

ち かつ 地活だより 5月号

発行 特定非営利活動法人
みやこ せんいきしやう しやふくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
電話 0193-64-7878

4月から新しい職員が加わりました
よろしくお願ひします



事務局 長 戸田 忍

38年間の市役所勤務を終え、4月1日をもちまして事務局長を拝命いたしました。利用者の皆様が毎日「明るく」「楽しく」暮らすことができるよう頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



相談支援専門員 小成 祐介

4月からレインボーネットに就職をしました。前職では病院からレインボーネットでの支援をお手伝いしていました。今までは「いつもレインボーネットにいるね」と思われていた方は多いと思いますが、これからは「ずっとレインボーネットにいるね」と言われるように今まで以上にみなさんとお話が出来ると思います。どうぞ、よろしくお願ひします。



支援員 柳 彩子

レインボーネットに4月から入りました。趣味は美味しいものを食べることで、最近はお弁当のおかず作りをがんばっています。美味しいものをご存じでしたら、教えて下さい。これから皆さんと、色々な活動に参加することを楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します。

ざつかく 5月病って知っていますか？

新しい環境の中4月から1ヶ月程が経過し、緊張や疲れが溜まってきた中、5月の連休を機に張り詰めた糸が切れ、なんだか体調が悪い、気分が優れない、仕事や学校に行きたくない…このように感じるのが五月病です。症状として眠れない、頭痛、気分の落ち込みなどがあります。ストレスや疲労が原因と言われており、自分にあったストレス解消法を見つけましょう！！

新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が中止となる場合がありますのでご了承ください

トンボの会 ～5月のおしらせ～

活動の参加申し込みは4月21日(水)受付開始です！



軽運動交流会は「フライングディスク」です！

と き: 2021年 5月9日(日) 午前10時～11時30分

ところ: 総合福祉センター3階 すこやかホール

内 容: フライングディスク

持ち物: 飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費: ありません 定 員: 10名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。

担当職員: 松澤・武藤

※担当職員は変更となる場合もあります

創作活動は「書道」です！

と き: 2021年 5月22日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内 容: 書道

持ち物: 飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費: ありません 定 員: 5名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。

担当職員: 山本・松澤

※担当職員は変更となる場合もあります



※感染症対策にご協力をお願いします

- ☆活動前の検温
- ☆マスク着用
- ☆手と指の消毒
- ☆密を避ける
- ☆水分補給



参加申込み: 地域活動支援センターみやこ
電話0193-64-7878