

# ステップ通信



## 5月のプログラム 活動状況報告！！



5/27にステップでは水防訓練を実施しました。「美沢地区に短時間集中豪雨が発生し、敷地北側県道が急激に冠水して建物床上浸水の可能性がでてきた」との想定で、すみやかに2階へ垂直避難し安全確認を行いました。次の日（5/28）実際に激しい雨が降り、訓練の必要性を実感しました。訓練に参加された方、ご協力ありがとうございました。

はしらない おさない しゃべらない



●5/15(水)の「しゃべり場」は「おすすめのカルチャー（映画・TV番組・まんが・ゲームなど）、今、何にはまっている？」と「カラオケ時、一曲目に何歌う？おはこの曲は？」についてトークしました。好きなもの／ことの話はその人の個性がでますよね。イメージとかけ離れていたり、「私も好き！面白いよね」と共感したり、世代の違いを感じたり…のあっという間の1時間でした。またしゃべりましょう！

●5/30(木)「おでかけしよう ～フジグラン フードコートで昼食を～」ではウォーキングも兼ねて徒歩でフジグランに向かいました。少し日差しが強い日でしたが30分ほどで到着して、みんなで一緒に食べるよう席をとり（平日のお昼前だったので空いてました）、各々が食べたいものを選びました。他の人がおいしそうに食べている姿をみると、「私も今度あれ食べてみよ！」って思うことありますよね。一緒にたべるメンバーが違おうと新鮮に感じたフードコートでした。当日の様子をステップ掲示板に写真貼っているので、ぜひご覧ください。



お知らせ

### 喫茶ぴあからのお知らせ



NEWS

### 新着！情報BOX！！

#### ●トマト苗植えました！

6/10に今年もミニトマトの苗を植えました。「トマトは地植えしたほうがよく育ちます！」のアドバイスを受け、今年はプランターではなく地植えしてみました。今のところすごく順調に育っています。赤く実がなれば今年もポテトサラダに添えようと思っております。



#### ●暑い日には喫茶ぴあで過ごすのも良し！！

だんだん蒸し暑い日が多くなってきましたが、そんな日は、涼しくて快適な『喫茶ぴあ』でゆっくり過ごすのがおすすめです。冷たいメニュー（かき氷やアイスクリーム）をご用意してお待ちしております。



#### ●アンケートにご協力ください

ステップを気持ちよくご利用いただくため、ご利用のルールに関して、皆様の声をお聞かせいただきたく、アンケートを実施しております。受付カウンターにアンケートとアンケート回収箱をご用意しておりますので忌憚のないご意見をお聞かせください。



#### ●第30回精神保健福祉について理解を深める講座(7/27(土))開催&質問募集！

テーマ：「こころの健康と睡眠 ～眠りについてのお薬～」  
講師：アイン薬局 明樂貴文 薬局長  
睡眠やお薬についての疑問をお寄せいただき、講師が開設する形で進めます。事前申し込み受付中！  
睡眠や睡眠薬に関して、ご質問があればその内容をお伝えください。