

虹の橋

NPO法人 メンタルネットとよかわ ニュース

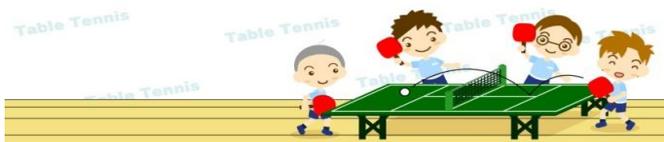
NO. 104
2016年2月号

NPO法人
メンタルネットとよかわ

豊川市諏訪2-240
ヨネヤマビル 2F
電話 (0533) 85-1710

Email m-toyokawa@mentalnet.or.jp
2016. 2. 1発行

Send Happiness
Send ハピネス
Gelato & Sweets



☆日時 2月12日(金) 13:00~

☆会場 豊川市体育館 メインアリーナ

毎年2月に恒例になっている卓球大会です。
日頃の練習で磨いた腕を発揮しましょう！
ダブルスによる団体戦は利用者さん、職員力を合わせて優勝をめざしてがんばりましょう(*^_^*)
また、昨年初めてシングルスも行いましたが、今年もやります。
腕に覚えのある人はぜひ参加してください。

レインボー祭り

※日時 2月20日(土) 11:00~14:00

※会場 《小坂井庁舎駐車場》

・うどんや SEND ハピネスのジェラートなどの
模擬店、自主製品の販売
・餅投げ・お菓子投げ
《古当集会場》

・キッズダンス with すわポン
・ハーモニカ演奏
・レインボー合唱団合唱

楽しい催しがいっぱいです。ぜひご来場ください！



ステップ・1

今年のステップの初詣は、小坂井にある大きな鳥居が目印の五社稲荷へ行って来ました！

当日は混雑する事もなく無事参拝は終了。
その後はみなさんお守りを買ったり、連なる赤い鳥居を写真に収めたり、各々初詣を楽しまれた様子。

おみくじを引く方もおり、半凶が出た方もいらっしやいましたが、驚いていたものの落ち込むことなく逆に喜んでいました。
さて、みなさんの中で初詣行かれた方は何をお願いしましたか？

ジョブハウスむつみ

1月4日(月)むつみでは豊川稲荷へ初詣に行きました。4日ということでもまだまだ初詣客も多く混雑するなか、「今年も1年良い年でありますように」と本殿・狐塚をゆっくりお参りしてきました。初詣の後はみんなで喫茶店ランチに行き、それぞれ思い思いのメニューを堪能することができました。

レインボーホーム

1月4日に砥鹿神社へ初詣に行きました。初詣に行く前に昼食にカレーをつくり、ご飯とスパゲティの上にカレーをかけ食べました。おかわりもありましたが、すぐになくなってしまったほど好評でした(^_^)

そして、砥鹿神社へ行きました。そこではおみくじをひいたり、たい焼きや大判焼きを買ったりして楽しみました。また、方位除け看板があり、皆さん真剣に見て安堵の表情を浮かべる方や青ざめている方と様々でした。



ワークホーム ハピネス

レッツ エアロビクス!

● 1月29日(金)に初の試みで運動の日『体を動かそう! Let's Doエアロビクス』を行いました。

● プリオホールにてハピネスの敏捷エアロビ講師の先生をお招きし、初心者向けのプログラムを行い、参加者のみなさんと本格的なエアロビクスを楽しみました。

● メンバーさんの感想は、「みんなと初めてエアロビが出来て楽しかった!」「本格的なエアロビは初めてだったが楽しめた!」「掃除のシフトを調整してでも参加できてよかった!」等の声が出ました。

● これからも定期的に運動の日を開催し、日頃の運動不足を解消しましょう!!



初詣

● 1月4日(月)仕事始めて毎年恒例の豊川稲荷に初詣に行き、みなさんの一年の安全・健康祈願をして2016年のスタートを切りました。

精神保健講座 地域で暮らすために

☆日時 2月18日(木) 14:00~16:00

☆場所 とよかわボランティア・市民活動センター プリオ 視聴覚室

☆講師 松井伸夫さん
(豊川市障害者相談支援センター所長)
佐々木直子さん
(豊川市民病院地域連携センター主査)

☆参加費 無料
☆問合せ・申込み

穂の国まちづくりネットワーク
☎(0533) 89-9070
豊川保健所
☎(0533) 86-3626

