

# ステップ通信



8/8に日向灘を震源とする地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が出されました。初めてのことで不安になりましたが、「日頃からの地震や災害への備え」の意識が更に高まりました。

## 7月のプログラム 活動状況報告！！

●7/19(金)『しゃべり場』 始めこそ「私のこだわり」についてトークしていましたが、そのうち「自分と合わないなと思う人と、どうつきあうか？」の話題になり、なんだか『ピアサポート相談』みたいな回となりました。「苦手な人と1対1ではなく、3人目を間にはさむ」、「相手が話しかけてきても「うんうん」といって会話を早めに切り上げる」、「どうして苦手なのかを自己分析して嫌な気持ちを軽くする」、「この人と友達にならなくても生きていける！」と思い込む」等、リアルな話が聞けました。

●7/29(月)『DVD鑑賞会』 鑑賞希望が多かった「THE FIRST SLAM DUNK」を3階講堂の大きなスクリーンで観ました。作品を知らなかった方も観てるうちにどんどん引き込まれ、ラストにはつい歓声が出てしまいました。




**ステップメンバーのつぶやき…** ～ステップのいいところ・要望などについて聞き取りしました～  
 ・「いつ来て、いつ帰ってもいいところ大きい。気楽に過ごせる。」(M)  
 ・「バレーボールなどスポーツができる。お金を遣わず暇つぶしができる。」(U)  
 ・「16時にステップが閉まると帰宅後暑い。せめて16:30まで開所してほしい。開所時間延長希望！」(N)  
 ・「新しい友達が次々できる。土日でも開いていたらいいのに。ゲーム機も置いてほしい。」(H) などなど…

### 第30回精神保健福祉について理解を深める講座 「こころの健康と睡眠 ～眠りについてのお薬～」

7/27(土)にアイン薬局 薬局長明樂貴文様を講師にお迎えして『こころの健康と睡眠 ～眠りについてのお薬～』をテーマに講話していただきました。今回は睡眠やお薬についての質問を事前に募集しました。長年服薬されている方からの依存や後遺症が気になるという質問には、「依存性の少ない薬に変更することも可能」、「不眠をそのままにする方がリスクある。」と回答いただきました。また中途覚醒改善におすすめの習慣についても教えていただきました。



### 新着！情報BOX！！

●中村和憲先生の音楽ワークショップ開催   
 今秋に予定している『ふれあいまつり2024』に中村先生プロデュースの音楽パフォーマンスを企画中です♪今回のステージではどんな曲を歌いたいか、みなさんと一緒に考えていきます！

日時：①9/5(木)・②9/19(木)・③10/3(木) 10～12時

●富久千愛里さんのアートワークショップ開催  
 今年も千愛里さんにアイデアを頂き、『ふれあいまつり2024』に向けてのアート作品を制作します！今回作るのは『妖怪（衣装やお面等）』。自分のキャラクターを妖怪に見立てオリジナルな妖怪をつくりましょう！ワークショップのみの参加もOKです。

日時：①9/2(月)・②9/25(水)・③10/2(水) 14～15時