

おみせ・イベント・相談会～ぜひおこしてください

| | | | | |
|-------|--------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| | べらしお福祉住吉東店 | コブン・カフェ | 手づくりショップパンフ | Café コロたま |
| こんなお店 | おいしい塩ラーメンが名物 | おいしいコーヒーとサンドイッチがですか | オガリ作業所のお店。パンやパウンドケーキが売ります | 阪和線我孫子町駅近く。安くておいしいランチをどうぞ |
| 開店曜日 | 月～金 | 月～金 | 月～金 | 火・水・金ランチ 月・木はカフェ |
| 開店時間 | 11:30～13:30 | 9:00～14:30 | 10:00～16:00 | 10:30～14:30 |
| 備考 | | | | |

| | | | | |
|-------|------------------------|----------------------|------------------|-------------------|
| | まちかど喫茶(るーぶ) | まちかど喫茶(よさみ野) | 田辺大根堂 | FamilyFriendlyらふら |
| こんなお店 | "なごみ"でコーヒーとケーキはいかがですか? | なごみ玄関でとれたて野菜と香りの乾物販売 | 子育て支援のグッズ販売しています | 子育て支援のグッズ販売しています |
| 日にち | 毎週水曜日 | 毎週木曜日 | 毎週木曜日 | 火～土 |
| 時間 | | 10:00～15:00 | | 10:00～16:00 |
| 備考 | | | | |

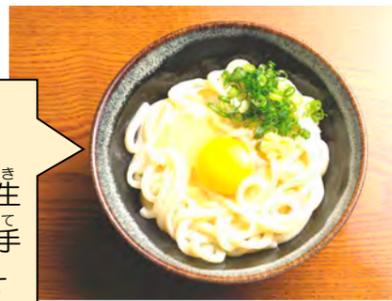
| | | | | |
|---------|---------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| | ごはん倶楽部 | なごみ食堂 | るびなすみんなの食堂 | みんなのマーケットるびなす |
| こんなお店 | オガリで夕食作ってみんなで食べましょう | 特養なごみ入居者さんと一緒にカレーを | 高倉台のみんなの食堂。土曜朝集合 | 堺市南区高倉台の就労支援スーパーです |
| 開催日・開店日 | 11/21(木) | 11/19(火) | 11/2(土) | 月～土 |
| 時間 | 17:00～19:30 | 16:00～19:00 | 10:00～12:00 | 10:00～17:00 |
| 備考 | 参加費400円 | 参加費100円 | こども100円おとな300円 | |

| | | |
|-----|-------------|---------------------|
| | きまぐれカフェ | オレンジカフェ ななしのこんべい |
| 場所 | なごみ地域交流スペース | であい2階地域交流スペース |
| 開催日 | 11/25(月) | 11/9(土) |
| 時間 | 10:00～15:00 | 13:30～15:30 |

お店の看板商品紹介!



コブンカフェ
かまたま
釜玉うどん (600円)
高級小麦を使用し、生地から製麺まで全て手作業! 温・冷あります



まちかど喫茶(るーぶ)
ケーキセット (200円)
なごみでの水曜日の喫茶は「るーぶ」です。オガリからのシフォンケーキとお飲み物でお楽しみください



コロたま倶楽部
コロたまカレー (400円)
コロたまオリジナルカレーです。福神漬と自家製らっきょうがついています

ライフサポートだより

(社福) ライフサポート協会
〒558-0054
大阪市住吉区塚山5-10-15
TEL 06-6676-0753
ホーム <http://www.lifesupport.or.jp>
メール info@lifesupport.or.jp

住吉区・住之江区の障がい者支援事業所の有志による研修会
＝すみすみ研修では初テーマの『アンガーマネジメント』
について学びました。

「怒ることは悪い事」、「怒りはなくすべきもの」、「怒りはガマンすること」
…とされるだけで、私達は怒りについて教えてもらう事ありません。
そのため、怒りによって後悔したり、損したり、困ったりなどします。
アンガーマネジメントとは、怒る事と怒らない事の線引きができるようになる
事です。そして「怒り」は大事な自然で必要な感情です。とはいえ、しては
いけない怒りも学びました。

アンガーマネジメント について... 学びました



すみすみ 研修

怒りは、目の前で自分の大切にしている思い(価値観)が裏切られる事です。

怒るのは人のせい、物事のせいにしがちですが、実は「自分で怒る事を決めています。」そう思うと、怒りはコントロールできるはず!

