

# こまつがわからのお知らせ

## <就労支援事業>

今年初のプログラムは、マンダラチャートを作成します。目標の設定と達成の為のツールです。大目標1つと中目標8つと小目標8つ=72個の具体的なアイデアを元に夢や最終目標に近づくことができます。

1年又は長期に継続し、自分の夢や目標に向い毎日を過ごす中で、モチベーションの継続が大切です。目標に向けた必要な事や行動も見える化すると具体的に分かりやすくなります。

ちなみにマンダラチャートは大谷翔平選手も高校生の頃に活用していたと言われています。

## <居住支援事業>

つい先日半袖を着ていたと思ったらもう冬服。秋を通り越して一気に冬になってしまいました。皆さんの体調はいかがですか？

最近引っ越しされた方が中々気温の変化についていけず体調を崩しています。

また、昨今の物価高や燃料費の高騰で、エアコンの使用を控える方が多く、体調悪化につながっています。

お金も大事ですが健康も大事。

引っ越したことがゴールではありません。

金銭的にも健康的にもバランスよく生活していきましょう。

## <ピアサポーター育成事業>

本研修最大の山場(?)である「リカバリーストーリー発表」が無事に終了しました。

今年度はリカバリーストーリー作成用のツールを用意し、リカバリーストーリーを聴く際の考え方を示すなど、新たな取り組みで少しでも良い研修にできるように努めています。

しかし何よりも、修了生代表による「リカバリーストーリー発表」と「激励のメッセージ」が、受講生の皆さんに刺激と勇気を与えたのではないかと思います。

ここでもピア仲間の重要性を感じました。

## <広報部 ワッツアップ>

こんにちは、宇田川です。今回は私の密かな楽しみについてお話しします。

それは何かと言いますと、私には甥っ子がおります。その彼が、私が居ると知るとなんとも言えない笑顔を見せてくれ「おじさ〜ん」と言ってきてくれるので、私は彼に毎回ハートを撃ち抜かれてしまいます。彼の動きはかなり激しいのですが、喋りだすと、たどたどしい喋りになるので、そのギャップでさらに心を持っていかれメロメロになってしまう私があります。そう言うしてくれるのは今のうちだけだと思うので、彼といられる時間も大事にしたいと思います。

# こまつがわ美術館

## センターこまつがわの芸術家さん達が心を込めて…

あとリエの作品展「のんびり、それぞれできました！」展が11月28日(火)より小松川図書館で開かれます。あとリエのなかで生み出された作品、個人の作品などを図書館の階段部分に展示させていただきます。

みなさんがのんびり自分のペースで参加し、出来上がった作品群ですので、お近くにいらした際にはぜひ足を運んでみてください。

