

地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

サテライト慰労会 上砂川温泉

今年度もコロナにより思うように活動できなかったことや、日頃の疲れを癒すため「上砂川岳温泉パンケの湯」へ行きました！
ゆっくり温泉に浸り、豪華な食事に舌鼓を打ち、リラックスすることができました。



温泉は初めての参加でちょっと緊張気味でしたが、天気も良くて楽しく過ごせました。体調を整えていくのに日々悩み元気のない私でしたが、素敵な時間をありがとうございました。一緒に行く人がたくさんいたのも良かったですね。
H. H さん

～プログラム活動～

節分



毎年恒例行事の節分豆まき
今年は鬼もBGMを引っ提げて気合十分！
さらに仮面ラオーダーまで豆まきに参戦して盛り上がりました！



語ろう会「バレンタインの思い出」

職場で義理チョコをあげていただけど、返ってこないのがバカらしくなってやめました。
だけど、上司はホワイトデーの代わりに飲み連れってくれたりしました。 H・K

クッキー
おいしかったです



料理

久しぶりに開催したお料理教室。
今回はオムライスを作りました♪
会心の出来！



ひな祭り

今年のひな祭りは、ちらし寿司をデリバリーして、ちょっと豪華にしてみました♪
美味しいお寿司にみんな大満足です。



～新春ゲーム大会～

今回のゲーム大会は「百人一首」「ウノ」「オセロ」「将棋」「麻雀」の5種目に挑戦！優勝を目指してしのぎを削り、熱い勝負が繰り広げられました！

優勝者からの一言！

「今回は運がよかったかな～笑」
将棋優勝 鶴巻伸男さん

「勝負とは時の運なのです…」
オセロ優勝 大江佐和子さん

「4戦目で大勝ちできた。嬉しい！」
ウノ優勝 佐藤芳行さん

「いかに相手に点を取られないかが大事！」
麻雀優勝 K・Mさん

優勝 or 準優勝したぞ～！！



雪像づくり



私は高校時代の学級対抗雪像大会から38年ぶりに雪像づくりに挑戦しました。

完成するかどうか心配でしたが、かわいいトトロの雪像ができて、良かったと思いました。

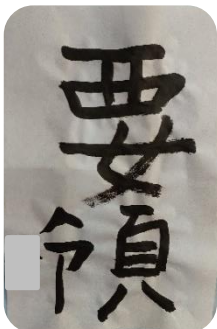
また来年も雪が降ったら、雪像づくりに参加したいなと思います。

ありがとう、トトロ。 たきりゅー



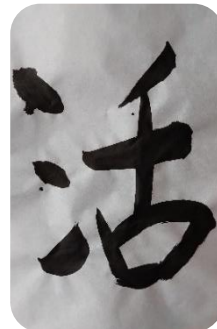
終わった後は、みんなであたか豚汁♪

書初め「今年の抱負」



私は何かと要領が悪く、それで物事が上手くいかないということも多々ありました。なので、今年是要領よく物事を進めたいという願掛けとして書きました！

Hさん



今までよりも活動的に。自分の経験を活かす。日々の生活を大事にする。他にも活発や活力など、様々な想いを一文字に込めて書きました！

Tさん

～佐藤啓司さんの体操教室～

健康運動実践指導者の佐藤啓司さんにお越しいただき、イスに座りながらの体操や、簡単な筋トレを指導していただきました。筋トレはなかなか苦勞し、後日筋肉痛になった方もいたので、日頃の運動の大切さを実感しました。

さらに佐藤さんは伝筆も指導しています。今回は、平和な世の中が一刻も早くくることを祈り、心を込めて書きました。それぞれ個性豊かな作品が生まれています。



世の中の平和を祈って…

3月18日、サテライトで体操教室を行いました。普段はあまり使わない筋肉を使ったり、腹筋やストレッチをして気分がとてもしフレッシュできて、楽しかったです。

佐藤 芳行さん

～サテライトの仲間を紹介！～

K・M

さん



・普段サテライトでは何をしていますか？

「麻雀や将棋、オセロなど色々なゲームをみんなとプレイして過ごしています。あとはたまにナンプレを解いています。」

・最近ハマっていることは？

「サテライトのパソコンを使って将棋のゲームをすることです。CPUに挑戦していますが、強すぎて勝てません（笑）」

・今後やってみたいことは？

「去年は脚が痛くて参加できなかったパークゴルフ。最近は脚の痛みも前ほどではないので、今年はやってみたいなあ。」



ともみさん

○普段サテライトでは何をしていますか？

クラフトをしています。

○どんなものを作っているんですか？

ファイルや箱、ノートのデコレーション…いろいろなものを作っています。

○今後の目標などありますか？

いずれ販売したいと思っています。そのため、1つ1つ丁寧に完成させられるようになりたいです。



ピアサポーター活動を紹介します

昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染症のため縮小・休止した活動もありました。そんな中でもみんなのできることはないか考えながら、1年間活動してきました。来年度もよろしくお願いいたします。

今年度を振り返って…

ピアを始めて半年間、オンラインでの全道ピアサポーター研修、オンラインピアカウンセリングセミナーなど、色々経験できて良かったです。

来年度も自分なりに活動したいです。玉井

コロナ禍の影響で、なかなかピアサポート活動ができない1年でした。ただ、「ぼぼろ」で研修をしたり、サテライトのプログラムの企画を考えたりはできました。全道ピアサポーター研修はオンラインで参加しました。私はオンラインが苦手によく休憩してしまいました。今年度は長く体調を崩してしまったので、体調に気をつけて活動したいです。S.B

コロナがおさまらないので、活動が思うようにいかなかったです。その中でも出来ることをやりたいです。S.O

5月に初めて同行支援を行いました。砂川市外の病院へバスで向かう方の同行支援で、上手く行って安心しました。

また、3日間のオンラインピア会議にも参加しました。内容が難しく緊張したけれど、2日目の動画視聴を通して緊張がほぐれました。K・Mさん



○社会福祉法人くるみ会 地域生活支援センターぼぼろ

住所 砂川市西1条北5丁目1-17
電話 0125-55-3101
FAX 0125-55-3102

○地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

開所時間 平日9:30~15:30