アンガーマネジメントは、対処術&体質改善とも言われています。その為の3つの暗号(トレーニング方法)があります。『衝動・思考・行動の3つのコントロール』

が大事です。すぐには難しいですが、怒りの感情をその都度、適切に分析でき、少し立ち止まって考えることができるようになるだけでも大きく変わるのではないのでしょうか?そして、利用者支援の現場においても必ず応用ができるものと思います。次ページには「オガリ作業所清掃班」でメンバーさんと一緒に学んだ内容を掲載しております。

11月のすみすみ研修

7日(木) 特別講座「視覚的構造化」について

講師: 門真一郎氏 (フリーランス児童精神科医)

14日(木) 生活スキルはスモールステップでできるようになる

21日(木) 学んだスキルを色々な場所でできるように

講師: 上村裕章氏 (行動・教育コンサルティング)

28日(木) 応用行動分析学(ABA) セミナー～わかりやすい関わり方

講師: 長瀬慎一氏 (ABAセラピスト)

参加費: 7日は1,000円

その他は500円

時間は10～12時です

28日だけ18～20時です

会場は住吉総合福祉センター

2階大広間です



オガリ清掃班での「アンガーマネジメント」

オガリ作業所（就労継続支援B型）清掃班は、毎日病院、特養、総センなどで清掃しています。

体力、状況把握、段取りなど様々なスキルが必要です。仕事をしていると嬉しい事、楽しい事、イライラする事もあります。2019年度に2つのトレーニング勉強会を開催してみんなで学びました。『ビジョントレーニング』と『アンガーマネジメント』です。みなさん資料を見ながら、

聴いたり、質問に答えてくれて前向きな参加です。動画を見ながら、マネて目を動かしたり、“特製



芸人ビジョントレーニング”では、見た事ある芸人さんに笑顔で参加してくれました。

また、イラッとした時は、『6秒待つ』怒りのピークは6秒と言われます。具体的な待ち方を知ったり、呼吸リラクゼーションを学んだりしました。

翌日、あるメンバーさんがイラッとした時に『深呼吸やな』と言う場面もありました。一緒に楽しく学ぶ機会を今後も設けたいと思います！



障がい通所事業部では建国小学校5年生と一緒に「知的障がい」についての勉強会を行いました！今年もメンバーさん2名とスタッフで参加し、体験談や質問コーナー、ジェスチャーゲームで「形のない感情や想い」を「言葉なし」で伝える難しさを体験しています。しかし、生徒のみなさんは難しいお題も、臨機応変なジェスチャーであつという間にクリアされていました。子ども達の柔軟な発想に驚かされました！！先生方の協力もあり、毎年実行できているので、このような共に学ぶ機会が増えていくことを願っています。

建国小学校「福祉共育」

今回の外出企画は、かなで女性陣とひびき男性陣で分かれて、それぞれ楽しめるところに行ってきました。9月25日はかなででUSJへ。9月28日はひびきでハーベストの丘へ、それぞれ秋の1日をとっても満喫できました



障がいグループホーム（かなで・ひびき）秋の外出



大領地域の家であい「感謝祭」

今年も恒例の「感謝祭」を開催しました。雨の天気予報だったのに、当日は好天にも恵まれて多くのみなさんにお越しいただきました。射的やくじ引きに歓声がわき、物作りや絵本読み聞かせに夢中になる子どものそばで、お年寄りのみなさんは温かいまなざしを注いでいました。振り返れば、開設当時のご利用者や関係者の来場が大半を占めていましたが、おかげさまで今や地域のみなさんがメインになりました。長年続けてきた地域との関わりがようやく実を結んだと感じています。この場所を、さらに多くのみなさんに「地域の家」と思ってもらえるように、これからもたゆまず歩み続けていきたいと思ひます。



世間ではラグビーワールドカップで盛り上がりましたがオガリ作業所では東京2020ならぬ「住吉2019オガリンピック」を開催しました！玉入れ、大玉転がし、宝探しゲーム、パン食い競争の4種目で3チームの熾烈な争いが繰り広げられました！最後まで結果がわからない大混戦となりましたが、試合終了時は「ノーサイド」笑顔で終わることができました！また次回は4年後？いや来年に開催したいですね（笑）！

ボズック楽団の移動式

ぐるぐる劇場

ハコテ オチャメナ チンドンショー

2019年11月16日（土）

場所：住吉総合福祉センター 11：30 OPEN

出演：ボズック楽団・山下ジュン・アシタケ 雑貨・食べ物の出店、みんなで踊れるダンスタイム。詳しくは裏面をご覧ください。

入場無料

法人20周年記念式典でも登場いただいた「ボズック楽団」による「ぐるぐる劇場」が11月16日（土）11:30～住吉総合福祉センターで開演します。ライフサポート協会からも、「きずな」がわたがし綿菓子、「らふら」が雑貨、「手づくりショップパンブ」のシフォンケーキ「コロたまクラブ」のお食事…その他の事業所からの販売も加わり楽しく盛り上げます。申込不要で参加費無料（楽しかったらお気持ちはだいこんがけい大歓迎です）お問い合わせは0736-79-3611（ボズック）までお願いします。