



2022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
<p>秋の行楽シーズン、 外出プログラム 是非ご参加ください!</p> 						<p>1 Let'sパソコン 14時~</p> 
2 休み	3 休み	4 ゆったり映画 15時~ 	5	6	7 金曜 JOY 倶楽部① 上野動物園 14時~ 入園料600円 ※手帳があれば無料 [荒天時:ハロウィン飾り作り]	8 Let'sパソコン 14時~ 
9 休み	10 休み スポーツ日	11	12 ゆったり音楽 16時~ 	13	14 しぶや Life 社会資源を知る② グループホーム 「マメッソ渋谷見学」 14時~センター集合	15 Let'sパソコン 14時~ もったいないマーケット 文化総合センター大和田 14時半~ 
16 休み	17 休み	18 創作の時間 15時~ 	19	20	21 金曜 JOY 倶楽部② 井の頭公園散策 14時~ [荒天時:ハロウィン飾り作り]	22 ポパイの会 「お金について② さわやかたいむ」 他 当日出た話題 15時~ 
23 休み	24 休み	25	26 ゆったり音楽 16時~ 	27	28 アートな会 消防署とコラボ 16時~	29
30 休み	31 休み					

オープンスペースの利用は **2部・予約制** になります

①13:00~14:30 ②15:00~17:00

予約 03-3299-0100 お電話ください



電話予約



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

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） ①13時～14時30分 ②15時～17時 予約制 

14時30分～15時 入替・館内清掃実施 ②は15時～入館になります。（1回4名まで）
プログラムは入館後、検温・手洗い等の感染症対策をしてから開始します。

ピアサポート講座 ～ピアサポートって何？～

同じ精神に障害のある方同士の支え合い、ピアサポートについて、中野区で活動されているピアスタッフの方にお話いただきます。

日時：12月8日（木） 14:00～15:30

会場：美竹の丘・しぶや 会議室A

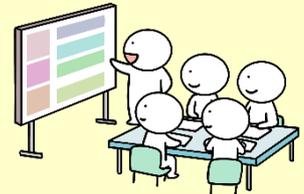
講師：中野区地域生活支援センターせせらぎ ピアスタッフ 齋藤 俊生 氏

対象：区内にお住まいの精神に障害のある方、また支援者 定員20名

（申込み多数の場合は、抽選になります。また感染状況により変更等の可能性があります。）

申込期間・方法：令和4年11月1日（火）～12月2日（金）

お電話にてお申込みください 03-3299-0100



キューピー株式会社による講演会「野菜を楽しみもっと健康に！」

マヨネーズ
でお馴染み

9月6日（火）14時～ 総合ケアコミュニティ・せせらぎにて
標記の講演会を開催しました。

メンバーさんの野菜不足は長年の課題で、講演を心待ちにしていました！ 主な内容は、野菜について産地・名前の由来から、1日に必要な量、手軽な食べ方、「五感で・旬を・おいしく」楽しむなどです。



講師の先生が親しみやすい雰囲気でお話しくださり、データを用いての解説には説得力があり、ドラマ仕立ての動画などもあり、分かりやすく飽きさせない流れで、次々とあがる質問にも丁寧にお答えいただきました。



参加の皆さんから「楽しかった」「分かりやすかった」「野菜のレシピを試してみる」など好評で、キューピーさんからのお土産を手し、皆さん笑顔で会場を後にされました。



講演いただいた講師の先生はじめスタッフの皆様、ご参加・ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。 また次回も楽しみにしております。