



第96号 2021.6.4
諏訪圏域障がい者総合
支援センター オアシス
tel 54-7713/fax 54-7723

■ 5月の自立支援協議会報告

*人材育成委員会 13日(木)

- ・圏域人材育成ビジョンの作成についてのグループ協議
- ・主任相談支援専門員の圏域での役割について

*地域生活支援部会 19日(水)

- ・防災について個別支援シートの検討と講演会の企画
- ・生活介護利用状況の実態について
- ・GHサービス管理責任者連絡会について
- ・地域移行支援について

*就労支援部会 20日(木)

- ・5/18に就労アセスメント検討会を実施。
- ・障害者の「働く」ことについてアンケートをとり、事業所間の情報共有や事例検討を行う

*運営委員会 26日(水)

- ・第6期長野県障害福祉計画・第2期障害児福祉計画推進会議について
- ・日中サービス支援型GH 協議会評価について
- ・基幹センターのあり方について(相談支援事業 評価シートの検討について)
- ・諏訪地区特別支援教育コーディネーター等連絡会 圏域部会からの行事共催の申請
- ・令和3年度自立支援協議会フォーラムについて



♣ にこにこダンスクラブ会員募集

～本格的なフィットネススタジオで、楽しく踊ってストレス解消をしましょう～

「にこにこダンスクラブ」は平成28年3月から、この街相談支援センターの地域における公益的な取り組みの一環として行っている活動です。本格的なフィットネススタジオで楽しく踊ってストレスを解消してみませんか。

【日時】 毎月第2、第4(木) 15:00～15:45

【場所】 ラヴィフィットネスコミュニティ 諏訪市中洲2945-1

【講師】 ラヴィフィットネスコミュニティ インストラクター

【会費】 月 1,600円

【持ち物】 ①Tシャツ、ジャージなど運動しやすい服
②運動靴

にこにこダンスクラブ会員募集

～本格的なフィットネススタジオで、楽しく踊ってストレス解消をしましょう～

日時: 毎月第2、第4(木) 15:00～15:45
場所: ラヴィフィットネスコミュニティ 諏訪市中洲2945-1
講師: ラヴィフィットネスコミュニティ インストラクター
会費: 月 1,600円 (入会費は別途お申し込みください)

持ち物: ①Tシャツ、ジャージなど運動しやすい服
②運動靴
③飲み物
④汗拭きタオル

対象者: 障がい福祉サービスまたは訪問介護サービスを利用している方

【お問い合わせ先】
この街相談支援センター
(TEL) 0266-54-1654
※(七)

物から中心となって調理をしてお祝いする、それが誕生会食として毎月行われていた行事でした。自慢ではないけど料理はかなり苦手の私です。一体何を作るんだろうとびくびく。でてきたリクエストは肉じゃが、ほうれん草のお浸し、さばの味噌煮、え？そういうメニューでお祝いするんですか？と思いつつもさてさばの味噌煮ってどうやって作るんですか？誰かたすけてください、そうすると先輩のスタッフさんが上手く皆さんと作ってくれました。今思えばもっとできる事増やそう、レシピもたくさんあるといいね、みんなで作って食べることは楽しい、そして将来に向けての生活訓練の一環、色々な意味があって、そして自分自身も調理の楽しさを味わった、とても思い出深い毎月の行事でした。



さてコロナの今、夜の街に繰り出す(笑)ことは出来ず、外食もままならず、お家での自炊生活、お家飲み、テイクアウトと時代が少しずつ変わってきています。手抜き料理の得意な私が今はまっているのは簡単フライパン料理、オシャレな言葉で言えば今、はやりの、アヒージョです。なんだそんなことならうちでもやっています、とおっしゃる方もたくさんいらっしゃいます。冷蔵庫の中を覗き込みさて何があるかなあと見つめるもので今日は食べちゃおう。フライパンにオリーブオイルをさっと流し込み細かくきざんだニンニクを温めて食べやすく切った肉でも魚でも、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、ブロッコリー（少し下茹でしておくとお火が通りやすい）具の量を増やして焼き上げる、もう一回オリーブオイルをさっとかけ、塩コショウでも、ソースでも味はお好み、出来上がりはぼーんとフライパンごとテーブルに置いて、ちょっぴり焦げたところもまたいいなあ。と家族で覗き込みながらいただく、冷蔵庫の食材を余すことなく使おう、食べるものはなるべく大切にね、そんな毎日が続きます。しっかり食べて健康維持！ウォーキングやストレッチも続けながら、コロナに負けず頑張りましょう。

今回は 放課後等デイサービスみのり 井口さんにバトンタッチします。

このオアシス通信は就労移行支援事業所SAKURA岡谷センターの利用者様が研修の一環として作成しています。



■ 6月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 6月 1日（火）13：30 行政職員研修
- 6月 10日（木）15：30 グループスーパービジョン
- 6月 11日（金）13：30 自立支援協議会 全体会
- 6月 23日（水）13：30 相談支援部会

■ オアシスたいむ88『おおまさり成長日記』

オアシス職員から「おおまさり」の苗のおすそ分けがありました。収穫を楽しみに成長を見守っていきます。

