



虹だより 第122号

発行R5, 12, 1



早いもので今年も一ヶ月を残すのみとなりました。

今年を振り返ると、5月にコロナ感染症が5類に移行しほっとしたのもつかの間、早い時期から気温が上昇し、猛暑日が毎日続く暑くて長い夏でした。毎日が熱中症の危機の中作業が継続できたのは皆様のご協力によるものです。本当にありがとうございます。余りにも暑い日には、外作業のあと、かき氷で身体を冷やしてもらいました。仕事が終わった達成感で仲間と味わうかき氷。それもまた、今年の楽しい思い出になったのではないのでしょうか。

また、昨年までのコロナ禍に比べると、少しずつ日常が戻ってきた事を実感します。今まで思い通りにできなかった行事が復活し、開所記念日にはマジシャンを呼ぶことも出来ました。今月はクリスマス会も予定しています。余興で盛り上げて楽しいひと時を過ごしましょう。

自分に「今年もありがとう」。一年の振り返り方

年末までに自分自身を振り返って気持ちの整理をしてみましょう。

振り返りで大切にしたいことは、「できたこと」に目を向けること。「できたこと」に目を向けると、自分を認めることができ、モチベーションを維持したり、自己肯定感を高めることができます。振り返りは、自分を褒めることができないという人には特におすすめのワークです。

今年の自分を振り返る

- ・できたことに目を向ける。
- ・小さなことでもOK 今年成し遂げた事
- ・今年チャレンジしたこと
- ・一年前の自分と比べて成長したこと



「できたこと」に目を向けたいけれど、振り返るうち、過去の失敗や嫌な記憶が自然に思い浮かび心が苦しくなったり、辛くなることもあるかもしれません。そんなときは、「この経験から何か学べることは？」と転換してみる事です。ポジティブなイメージに記憶が上書きされます。

振り返りが終わったら「今年もありがとう」と自分に優しく声をかけてあげてください。そして来年に向けて2024年も続けたいこと、変えたいこと、挑戦したいことを手帳などに書き込み、自分を喜ばせる楽しみの種も蒔いておきましょう。

今月の主な施設外就労

- ◎シュレッダー作業12/5(火)pm12/19(火)pm
- ◎総社資料館清掃12/6(水) am
- ◎児童文化センター清掃 12/22(金)pm
- ◎毎週(月, 木)焼肉乃上州
- ◎毎週(火, 金)AM上州、五十嵐マンション清掃
- ◎暮らしのお手伝い等



今月の行事と開所日

(土曜開所時間9:30~11:00)

- 12月9日(土)おしゃべりワーク
- 12月16日(土)クリスマス会
- 12月23日(土)作業、ケーキを食べる会
- 12月28日(木)仕事納め 大掃除
年度末弁当持ち帰り(希望者・250円)
午後の作業はありません。
- 12月29日(金)~1月3日(水)年末年始休み
- 1月4日(木)仕事始め
開運カツカレーの日(希望者・250円)

先月の行事から

虹の会 11月11日(土)

今回の虹の会は、「秋と言えば」「最近の楽しみ」と二つのテーマで話し合いをしました。さすが食欲の秋でどのグループからも食べ物の話が上がり、美味しいもの、おいしいお店、群馬と他県との違い等、たくさん話が盛り上がっていました。



ケヤキウォーク 11月25日(土)

今年もブラックフライデーでにぎわうケヤキウォークに行ってきました。短い時間でしたが、それぞれが自分のペースで有効に時間を使っていました。

