★★★地域の情報について★★★★★★★★★★★★★★★★★

大盛況でした！ 平成29年度障害者週間記念イベント「hug はぐ hoick!」

音楽、ダンス、アート、スポーツ、就労支援事業所によるワークショップと物品販売、いろんなものがギュギュッとつまった障害者週間記念イベント『hug はぐ hoick！』（ハグはぐホイッ）が開催されました。

ボッチャの始球式で開幕、こども達の自由で素直なアート作品に感心し、当事者の方達によるダンスや歌と学生達によるチアリーディングや忍者ショーで大いに盛り上がり、ワークショップや物品販売で作品作りや買物を楽しみ…。障がいのある人もない人も一緒に楽しむことができたステキなイベントとなりました。このイベントで障がい理解が深まり、誰もが住みやすい街になっていくきっかけになってくれればいいなあと思います。

弘前地区精神障害者家族会「いずみの会」のご紹介

いずみの会は、精神の病をかかえる家族の会です。年６回の交流会や年２回の家族会だよりを通して、病気を理解し、悩みを共有し、学習し、一緒におしゃべりし、笑いと元気の出る“支え合い”の場として、本人および家族が幸せに暮らすことを願い活動しています。

一人で悩んでいませんか？自分の苦しい思いや辛い想いを理解してくれる人がいたらいいなと思いませんか？そんな時はぜひ、いずみの会にご連絡ください。

◆入会、見学希望の方は郵送でご連絡を…

〒036-8005　弘前市楮町５－２

いずみの会　会長　中村順子 宛

青森ジョップス 車イスバスケ交流会in岩木山総合公園

★日　時：平成30年2月12日(月曜日・振休)
10:00 ～ 15:00(受付 9:15 ～)

★会　場：岩木山総合公園　体育館

★参加料：無料　定員40名

★対象と内容：障がいの有無にかかわらず、車イスバスケットに興味のある人。小学生以上ならどなたでも参加できます。“バスケ用車イス体験・ゲーム”、“ジョップスに挑戦！”など。見学も大歓迎！

★申込・問合せ：岩木山総合公園
☎0172-83-2311　FAX0172-83-2635
e-mail：info@iwakisansportspark.com

★申込受付：1月31日(水)～2月7日(水)
※定員になりしだい締切

編集後記

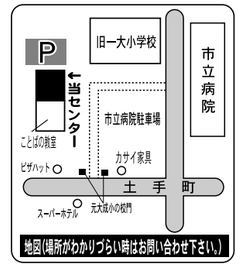
雪が少なめとはいえ冬まっただなか、皆さんお元気にお過ごしですか？体調を崩しやすい時期ですので“うがい・手洗い・湿度管理”で寒い冬を乗り切りましょう！

弘前市障害者生活支援センター情報誌 ぷらっと

第192号
2・3月号
発行日
平成30年２月１日

当センターは… 診断や手帳の有無、障がい種別や年齢に関係なくご相談をお受けする総合相談窓口です。発達が気がかりなお子さんについてもご相談下さい。11・12月の相談件数は394件、相談実人員は153名でした。相談無料・秘密厳守ですので、お気軽にご相談下さい(匿名でもご相談いただけます)。

◆住　所　弘前市土手町154-1(市立病院向かい、ことばの教室となり)
◆電　話　0172－31－2400　FAX　0172－31－2411
◆開館時間　9：00～17：00(開館時間以外は、バックアップ施設山郷館につながります)
◆休館日　毎週水曜日、年末年始　※来所相談は予約をお願いします



クリスマス会　(12月16日実施)

恒例となったクリスマス会、今年もホテルニューキャッスルにてたくさんの皆さまにご参加いただき開催することができました。弘前大学アカペラサークルV.E.Lの素敵な歌声に酔いしれた後は、“カトゾン!?”登場で会場が笑いに包まれました。抽選会も皆さんの「ビンゴ！」の声で大いに盛り上がりました。毎年参加してくださる方、思い切って申込みましたという初参加の方、多くの皆さんとのつながりを感じる場となりました。皆さまからのたくさんのご協力、お心遣いに感謝いたします。ありがとうございました。

楽しく会話もはずみます

アカペラソングに大感激♪

“カトゾン!?”登場☆

たくさんのご参加ありがとうございました！

フラワー講座「お正月のいけばな」(12月28日実施)

毎年楽しみなお正月前のいけばな。今回も小原流の中畑藤子先生ご指導のもと実施しました。葉牡丹や玉菊、天実など、様々な種類のお花や材料をかけ合わせ、とてもきれいに仕上がりました。世界に一つのいけばなを飾り、皆さんのお正月は華やかに彩られたことでしょう。

