

# ステップ通信

## 3月のプログラム 活動状況報告！！

### ●3/11(水)しゃべり場

『しゃべり場』はその日その場でメンバーとしゃべりたい話題を展開していくグループワークです。この日はダイエットの話題からスタート。食事制限やそのリスク、運動の取り入れ方等の話ができました。そして話題は「体に悪いけど美味しい物 v s 美味しくないと体に良い物」におよび、皆さんが挙げられる食べ物に納得！



### ●3/17(火)語ろう！グループ「知っていますか？～ヘルプマーク～」



最近ステップメンバーや街中で付けている方をよく見かけるようになった『ヘルプマーク』。付けるようになったきっかけや理由、得られるメリットやデメリット等について語り合いました。日常生活を自信と安心感をもって過ごすために付けているという意見ができました。障がいに対する向き合い方や受容の仕方といった話題にもおよび、幅広く考える機会となりました。

### ●3/30(月)ウォーキング&クリーン活動

桜開花宣言の一週間後、朝日ヶ丘公園までの約1キロをウォーキングしました。陽光桜が満開、ソメイヨシノは3分咲きの公園で、休憩と運動を兼ねてフリスビーを投げ合い、うっすらと額に汗をかきました。帰り道はクリーン活動でゴミを拾い、街をきれいにしながら戻りました。



「たばこの吸い殻が多くて驚いた。ウォーキングが良い気分転換になった。」(7000系さん)  
 「朝日ヶ丘公園はゴミがあまりなくて、マナーがいいなと思った。」(まりつきさん)  
 「いろんな種類のゴミがあった。高架下にたくさんゴミがあった。」(あやちゃん)

### おらせ

### 喫茶ぴあからのお知らせ



#### ●喫茶活動 参加者募集について

喫茶「ぴあ」では、メンバーさんとスタッフが一緒に喫茶活動を行なっています。次の目標にステップアップしたい、生活のリズムを作りたい、人と話すことに慣れたい、楽しそうだからやってみたい等、メンバーさんの思いに合わせて活動しています。見学や体験をすることもできますので、希望される方は職員にお声がけ下さい！



### 新着！情報BOX!!

#### ●ステップ登録情報に変更があった時にはご連絡をお願いいたします！

新年度になりました。ステップご利用の皆様が転居や電話番号の変更等で登録情報に変更がありましたら、お知らせいただくようご協力をお願いいたします。よろしくお願ひします

