

11月14日(金)14-16 オープンスペース&体験室
「マナーのキレイきれい」



問合せ・申込み/担当：パティオ職員まで

自立生活センター・立川 精神障害者地域生活支援センター パティオ

立川市柴崎町 2-10-16 材ビル 1F

電話：042-526-1459