



# 2021年10月



渋谷区地域生活支援センター・さわやか一む

(相談) 火~土 10:00~18:00

(オープンスペース ) 火・水・金・土 13:00~17:00

変更がある場合など [ブログ](#)で 随時お知らせ しております

表記のQRコード・アドレスから または「さわやか一む ブログ」で検索



<http://shibuyasawayakaroom.seesaa.net/>

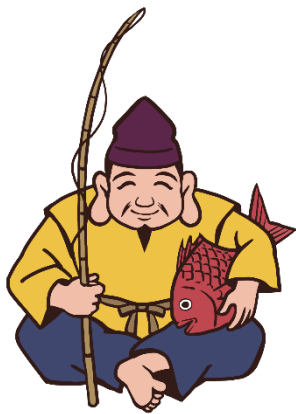
日	月	火	水	木	金	土
					1 金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~ 	2 
3 休み	4 休み	5 ゆったり映画 14時~ 	6 自由時間 14時~ 	7 	8 しぶや Life 14時~ 健康づくり 15時半~ 	9 
10 休み	11 休み	12 	13 自由時間 14時~ 	14 	15 金曜 JOY 倶楽部② ウォーキング 14時~ 	16 
17 休み	18 休み	19 	20 自由時間 14時~ ゆったり音楽 16時~ 	21 	22 健康づくり 15時半~ アートな会 創作のお時間 16時~ 	23 ポパイの会 14時~ 
24 休み 31 休み	25 休み	26 	27 自由時間 14時~ ゆったり音楽 16時~ 	28 	29 	30 

オープンスペースの利用は **2部・予約制** になります

① 13:00~14:30 ② 15:00~17:00

予約 03-3299-0100 お電話ください





# しまぐれ通信 10月号

～ 活動報告とお知らせ ～

発行：渋谷区地域生活支援センター・さわやか一む

〒151-0053 渋谷区代々木1-20-8

☎ 03-3299-0100

## オープンスペース利用時間の一部変更

開所日：通常通り（裏面の予定表を参照） 開所時間：13～17時（時間短縮）

**2部制（入替）**に変更します・予約制は変わりません

① 13:00～14:30 ② 15:00～17:00

14:30～15:00 入替・館内清掃実施



予約制

(1回

4名まで)

プログラムの中止や内容を変更する場合がありますので、事前にご確認ください。  
引続き、感染症対策にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



## ポパイの会

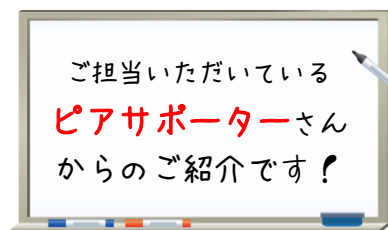
< 毎月第4土曜日14時～ >

報告・連絡・相談（ほうれんそう）と「参加して元気を出して！」が名前の由来です

### Q. ポパイの会はどんなプログラム？

A. 悩み解決などのためのおしゃべり会。

悩みに対して結論が出る時、出ない時とあるが、  
他の人から面白い意見が出る。



### Q. よく出る話題は？

A. 定番は食事。ダイエット・薬・恋愛の話もよく出る。  
家族関係など深刻な話題も出る。  
消費税問題をみんなで話した  
会は印象に残っている。



### Q. どんな雰囲気？

A. 始まる前は緊張感や落ち着かない感じがする。

会の雰囲気はその時々により違う。

明るい雰囲気、落ち着いた雰囲気と様々。

### Q. ピアサポーターを始めたのはいつ？

A. 3年位前に始めた。



### Q. ピアサポーターとして、進行する時、気をつけている事は？

A. 秘密を漏らさない。みんなが意見を言えるように気を配る。  
話が続かない、意見がでない困ってしまうこともあるので、  
自分から話す事もある。

### Q. 今後ポパイの会をどんな会にしていきたいか？ピアサポーターとしての抱負は？

A. ピアサポーターとして仕事にやりがいを感じている。

今後もみんなが意見を言え、話ができる会にしていきたい。