

# ♡♡ ハートランド通信 ♡♡

## 住宅支援講座

### 「初めての一人暮らしマニュアル」を開催！！



講座で使用した資料

11月22日(日)メンバーさんを対象とした、住宅支援講座「初めてのひとり暮らしマニュアル」～を開始しました。今回は計8名の方が参加し、参加者の多くがすでに退院して施設や自宅で生活している方だった為、実際に引越しに必要な費用や、アパートで生活すると月にどれくらい費用がかかるのか、どんな手続きが必要なのか等について説明をさせていただきました！また、講座の後半では、実際に市内にある空き物件の見学に出かけ、メジャーを持って実際に洗濯置き場の広さを測ったり、「もしここに引越したら…？」と近くのスーパーまでの距離を確認したり、部屋のレイアウトを考えたりと、皆さん思い思いに創造を膨らませていたようです。見学の最後には、実際の物件を見ることでより具体的なイメージがつかめたと話してくださった方もいて、充実した内容の講座となりました。来年も引き続き、このような講座を開催していきたいと思っておりますので、興味のある方は、ぜひ次回ご参加ください☆お待ちしております。



実際の講座の様子

## \* クリスマスリース完成 \*



12月6日(日)に、ハートランドでクリスマスリースを作りました！籐を使った輪に、松ぼっくりやリボン、ローズマリー(ハーブの一種)などの装飾品を用意し、皆さんにそれぞれ自由にデザインしてもらいました。そして1時間後・・・色とりどりのかわいらしいリースが完成！！完成したものはお家に持って帰っていただき、飾ってもらうことにしました☆リース作りの後には、皆でティータイム♪紅茶とケーキで楽しく過ごしました。また、来年も作りましょうね(\*^\_^\*)

皆で作ったリースのうちいくつかは、まだハートランドに飾ってあります。皆さんぜひ見に来てください！



# Let's try ヨガ

平成 22 年 1 月 3 日 (日) 寝正月の防止、またはすでにお正月食べ過ぎてしまった方を対象に (←冗談です、興味のある方はぜひご参加ください。大歓迎です(\*^\_^\*))、簡単なヨガ教室を開きたいと思います。といっても、本や DVD を見ながらですが・・・(^\_^) 皆で楽しくストレッチができればと思っていますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

- ♪平成 22 年 1 月 3 日 (日) PM2:00~PM3:00
- ♪ハートランドにて行います
- ♪動きやすい格好できてください
- ♪ヨガマット、もしくは大きめのバスタオルをご持参ください
- ♪参加費は無料です



## 1 月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
31 カラオケをしよう! 喫茶・夕食サービス					1 お正月 (前沢病院外来休診) (前沢病院外来休診)	2
3 Let's try ヨガ 喫茶・夕食サービス	4 就労支援相談日	5 喫茶	6	7 地域移行支援専門関係者 ハートランド見学(午前)	8 就労プログラム ミーティング	9 訪問日
10 音楽同好会 喫茶・夕食サービス	11 成人の日	12 陶芸教室・お茶会	13	14	15 就労プログラム ミーティング	16 訪問日
17 カラオケをしよう! 喫茶・夕食サービス	18 就労支援相談日	19 喫茶	20	21	22 就労プログラム ミーティング	23 訪問日
24 音楽同好会 喫茶・夕食サービス	25 就労支援相談日	26 陶芸教室・お茶会	27	28	29 就労プログラム ミーティング	30 訪問日

### ～編集後記～

早いもので、師走も下旬です……。なんだかあっという間の 1 年でしたね!! 私達はすでに今年の反省ではなくて、来年の目標について考えている今日この頃です(笑) ←少しは反省が必要かもしれませんが(^\_^)

さてハートランドでは、今年の汚れを“一気に払い落としてしまえ!” ということで、12月28日の午後はハートランドの大掃除を行いたいと思います。そこで、ハートランドをキレイにするお手伝いをしてくれる方がいたら、ぜひお手伝いに来てください(^\_^)/(注: そんなこんなで 28 日はゆっくりできませんので、了解していらしてくださいね\*) よろしくお願ひします(^\_^) (精神保健福祉士: 新海・松村)

ご不明な点・疑問点などがありましたら、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

〒326-0338 足利市福居町 587-1 (勝クリエイト 2F) 地域活動支援センター ハートランド  
TEL 0284-70-0811 / FAX 0284-73-1700 / E-mail [heartland0423@nifty.com](mailto:heartland0423@nifty.com)