

でんごんばん あるこ伝言板【5月号】

●5月はイベントやお知らせが目白押しですよ～!

5月はゴールデンウィークの季節ですが、あるこでも色々なイベントやお知らせが目白押しです! まずは21日(火)の茶話会で、昨年9月にお邪魔させていただきました所沢市の地域活動支援センターしのひさんのメンバーさん達が遊びに来て下さいます!そして23日(木)の外出では、小平市(西武線東大和駅)の「クラブハウスははたき」さんにお邪魔致します。クラブハウスとは、ニューヨークで精神科病院を退院した患者さん4人で入退院を防ぐために始まった当事者グループである「wANA(weAreNotAlone)わたしたちはひとりじゃない」クラブがその始まりと言われており、メンバーと職員が対等なパートナーシップを組んで施設を運営していることや、メンバーが相互に支援しあうことなどが特徴の施設です。日本でも数えるほどしか無く、世界発!かつ最先端の地域リハビリ施設とされています。ぜひみなでお出かけしませんか?(^_^)

●たまにはいつもと違うあるこはいかが?・・・おさんぽランチ&フリースペースの日

24日と25日は都合によりカフェあるこがお休みとなります。それに伴いお昼の注文を承ることができませんのでご注意願います。その代わりに言うては何ですが・・・・、この日は「おさんぽランチ」と称して、みんなで食べたいお店に出かけて外食を楽しむ日にしたいと思います(^o^)(あるこに残る人は、好きな食べ物を持ってきたり、出前を取ったりしてもいいかもしれませんね。笑)。それに加え、この両日はプログラムを特に決めず、フリースペースとして自由に過ごせる日にしたいと思います。お散歩ランチのままどこかに出かけてもOKですし、あるこで趣味やおしゃべりをして過ごすのもOKです(カフェも開店しているので、喫茶スペースでのんびりしてもいいかもしれません)!これまでのあるこは、午後のプログラムが習慣となっていました。たまにはいつもと違う、ゆる～い時間を楽しんでみませんか?(^^)v



5月はあるこエクササイズの代わりに「ゆるゆるウォーキング」をやります。朝の太陽の光を浴びて、ゆる～くプチ散歩に行きましょ～(^^)

地域活動支援センターあるこ

でんわ 電話 04-2922-3439

HP <http://arco.michikusa.jp>

メール cafe.arco@arcocafe@gmail.com

開所時間 9時～17時

日曜、水曜と祝祭日はお休みです。

【スタッフ】 宇田川(加藤)絵里 伊藤 諒 松浦 康介