



ハートランド通信



第63号 平成24年1月20日発行
 編集発行:ハートランド
 編集責任:大嶋奈央子・斎藤知子・高岩愛子
 編集:新海朋子・勝又達也
 正田美千代
 e-mail heartland0423@nifty.com
 〒326-0338 足利市福居町587-1(2F)

2012年の目標

新年初となるハートランド通信ですが、皆さん今年もよろしくお願い致します (*^_^*) ♪

ハートランド恒例行事!! 今年の目標を皆さんに書いてもらいました ♪

そんな目標を一つご紹介致します(^_^)「笑顔の似合うダンディーになる!!」
 だそうです(^_^)/何を隠そう、スタッフの書いたものです(汗) 日々笑顔で生活することで笑顔が似合うようになることと、中身もより洗練された大人の男性に近づこうということを目指しました☆ (スタッフで男性という事で誰かはバレてますが・・・笑)



皆さんは目標を掲げましたか (*^_^*) ? これは個人の感想ですが、目標はただ掲げただけでは何となく日々過ぎてしまうものですが、決して無理をして達成しなくてはいけないものでもありません。目標を立てたことで、それに向けて努力が出来るのが大事なのだと思います ♪ まだ目標を掲げていないといった方はこれから2012年の目標を考えてみてはいかがでしょうか (^_^) ?

こころの健康講座のお知らせ



平成23年度こころの健康講座第2回「笑いと心の健康」～笑いヨガでストレス撃退～が行われます。私たちを楽しい気分させてくれる「笑い」ですが、笑う気になれないときに笑うことは簡単ではありません。そんなときは、「笑いヨガ」です。笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法で、楽しく前向きな気持ちで毎日を過ごすために、是非、ご参加ください。
 (こころの健康講座の案内より抜粋)



日時	2月22日(水) PM2時～PM4時(受付 午後1時半～)
会場	佐野市田沼中央公民館
講師	上都賀総合病院 副院長 衛藤 進吉 先生
費用	無料
定員	一般県民 100名程度(要申込み・先着順)
申込み・問い合わせ先	安足健康福祉センター 健康支援課 精神保健福祉担当 0284-41-5895

皆さんはよく笑っていますか (^_^) ?

笑いはストレス解消になるなど様々なことを聞いたことがあります、ぜひ参加してみてくださいはいかがでしょうか (^_^) ? 皆さんの笑いで周りにも小さな幸せが分けられると信じているスタッフです (*^o^*)

チョコバナナ作り

今年もこの時期がやってきました「バレンタインデー」！！昨年好評だった「チョコっと大作戦」の続編で、チョコっと大作戦2として今年は皆さんでチョコバナナを作ります☆

食べるだけがチョコバナナの楽しみじゃない！スプレーチョコでどのような飾りをつけるかというのも楽しめると思いますよ♪ぜひ、皆さんで楽しみながらチョコバナナを作りましょう♪不明点はお気軽にお問い合わせ下さい♪



日付 : 2月12日(日)
 時間 : 午前買い物(希望者のみ) AM10時半～
 バナナチョコ作り PM2時～
 場所 : ハートランド
 費用 : 300円
 参加方法 : ハートランドへ電話・FAXにてお申込みいただくか、ハートランド掲載の申込み用紙へ氏名を記載して下さい。

2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					節分 安足レク ボウリング大会 就労プログラム ミーティング	訪問日
5	6	7	8	9	10	11
ゲーム 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日		センター会議	絵画	就労プログラム ミーティング	絵画 建国記念日 訪問日
12	13	14	15	16	17	18
AM ドライブ(バナナ等買い物) PM チョコバナナ作り 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日	バレンタインデー 		手芸教室	就労プログラム ミーティング	映画鑑賞会 訪問日
19	20	21	22	23	24	25
カラオケ 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日		333の健康講座	工作	就労プログラム ミーティング	工作 訪問日
26	27	28	29			
地域交流活動会 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日					

☆編集後記☆

毎年ではありますが、マスクをして外出している人を多く見かけますね！！皆さんはマスクをしていますか？手洗い、うがいの他にも外出時にマスクをすることも効果的な予防です(^v^)インフルエンザとなって寝込んでいたらハートランドのイベントに参加出来ませんよ！！今年も皆さんで楽しく過ごしたい勝又でした♪
 (精神保健福祉士：勝又)

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