

ステップ通信



6月のプログラム 活動状況報告！！

7月初旬から猛暑が続いています！連日30度越えて熱中症警戒アラートが発表される日も……。屋外での活動はなるべく控えて涼しい室内で過ごし、こまめな水分・塩分補給が必要です。

『クールシェアスポット』としてのステップのご利用もおすすめですよ。



●6/6(木)「ステップミーティング」

7/27(土)に開催される『こころの健康と睡眠』講座にむけて、みなさんが実施している快眠方法やグッズなどたくさん紹介いただきました。また、今後のプログラム（DVD鑑賞会で観たい作品含む）でやりたいことを提案いただきました。ふれあいまつり 2024 についても「食べものの屋台が増えたらいいな」などのアイデアがたくさん出ました。

●6/18(火)「親と子で語ろう！～親なき後について～」

『親の会』と『語ろう！グループ』のコラボ企画で実施しました。親側からは「一人暮らしで大変な面は？」「お金の管理はどうしてる？」「お部屋探しはどうやって？」「相続は？」「困ったときの相談先は？」「寂しくない？」などと聞きたいことがいっぱい！様々な質問に対して、メンバーは自分の経験を基に率直に本音で話していました。司会進行のメンバーさんは「当事者以上に親御さんの方が心配していることが分かった。自分はなんとかやれると思っていたこと（ごみ捨てや栄養バランスが取れた食事摂取など）も細かく気にかけていた。親の手助けが欲しい時もあるけれど、見守ってほしいと感じた」と話していました。親と子、それぞれの立場から、聞きたいことも話したいこともまだまだあるようです。

第2弾、第3弾と続けていきたいですね



喫茶ぴあからのお知らせ



●喫茶ぴあの推しは“アイスコーヒー!!”

喫茶ぴあではハンドドリップで淹れたアイスコーヒーを提供しています。注文が入ってから豆を挽き、一杯一杯心を込めて淹れておりますので多少お時間がかかることもあります。何卒ご了承ください。

～喫茶メンバーからのメッセージ～

「夏到来！こんな時期にはアイスコーヒー!! 私も一推しです。お供にはシフォンケーキセットはいかがでしょう？アイスクリームもついてお得です。

私たちメンバーは皆様のご来店を待っています！（占い師、水流より）」



※水流さんではありません →

新着！情報BOX！！

●有門(ありかど)さんの

表現ワークショップ情報！

表現ワークショップ2回目（次号でご紹介）を終え、その後ふらりと有門さんがステップに来所。雑談したり、音楽を奏でたり、バレーボールを観戦したり…普段のステップの様子を感じて頂きました。リラックスしたメンバーと交流し、自然と距離が縮まっているようです。次回の表現ワークショップは8/8(木)予定ですよ。お楽しみに！

