



Healinglightsでは、参加者全員で音楽表現を楽しむ場を提供するボランティア活動を行っています。

毎年忙しい12月ですが、今年もイベントがてんこもりでした。

<11月の主な活動>

- 12月10日 ハウジングファースト
東京プロジェクト
- 12月14日 もぐらの家クリスマス会出演。
- 12月17日 一之江あゆみの園
- 12月21日 Healing lightsのTHE歌会
(センターこまつがわ)
- 12月22日 わらじの会クリスマス会出演

Healinglightsでは、**参加メンバーを募集しています。**ジャンルを問わず、歌うことが好きな方、誰かのために音楽をしてみたい方大歓迎です。

アート・表現活動

作品を作っているけど、展示する場所がない。自分はアートの教育を受けていないから自信がない。そんな方たちと一緒に展示を通して、自分に自信をつけたり、周りの人たちに自分のことを理解してもらうことを目的に活動します。

12月の活動



12月7日(土) あとりえ
クリスマスのオーナメントを羊毛フェルトと紙粘土で作りました

12月中旬～2月中旬まで
表と現の素敵な作品たちがセンターこまつがわに展示されています！！

☆展示部隊の方々もありがとうございました☆
とても素敵な展示ができました★

※皆さん是非みにきてください

スポーツLOVERS(LOVEこま)

12月18日に年内最後のミーティングを行いました。

1月の予定や、やりたいスポーツの話をしたり、LOVEこまマーズが作ってくれたご飯をみんなで食べながら話し合いを進め、最後に参加者一人一人が今年どんな1年だったかを発表して終了しました。



2020年も様々な試合に参加したり、スポーツを通じて他事業所や地域の方々との交流を深めたりなど、和気あいあい皆で活動していきたいと思っております♪

ピアミーティング

ピアミーティングは、自分自身の体験をはじめとして、いろいろなことを参加者全員でシェア(共有)しています。

12月24日で、第2クールが終了しました。テーマトークやリカバリーストーリーの発表、自分のトリセツを作ることなどを行ってきました。自分のことを深く見つめることを中心としたプログラムでしたが、辛い過去の記憶をよく振り返って開示してくれました。これもリカバリーを実感されているのかなあと感じています。

今後のプログラムについては、参加者の意見や要望を聴きながら進めていきたいと考えています。