

虹の橋

NPO法人 メンタルネットとよかわ ニュース

NO. 101
2015年11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
2015. 11. 1発行

Send Happiness
Gelato & Sweets
センド ハピネス

もう11月ですね。どんどん寒くなっていきますが、寒い冬でも、みなさんに食べていただけるよう美味しいジェラートを作ります！



11月からの定休日は
土・日・月・祝日になります
営業時間は
11:00~17:00です

残念！実力発揮できず敗退 愛知県バレーボール大会



平成27年度の愛知県精神障害者バレーボール大会が10月22日(木)豊田市のスカイホールで開催されました。

スカイホールはバレーボールコート4面が悠々取れる「さすがトヨタ！」という立派な体育館でしたが、今年度は参加チームが7チームという寂しい大会になってしまいました。

他の6チームは全て病院のデイケアチームという中で「メンタルネットとよかわ」の12名のメンバーはよく健闘しました。

リーグ戦の1試合目は2-0で和合病院に勝利し、幸先よいスタートを切りましたが、2試合目で北津島病院に0-2で敗れ、3位決定戦でも岡田病院に0-2で敗れて4位となりました。

途中で負傷者が出たりして日頃の練習成果を十分に発揮できずに敗れたことは残念ですが、新しいメンバーも入って、みんなで楽しみながら頑張れたのはよかったと思います。

来年に期待！です。



第1回まちゼミにアイシングクッキー講座で参加します
11月7日(土) 14日(土) 21日(土)

※まちゼミとは
諏訪地区と豊川地区のお店の方が講師になって、プロならでのコツや知識を無料で教えてくれる小人数のミニゼミです



ワークホーム ハピネス

調理実習

21日(水)に勤労福祉会館で料理教室を行いました。メニューは、麻婆豆腐とナムルとスープの中華セットで4班に分かれて調理しました。

久々の料理教室で、包丁の持ち方やフライパン・調理器具の使い方、エプロンの着こなし方等参加メンバー職員で確認し各班で調理にチャレンジ！！

それぞれの班が食欲をそそる麻婆豆腐を完成させ、美味しいランチタイムを満喫しました！！

メンバーからの感想は、「参加費200円で大満足な昼食になった！」「班ごとで微妙に麻婆豆腐の味が違った！？」

「フリフリのエプロンを実はひそかに着てみたかった♥」などいろいろな感想が出ました。

心もお腹も大満足の調理実習でした！



よろしくお祈りします

ワークホーム ハピネス 粟津原文子

はじめまして！

10月1日からワークホーム ハピネスに入りました粟津原文子です。一発で苗字を読める人は少ないと思います。「あづはら」と読みます。出身は鳥根県、愛知県人になって人生の半分は過ぎました。年齢は永遠の24歳です。いつまでも心は幼いままで、夕日に感動し、四季折々の風景に日々感動する毎日を送っております。

まだまだ今から皆さんと共に勉強し、感動する機会を増やしていきたいと思っています。失敗も多いと思いますが、一生懸命がんばりたいと思いますので、よろしくお祈りいたします。



ステップ・1

パートナーシップ推進出前講座 (表情トレーニング)

市から教育講演家の青嶋宮央さんをお招きして講座を行いました。

今回は表情トレーニングということで、笑顔の効果をまず教わり、その後、口元、眉毛、まぶたのトレーニングをみなさん全員で行いました。

笑顔が心にも影響するということを聞くと、みなさん真剣に講座を受け、笑顔を作ることを意識し始めた様子。効果を期待して、引き続きトレーニングはやっていきたいですね。

ステップ・1 10月レク パターゴルフ大会



スポーツの秋ということで、ステップ・1では御幸浜パターゴルフ場で大会を催しました。

日差しが柔かくなってきたとはいえ、動くこと少々暑い状況ではありましたが、ほぼ全員18ホールを回り切り、いい汗を流して程よい運動ができました。

やったことある方ない方、入り乱れての個人戦でしたが、みなさん楽しかったとのこと♪



ジョブハウスむつみ

運動の日

快晴のもと、稲荷公園で運動の日レクを実施しました。参加メンバーが少人数でしたが、バドミントン、ボール遊び等で楽しむことが出来ました。

秋風も吹く中、気持ちのよい陽気で楽しいひと時を過ごすことが出来ました。メンバーさんからは「楽しかった。」「またやりたい」との声もあがり、次回はもう少し大勢でやりたいと思いました。



レインボーホーム 防災訓練

10月15日に防災訓練をしました。今回は総合訓練ということで、火災が発生したことを想定し避難訓練をしました。避難する際、煙の発生も想定し、姿勢を低くしたり、口をおさえたりという動作が重要で、メンバー・職員意識しながらしっかり避難しました。最後は水消火器を使った消火訓練をしました。



11月の卓球教室

☆20日(金) 13:00~
豊川市体育館

