

# ステップ通信



## 11月のプログラム 活動状況報告！！

令和6年は地震や豪雨などの自然災害に見舞われた一年でしたが、一方で、パリ五輪では日本が過去最多の45個のメダル獲得、また大谷翔平選手がメジャーリーグ史上初の記録を達成するなど、多くの希望と感動をもたらした年でもありました。

来年は巳年！巳年はヘビの脱皮し成長するイメージから「新しいことが始まる年」となると言われています。皆様にとって良い一年となりますように！

●11/6(水)には『盲導犬と外出』しました。盲導犬ユーザーの裕子さん、盲導犬スーさんと一緒に今回は市内バスに乗って、新しくなったJR松山駅へ出かけました。この度導入された視覚障害者に優しいバリアフリー設備について、裕子さんからの説明を聞きながら体験しました。その後、新しい店舗を見て回り、フードコートでティータイム。自然と会話も弾み、和やかな時間が流れました。裕子さん、スーさんとの交流を重ねる毎に、盲導犬との接し方にも少しずつ慣れてきたメンバーさん。今後も、様々な交流を続けていきたいですね。



●11/14(木)はステップ裏庭にて5年ぶりに『バーベキュー』を実施しました。暑くも寒くもなく、ちょうど良い気候の中、テーブルや椅子をセッティングしたり、火をおこしたり、食材を準備したりとみんなで協力しながら、ワイワイガヤガヤ取り組みました。お肉を食べた後にも焼きそばや焼き芋、焼きマッシュマロを食べておなか一杯！！裏庭は紅葉した落ち葉が美しく、屋外で食べると気分が上がり、とても美味しく感じました。来年も是非やりたいですね！

●11/27(水)の『語ろう！グループ「うつについて」』はいつもとは趣向を変え、3F講堂の大きなプロジェクターでYouTube動画を見た後、メンバー同士でうつ症状やしんどかった症状などについて話し合いました。わかりやすい動画をみたことで具体的なイメージが湧きやすく、いつもにくらべて活発な『語ろう！』になったような気がします。また第2弾、第3弾をお楽しみに！！



## 新着！情報BOX！！

### ●第16回 愛媛県障がい者スポーツ大会（精神バレーボール）について

上記県大会は参加チーム数が少なく大会実施が困難なため、残念ながら今年度は休止となりました。



### ●第31回 精神保健福祉について理解を深める講座「知ってみよう！依存症」

日時：3月2日(日) 11:00～12:30

講師：松山記念病院 作業療法士

篠田弘則、尾根澤祐子

場所：ステップ3F 講堂

詳細は、追ってお知らせ致します。

