



# 教室の紹介

## 陶芸教室

- 毎月水曜 2 回・土曜 1 回 午前・午後 選択 2 回受講 [講師：陶楽窯 田尻学]  
個人対応で基礎から丁寧に指導していただけます。  
本格的な陶芸を始めてみませんか？ 体験教室もあります。

## 連鶴教室

- 第 2・第 4 の 水・木・金曜日 2 時間 [講師：中岡文子]  
一枚の和紙から広がる連鶴の世界、初心者も歓迎です。  
易しいものから少しずつ増やしていきます。皆さんも挑戦してみませんか？

## パソコン教室

- 第 1・第 3 日曜日 13 時 ~ [講師：中野岳樹 他]  
初心者の方へのパソコン教室です。それぞれの方の学びの目的に応じて丁寧に指導していただけます。指導陣も充実しています。

## 編み物教室

- 週 1、2 回 2 時間程度行っています。 [講師：岡田芳美]  
棒針編、かぎ針編、アフガン編などの技法でも指導します。基礎の勉強をされる方、自分の編みたい作品を編まれる方、色々ですが楽しんで編み物をしています。

## 習字教室

- 週 1、2 回 1 時間程度行っています。 [講師：藤岡一江]  
基礎から学びたい方。目的をもって学びたい方。どなたにも対応します。  
集中し充実した時間が楽しめます。

## ハーモニカ教室

- 第 1 金曜日・第 4 土曜日 13 時 30 分 ~ [講師：松本忠義]  
いつでも身近に持っておけるハーモニカ。みんなと音色が合うのも楽しみです。  
初心者大歓迎。童謡・唱歌を中心に練習しています。

高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を  
送れるように支援することを目指し、高知県高知市で開発された体操です。

## いきいき 百歳体操

終わった後、みんなとコーヒーを飲んでおしゃべり  
したり、歌を歌ったりして楽しんでいます。

みなさんも一緒にしてみませんか？

- 毎週金曜日 朝 9 時 20 分 ~ (30 分程度)



# 就労体験

～まずこの一歩から～

## 葡萄の栽培作業

葡萄のジベレリン処理や花房の整形と摘房、摘粒などの作業をお手伝いさせていただいています。

◆しんどかったけど興味深く、家でも何か作  
ってみようかな、と思った T.T ◆長期間外に出  
る機会がなかったので、外で仕事をする自信  
に繋がった k.Y ◆何かを育てる大変さと楽し  
さを学べ、充実感を得られた M.S



## 着ぐるみ (シーたん&はばタン)

穴粟市の各イベントに、シーたん・はばタン  
の着ぐるみを着て参加しています。

◆経験する事はないだろうと思っていた事  
が、体験できた事は新鮮だった I.A ◆入るのは  
苦手だが、動きや立ち回りのプロデュースに  
興味を持った k.Y ◆暑くて大変だったけど、ま  
たやりたい T.Y

## 公用車の洗車

穴粟市の公用車の洗車を行っています。

◆車に直に触ることによって、運転免許取得  
に前向きになれた k.Y ◆思っていたより汚れ  
が落ちにくく大変だった T.T ◆体を動かす作  
業はその分大変だが、それで得られる達成感  
と綺麗になる爽快さは、心地よかった M.S



# 家族会

～つながる事が、今出来る事～

in

## ひまわりの家

一人で悩まないで下さい。

同じだからこそ分かち合える事があります。

### 高次脳機能障害 家族会

突然の発病後、本人はもとより家族も 180 度転換し、望まない夫婦逆転の生活が始まりました。様々な葛藤の中、わかり合える仲間が欲しいと願い、家族会を立ち上げました。同じ悩みを持つ者同士、ほっと心が温まる時間を共有しませんか？



「記憶力が弱まり、自分自身が辛い。」

「なんとかしようにも、上手くいかない」

「自分は誰からも必要とされていない・・・」

と、ひとり悩んでいませんか？

毎月第 1 土曜日 10 時より

### オレンジカフェ

ひまわりの家のオレンジカフェでは、若年性認知症の当事者や家族が集まり、悩みの共有をしています。音楽療法・園芸療法・料理等のプログラムもあります。



戸惑いと不安、悩みと混乱・・・

きっと誰もが経験することです。

ぜひ一度参加してみてください。

毎月第 2 火曜日 13 時より

### ひきこもり 家族会

どうすればいいのか？ どこに相談に行けばいいのか？

前の見えない闇の中で、ただずっと時間が過ぎていきました。

「家族会に来られた方が笑顔で帰られる」何よりうれしい報告です。

最近では、10 代のお子さんの親御さんの参加も増え、経験ある方の話に聞き入っていらっしやいます。何か良い情報を耳にしたい一心で来られている方がほとんどです。情報交換の場として、心の支えになっていくことは大切だと思います。



みんなと共感し、支え合いながら、

一緒に歩いていけることを願っています。

独りじゃないから、焦らず少しずつ前に進みたい。

ひまわりの家利用者の保護者会

毎月第 2 日曜日 10 時より

ひきこもり 家族・当事者の会

毎月第 2 日曜日 13 時より

全国ひきこもり KHJ 親の会 宍粟支部になりました。  
KHJ 代表の池田佳世氏による講演も行いました。

### 手話カフェ みたみ

月に一度、ろう者と手話初心者が集まって手話でお喋りを楽しんでいます。

手話を、優しく笑顔で教えてもらっています。一度覗いてみて下さい。



みんなで たのしく みて話そう！！

毎月第 1 金曜日 10 時より