

# サタデーピア便り

発行日 2006年11月号(No.40)

発行者 NPO 法人サタデーピア

〒522-0054

滋賀県彦根市西今町1327番地

電話 0749-23-6679

FAX 0749-46-3361

## 大切なもの

あなたが、最も「大切にしているもの」は何ですか？

生命、健康、お金、自然、家族、<sup>めいよ</sup>名誉、宝石、ブランドバック、ゲームソフト……。大切なものは人それぞれ違っているでしょう。

それでは、あなたにとって、「大切にする」とはどういうことでしょうか。

命を大切に！・健康を大切に！・お金を大切に！・自然を大切に！……。

大切にすることは、<sup>いつく</sup>慈しみ、守り、細心の注意を払って、真心をこめて接すること、敬意の気持ちを持って誠実に対すること等と言い換えることもできます。

命を大切に！とお題目のようになえるよりも、今、目の前にいる人を大切にすることができればと思います。

秋の<sup>よなが</sup>夜長、「大切なもの」を本当に「大切にできているか」考えてみる機会としたいものです。

(真)





◆◆ ご報告&ご案内 ◆◆



**ピアカウンセラー養成講座(連続8回講座)**

今回の講座では実際にピアカウンセラーとして活動して下さる方の養成をめざしています。  
6月から始まった講座も、11月で第5回目となります。毎回定員を超えるお申し込みをいただき、好評をいただいております。

これまでの4回の講座で、ピアカウンセリングの原則やルール、自己開示のレベルや、傾聴のスキルを中心にカウンセリングの基礎等を学びました。繰り返し復習しながらも、ロールプレイ等の演習を取り入れたりと少しずつバージョンアップしています。

ピアとは仲間、対等ということです。仲間として対等な関係の中で支え合うことはサタデーピアの活動そのものということもできます。当事者、ご家族、ボランティア等の立場を越えて共に学び合いましょう。

日時 第5回目) 平成18年11月30日(木) 午後2時～4時頃まで  
第6回目) 平成19年1月25日(木) 午後2時～4時頃まで  
→その後の予定は次回のお便りでお知らせします。

場所 サタデーピア「心の相談室」

講師 「心の相談室」スタッフ

定員 8名 (定員になり次第受付は終了させていただきます)

参加費 会員 1,000円 非会員 1,500円

お申し込み方法 夢工房 if(TEL 0749-23-8896)にお電話いただくか、

直接「夢工房 if」で

お申込みください。



**NPO法人サタデーピア「心の相談室」のご案内**

「心の相談室」の専門相談、心理カウンセリングのお申し込みをお受けいたしております。「心の相談室」では、様々な不安やストレス、自分の考え方や性格、子育てで困っていることや夫婦関係の問題などについてのご相談をお受けします。また介護・医療・福祉・教育等に携わる専門職やご家族・ボランティアの方を対象としたコンサルテーション等もお受けしています。臨床心理士、精神保健福祉士が専門スタッフとして、30分から80分の時間枠で専門相談に応じます。

尚、この相談事業はサタデーピア会員の方を対象としており、利用料を設定させていただいております。利用料はサタデーピアの活動資金となりますことをご理解いただき、ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

詳しくは下記まで、お気軽にお問合せください。

【お申し込み・お問合せ先】

「夢工房 if」 TEL 0749-23-8896







～ちいさなパーティのおもてなし～

## リビングスキルズ研修会

**日 時** 平成18年11月25日(土) 午後2:00～4:00頃  
**場 所** 地域生活支援センターまな  
**参加費(材料代等)** 500円  
**定 員** 20名



**申込締切り** 平成18年11月22日(水)

**NPO法人サタデーピア、地域生活支援センターまな 共催**

**※お申込方法** 地域生活支援センターまな(0749-21-2192)までお電話にてお申込下さい。

昨年のリビングスキルズ(生活に必要な技能)研修会では、生活に癒しや潤いを取り入れようということで、クリスマスに向けたリースやミニツリーを作り、好評をいただきました。

生活に必要な技能は料理、掃除、洗濯、買い物等たくさんあります。その中でも今回は、「小さなパーティのおもてなし」のためのフラワーアレンジメントなどを作ろうという企画です。みんなで楽しく作ってみませんか?