ものづくり講座「ハーバリウムを楽しもう！」(1月22日実施)

今話題のハーバリウムを、二木郁美先生に教えていただきました。全員が初体験でしたが、用意された様々なお花や飾りの中から好みの物を自由に選び、それぞれの感性の赴くままに作品を作っていました。皆さん出来栄えに満足され、嬉しそうに持ち帰った表情が印象的でした。

★★★2月のイベント情報（ご本人はもちろんご家族だけでの参加もどうぞ。誰でもマークはどなたでも参加していただけます。）★★★

初心者向け料理教室「バレンタインスイーツ」

デコレーションを中心に、バレンタインにピッタリの素敵なお菓子を作ります。大好きなあの人や日頃お世話になっている大切な方へのプレゼントに、がんばった自分へのごほうびに、一緒に作ってみませんか？

お菓子は箱に詰めて持ち帰れますよ。ぜひご参加ください。

★日　時：２月12日(月)　13：30～15：30
★講　師：中沢美知子先生（中沢家庭料理研究所）
★場　所：当センター
★参加費：400円　　★持ち物：エプロン、三角巾
★定　員：10名　　★締　切：２月８日

★★★3月のイベント情報（ご本人はもちろんご家族だけでの参加もどうぞ。誰でもマークはどなたでも参加していただけます。）★★★

どなたでも参加できます

春を呼ぶ♪「カラフルコンサート～彩(いろどり)～」

今回はエレクトーン、ピアノ、歌など様々な音楽をミックスしたコンサートです♪いろいろな音やリズムの演奏で、知っている曲も初めての曲も、リラックスして楽しめますよ。皆さんお誘い合わせのうえお越しください、お待ちしています！

★日　時：３月４日(日)　14：00～15：00
★出　演：アヤノ♪さん(ヒーリングシンガー)
★場　所：当センター
★参加費：無　料
★締　切：３月１日（会場の設営上人数をお知らせください）

～曲名～

♪ふるさと
♪なごり雪
♪青春の影
♪糸
♪上を向いて歩こう
など

ものづくり講座「ハーバリウムを楽しもう！」

１月の講座に定員オーバーで参加できなかった方必見です！ガラスビンにドライフラワーやプリザーブドフラワーを詰め専用のオイルを注いで作る新感覚のインテリアフラワー「ハーバリウム」。初めての方でも先生がやさしく教えてくださるので大丈夫、みんなで最新トレンドに挑戦しましょう！

※作品のイメージ写真ですので当日作るものとは違います。

★日　時：３月12日(月)　13：30～15：00
★講　師：二木郁美先生(日本ハーバリウム協会認定講師)
★場　所：当センター
★定　員：８名(１月に参加できなかった方優先となります)
★参加費：800円　★締　切：３月６日

★★★毎月のイベント情報★★★★★★★★★★★★★★★★★

２月のパソコン教室

２月はエクセル入門編です。基本操作と簡単な表計算を学びます。住所録や家計簿など生活の中で役立ちますよ。エクセルが初めての方もぜひどうぞ。

■日時と内容
２月11日(日)「エクセル　基本操作・表を作ろう」
２月18日(日)「エクセル　表をアレンジ・計算」
両日　13：30～15：30
■場　所：当センター
■持ち物：イチから始めるexcel
■参加費：無料（テキストをお持ちでない方は105円）
■申し込み期間：2月１日～8日(定員７名)

３月のパソコン教室

今年度最後は、エクセルを使ってのグラフ作りとエクセルの便利な技を教えていただきます。基本をおさらいしながら一緒に楽しく学んでみませんか？

■日時と内容
３月11日(日)「エクセル　グラフを作ろう」
３月18日(日)「エクセル　占いシート」
両日　13：30～15：30
■場　所：当センター
■持ち物：イチから始めるexcel
■参加費：無料(テキストをお持ちでない方は105円)
■申し込み期間：3月1日～8日(定員７名)

どなたでも参加できます

手話教室

■日　時：２月17日(土)　13：30～15：00
　　３月17日(土)　13：30～15：00
■場　所：当センター　　＊申込は不要です。

自分の名前や挨拶など、基本的な手話を学んでいます。初めての方や一般の方も大歓迎です！一緒にチャレンジしてみませんか？

ピアカウンセリングについて

ピアとは「仲間」という意味です。同じ障がい者の立場で悩みやお気持ちをお聞きします。茶話会のようにお茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

個別相談となりますのでご予約のうえご相談ください。

■２月17日(土)　15：30～16：00
■３月17日(土)　15：30～16：00

・肢体障がいピアカウンセラー　石郷岡正男
（都合によりお休みとなります）
・聴覚障がいピアカウンセラー　加藤　雅清