



虹だより 第111号

発行R5, 1, 1



今月の主な施設外就労

- ◎シュレッダー作業 5日(木)pm 17日(火)pm 30日(月)pm
- ◎文化財保護課トイレ掃除 18日(水)am
- ◎児童文化センター 清掃 20日(金)pm
- ◎焼肉乃上州 毎週(月)(木) ◎ロイヤルフーズ 毎週(月)(水)(金)
- ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)
- ◎暮らしのお手伝い 農園手伝い、除草、清掃作業
- ◎ピア活動等



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
「笑う門には福来り」という言葉があります。いつもニコニコしている人はとても明るく見え、そばに居たくなりますし、逆にいつも顔をしかめている人は近寄りがたく感じます。福の神も同じでニコニコしている人のそばが好きなのかもしれません。物事の捉え方には両面があると言われます。今年は、捉え方をちょっと変えて、自分の気分をうまくコントロールして、何事にも感謝の気持ちを持って過ごせるといいですね。

リフレーミング

リフレーミングとは「フレーム」をかえて見る事です。
何事も良い所を探す癖をつけるととても楽になります。
みなさんもぜひ良いところ探しをしてみてください。



- ・雨天 → しっとりして気分が落ち着く
- ・風邪、病気 → 健康の大切さがわかる。
- ・失敗 → 成功のための勉強ができた。
- ・空腹 → 知らせてくれる脳に感謝
- ・マイペース → 自分らしさを持っている
- ・落ち込みやすい → 真面目に考える
- ・些細な事で悩む → 良く気が付く
- ・意地っ張り → しっかり者
- ・おしゃべり → 社交的 活発



- ・気が弱い → 慎重
- ・いいかげん → おおらか

昨年12月10日(土)はクリスマス会でした。

感染対策をしっかりとし、余興やゲームで楽しい時間を過ごしました。参加された皆さん、場を盛り上げていただきありがとうございました。

当日は、たくさん居たサンタさんからおいしいプレゼントをいただきました。



今月の開所日など

- ◎1月4日(水) 仕事始め 開運カツカレーの日
- ◎1月7日(土) 初詣
- ◎1月14日(土) 防災訓練
- ◎1月21日(土) ピアサロン
- ◎1月28日(土) 作業



カツカレー-の日、初詣、防災訓練は、1月の恒例行事となりました。初詣は総社神社を予定しています。また、防災訓練は命を守る大切な行事です。皆さんの参加をぜひお願いします。

ピアサロンのお知らせ

1/21(土)はピアーズのピアサポーター3名と支援者1名を招いてピアサロンを行います。内容は普段の虹の会と同じで、グループ別にテーマに沿ってお喋りをして、全体会でそれぞれの様子を発表していただきます。この機会に他の事業所の様子を聞いてみるのもいいですね。みなさん、都合をつけて是非ご参加ください。よろしくお祈りします。