もちろん、作っていただいたものはお土産にお持ち帰りいただけます。材料の準備等がありますので、11/22(水)までにお申込ください。



～みんなで楽しみましょう!～

## サタデーピア クリスマスイベント



**日 時** 平成18年12月16日(土)  
 午後2:00～  
**場 所** 「夢工房 if」 & サタデーピア心の相談室

**お問合せ先** 夢工房 if(0749-23-8896)までお電話にてお申込下さい。

今夏、「納涼!爆笑サタデーピア祭り」を開催し、100名近くの方がご参加くださり、大盛況となりました。その後も「次はいつするの?」というお声をたくさんお聞きしています。

そこで今回は、忘年会、クリスマス会等を兼ねた「サタデーピア クリスマス会」を開催いたします。ちょっとしたゲームや「夢工房 if」のクリスマススペシャルメニュー等を予定しています。お楽しみに☆ 詳細は「夢工房 if」などでご案内(チラシ等)しますので、ご覧下さい。

皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。





## SST研修会（3回連続講座）のご報告

### ◆◇ SST 研修会のご報告 ◆◇

今年の SST 研修会では、SST の技法の 1 つである「問題解決技法」と、去年の SST 研修会でも取り上げた「カリキュラム方式の SST」を紹介しました。

コミュニケーションは、相手の言動をキャッチする「受信」、キャッチした情報に対してどう対処するかを考える「処理」、そして相手に伝えるという「送信」という 3 つの技能で成り立っています。問題解決技法は「処理」の技能を高める練習です。参加者の中からテーマを募集し、「出かける準備に時間がかからないようにするには」という問題について取り上げ、皆でその方の対処法を考えました。それぞれの案のメリット、デメリットを考慮し、前日に下準備をしておく、メモをとる、着ていく服をあらかじめ決めておくという対処法が選ばれました。このように皆で考えることで視野が広がり、より自分の希望する生活に近づけていくことが出来るのですね。

「カリキュラム方式の SST」では、嬉しい気持ちを相手に伝えるという共通のテーマで、ロールプレイ（練習したい場面を再現する方法）を用いてスキルを学び合いました。全 3 回という限られた時間の中でしたが、SST を通してコミュニケーションを再認識する機会となり、「これから活かしていきたい」というお声も多数いただきました。

ご参加くださった皆様方、ありがとうございました。（忍忍）



## 勉強会「障害者自立支援法について」のご報告

10 月 21 日（土）に、「地域生活支援センターまな」にて、勉強会を開催しました。いよいよ 10 月より本格的に施行された障害者自立支援法について学びました。

現段階では、市や県独自の助成などまだ決まっていないこともたくさんありますが、既にわかっていることの中で、①「障害者自立支援法の概要」、②「サービスはどう変わるか（生活支援センター）」、③「障害程度区分とは」、④「作業所はどう変わるか」、⑤「自立支援医療について」、の 5 つのトピックに分けて、南彦根クリニック、地域生活支援センターまな、NPO 法人サタデーピアのスタッフが分担してお話しました。



当日は 20 名以上の方がご参加くださり、質疑応答の場面では、それぞれの具体的な疑問点をたくさん出していただき、みなで学び合いました。今後どんどん新しい情報が出てくると思いますので、随時勉強会を開催していきたいと思っております。





# バージョンアップ！！ 「夢工房if」



秋も深まってきました。「夢工房 if」では、様々な温かいメニューもご用意しています。寒いこの季節に、「夢工房 if」でホッとしていただければうれしいです。

また、今年もクリスマスケーキのご予約をお受けいたします。お早目のご予約をお願いいたします。

「夢工房 if」メンバー・スタッフ一同

## 夢工房 if あったかメニューのご紹介！

### ★ 温かい飲み物メニューのいろいろ

- ・ホットコーヒー
  - ・ホットティー
  - ・ホットミルク
  - ・ホットココア … 250円
- } … 200円



カレーライス

### ★ 温かい食べ物メニューのいろいろ

- ・あつあつクレープ（チーズ・バターシュガー・チョコレート）… 200円
  - 「夢工房 if」開所以来、人気の自信作です。ぜひ、一度お召し上がり下さい♪
  - ・カレーライス … 500円
  - ・ホットサンド … 300円
- } お好きな飲み物とのサービスセットもあります。

