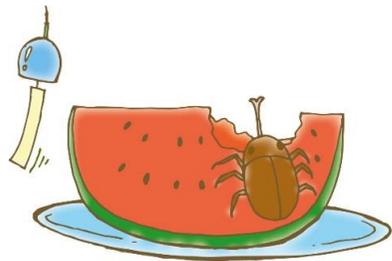


ベルベッキオ通信

8月号

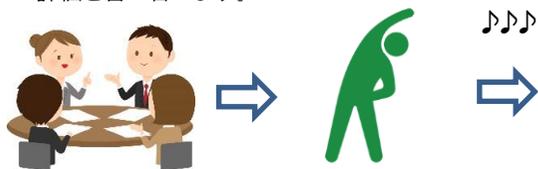


発行元: 北区障害者生活支援センター ベルベッキオ
電話048-661-7092
地域活動支援センターベルベッキオ
電話048-651-7728

午前プログラムって何やってるの？～午前から活動の有効性～

ベルベッキオでは午前プログラムという月～金の午前中の時間を利用して活動し、体のリズムを整えたり、家から外にできるきっかけ作りをしています。今回はどのような活動をしているか、ご紹介します

9:30～来所します。9:45にラジオ体操で体をほぐします
なったら各自の目標や体調の評価を言い合います。



室内の清掃を分担して行います



休憩

10:30から牛乳パックイス製作をします。切る、組み立て、縫うなどの工程を自分の希望で選んでいきます。11:45から本日の活動の振り返りのミーティングをします。目標の達成度や体調を確認します



お疲れ様でした

午前プログラムの参加者の中には、少人数から人に慣れたい方や仕事をスムーズに行うための準備をしたい方、就労していたけれど今はゆっくりと体を整えたい方など目的は様々。自分の実現したい目標を午前プログラムで一步近づけてみませんか

右上へつづく

午前プログラムの参加者へ聞いてみました！

Q,プログラムの参加前と参加後で変化はありましたか？



A、朝に強くなり生活リズムが出来た。(Aさん)
A、清掃分担が家の掃除に活かせるのでよい。(Bさん)

Q,フリースペースなどの午後利用と午前プログラムの違いはなんですか？



A、決まった作業を午前は行うので気が引き締まる。午後はゆっくりと過ごす感じ。(Aさん)
A、午前は製作したものが誰かのためになってると思えるし、今後の目標にむけてプラスになってるかも。午後は交流するのが楽しい。(Bさん)

見学や体験も可能です！一度見に来てみませんか

朝を有効に！～あさかつ(朝活)の日程～

健康は朝ごはんと運動から！

デイケアや仕事の開始前に参加ができます

ベルベッキオの活動に短時間から参加したい方にもおすすめです

- ①8/3… 体操とハーブティー(参加費無料)
 - ②8/10… 体操とシリアルヨーグルト(参加費100円)
 - ③8/17… スティック野菜で栄養補給(参加費100円)
 - ④8/24… アロマ手浴(参加費100円)
 - ⑤8/31… コーヒー、紅茶を淹れよう(参加費150円)
- どの時間も9:00～9:30に行います

参加希望者は前日までに予約をお願いします

2016年8月 イベント&プログラム

◆【ものづくりサークル】 毎週火曜日 15:00~17:00 (入退室自由)

今月は、秋のイベントに向けた創作を中心にやっていきます

2日(火) 秋のイベントの説明と、そこで展示をする作品の制作について話し合います

9日(火) 2日の話し合いで決まった作品の材料をダイソーへ見に行きます。

16日(火) 秋のイベント用創作①

23日(火) 秋のイベント用創作②

30日(火) 折り紙の粗品製作講座

◆【プラモデル製作会】 飛行機、戦車、F1カーなど好きなものを集まって作っています。

8月13日(土)15:00~

毎週金曜日13:00~プラモデル製作を自由に集まって行っています。

※参加したい方は、スタッフに相談してみてください

◆【男子会】 男性だけ集まるサークル。話すのが苦手でも参加できるようになっています

8月27日(土)15:00~ 卓球をします (予約は前日まで)

◆【女子会】 少人数の女性だけの集まるサークルです

8月25日(木)13:30~14:30 参加費100円 定員6~7名 (予約は前日まで)

◆【初心者限定！カフェ体験会】 ベルベッキオに登録が無くても参加できます

コーヒーに興味がある、喫茶店のような味を知りたい、カフェキャストに興味がある…!

という方でベルベッキオのカフェ体験会に初めての方限定で体験会をします。

初心者だけで、喫茶の雰囲気を作ってカフェを楽しみましょう!

《体験日》 8月19日(金)15:00集合 (1時間程度) 持ち物:エプロン、飲み物代150~200円

☆参加ご希望は、8月18日(木)までに申し込んでください。

◆【アイスコーヒーの提供日について】

8月は 5日(金)・22日(月)の予定です。都合により変更になったりすることがあります。ご了承ください。

お知らせ

作らずに家で眠っていたプラモデルや工作キットを集めています。作らないものがありましたらベルベッキオまでお持ちください。サークルで完成させます



◆縁~YUKARI~サロン◆

8月は「アロマセラピーと足のケア」

8月22日(月) 午後2時~3時

講師:フットケア Sun歩(さんぽ) 関純子さん他

定員 15名(先着順)

参加費 :無料

終了後にコーヒープログラムがあります

※タオル持参、動きやすい服装でお越しください

参加ご希望の方はお早目にお申込みください



絵手紙教室

お馴染みのさくら絵手紙教室
のご指導による講座です。

8月6日(土) 15:00

~

ハガキ代 3枚 60円

事前予約制

8月5日(金)までに申し込み



ベルベッキオへ通所してる皆様

納涼！そうめんランチ会

を行います。

日時 8月13日(土) 買出し準備10:30~、食事12:00スタート予定
会費 300円 そうめんの他、たこ焼きや飲み物も用意する予定です。

ベルベッキオのメンバーと一緒に集まれるように企画しました
食事をしながら仲間との楽しい時間や交流を楽しみましょう