### ♪♪ オリジナル刺し子製品

- トートバッグ・巾着・ランチョンマット・花ふきん等
- ・プレゼント用にもラッピングします。
- ・形・色・大きさなどいろいろございます。あなたにぴったりの品を探してみてください。お好きな形・色・大きさのご相談もどうぞ！！

### 「市民活動フォーラム」に出店参加します！

場 所 橋本商店街 橋本センターパーキング（彦根）  
日 時 11月18日（土） 午前10時～午後5時



刺し子の巾着

### 【夢工房ifからのお願い】

- ・牛乳パックを集めています。いただける場合は、夢工房 if までお知らせください。尚、水洗いをお願いします。よろしくをお願いします。

夢工房 if のお問合せ先 Tel 0749-23-8896



## サタデーピア ハイキングに行ってきました！

今年も好天に恵まれたサタデーピアのハイキング。澄み切った秋空のもと、総勢 30 名は山本山へと出かけました。標高 324m、石段から始まり急な登りの山道へと続きます。しかし、今回もたのしい「彦根ファミリー山の会」の有志の方々が一緒です。紅葉が始まった湖北の山々の景色をながめながら、楽しく登ることができました。山頂では大鍋 2 杯の野菜たっぷりうどん入り「とり野菜みそ鍋」をいただきました。昼寝をしたり散策したりと山頂でのひとときを楽しみました。下りはおっかなびっくり滑らないように慎重に足を運び、無事に登山口へ戻ってきました。



日頃の運動不足を実感した人もいたようでしたが、満足で帰ってきたこの気持ちを、明日への活力につなげられたらうれしいなと思いました。

ご協力くださった皆様ありがとうございます。（サタデーピアハイキング担当 カタクリ）

### また、下記には参加してくださった方の中からも感想をいただきました！

- ♪ 山本山にハイキングに行きました。頂上まで登りました。頂上からの景色がきれいでした。その景色がきれいが一番だったのは、頂上から見た琵琶湖です。昼食はみんなと食べて美味しかったです。あと、登り降りでもっともくたくたになりました。行ってよかったと思います。（斬月）
- ♪ 久しぶりに山へ登って、すべりながらも登れて楽しかった。（N）
- ♪ ペース配分を間違え、途中でバテました。（T.M）
- ♪ 初めてのハイキングだったけれど、みなさんと楽しく過ごせました。（うさぎ）
- ♪ 上に着いて、お腹がすいて一口目に食べた昼食は、とてもおいしかったです。天気も心配したけれど、晴れて良かったです。楽しかったです。（忍空）

### ◆◆ 賛助会員&団体（いつでも）募集中 ◆◆

賛助会員	入会金 2000円	年会費（一口） 3000円
賛助団体	入会金 5000円	年会費（一口） 5000円

郵便振替口座番号 00910-5-159130

加入者名：NPO 法人サタデーピア

平成 18 年度のサタデーピア賛助会費の納入をお願いいたします。

サタデーピアは皆様の会費で運営されています。

（会費の納入が困難な方は、入会金・会費の減免制度があります。ご相談ください）  
尚、退会を希望される方はお手数ですが、ご一報いただきますようお願い申し上げます。

### 編集後記

- ♪ サタデーピア喫茶「夢工房 if」と「心の相談室」の活動もおかげ様で、半年を超えました。今後も皆さまのご期待に応えるべく、精進して参りたいと思います。ご質問・ご意見・ご要望等ございましたら、お気軽にお問合せください。どうぞよろしくお願いいたします。（むささび）

サタデーピア便りは、南彦根クリニックのホームページでもご覧頂けます

<http://www.biwako.ne.jp/~mihikocl>