



SSKR ステップ通信

2017年
1・2月号
vol.68

江東区地域生活支援センター ステップ
〒135-0016 江東区東陽3-16-12 田中ビル2階
TEL : 03-5633-7714 FAX : 03-5633-7715
「ステップは相談支援事業と地域活動支援センター事業を行っています。」

発行人：障害者団体定期刊行物協会 定価：50円
〒157-0072 世田谷区祖師谷3-1-17 ヴェルドゥーラ祖師谷102
編集人：ステップ通信編集部
当通信は利用者の編集皆さまにご協力いただき、作成しています。

職員よりひとこと

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
皆様におかれましては、初春を夢と希望、さらには、御家族の幸せを願ってお迎えのことと存じます。ステップも、本年で12年目を迎えます。地域の方々、関係機関の方々そして利用者の皆様に日々支えていただき、心から感謝いたします。誠にありがとうございます。
本年は、酉年です。酉年の由来に、『果実が極限まで熟した状態（物事が極まった状態）』というものがあるようです。『極まる』までにはほど遠いですが、山積する様々な課題解決のために、御支援いただく方々にご指導いただきながら、職員と一丸となり誠心誠意まい進する所存であります。皆様のご健康とご多幸の一年になることを心からお祈りいたしまして年頭のごあいさついたします。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。 齋藤



この通信が皆さまのお手元に届く頃は、まだ2016年だと思います。今年も大変お世話になり、ありがとうございます。どうか良いお年をお迎え下さい。（この先は2017年になってから）はい！という事で... 明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。昨年以上に皆さまの笑顔多き1年になりますように。朗笑・自照・飛翔！ 小林

明けましておめでとうございます。
昨年は新しいプログラムも始まり、参加された方にも好評でした。今年も皆さんと協力してステップでの活動を行っていきたく思っていますので、宜しくお願い致します。
2017年は酉年で、私は年女なので飛躍できる年になりたいと思います。 中野



今年も十月に区民祭りを開催いたしました。ステップも区民祭りに参加し、利用者さんと沢山の花をつみ、区民の皆様とたのしく「押し花」を作って楽しみました。今年は二月八・九・十日障害者作品展に出展する「富士山」を利用者さんと作成しています。皆さん作品展に是非足を運んで楽しんでください。 星野

2016年の半年間、あっという間に過ぎていきました。ステップdeランチはクッキングが2回、ランチタイムのみが1回開催。2017年はステップdeランチ他、皆さんと何か新しいプログラムが開催出来れば良いと思っています。 牧野

2017年、酉年！！
皆さまと一緒に羽ばたいていきたいと思います。今年も宜しくお願いします。 瀬戸



障害者作品展作製中！

2月開催の第35回障害者作品展に出展をさせていただきます。今回のテーマは『平和』と題して、利用者の方々・地域の方々と声をかけあいながら、力をあわせて今作製中です！

開催日時：平成29年2月8日（水）～10日（金）
会場：江東区文化センター 2階展示ロビー

ぜひ、ご鑑賞に来ていただければ嬉しいです（＾＾）／



ステップ DE ランチ Step レポート Lunch

2回目はリンゴのデザートも作り、品数が多く

「ちょっと疲れたけど... 美味しかった。料理を覚えたい。

また参加しよっかな」と利用者さんのお声。

料理をしたことのない方のご参加お待ちしております。

1. 買い物や調理手順などを事前に打ち合わせをしました。
2. 生姜焼きを炒める利用者さん。
3. お茶を淹れる利用者さん。
4. 生姜焼き定食完成！1人前 200円弱でこのボリューム！！
5. 皆で美味しく頂きました。



カラオケサークル

11月28日、ステップから歩いて数分のカラオケ屋に行きました。思い出の名曲からアニメソングまで幅広いジャンルを皆、思い思いに歌っていき「あと3分で時間切れ・・・」まで熱唱しました。



月曜シネマ 次回予告

11月、12月の月曜シネマは若手人気俳優さんが出演した「ちはやふる 上の句」と「ちはやふる 下の句」でした。映画を観たメンバーさんから、「良かった」「百人一首は難しそう」「若い女優さんがかわかった」などのお声がありました。

外出プログラム

ステップファイトクラブ（ボルダリング）

12月20日、深川スポーツセンターにてボルダリングを行いました。参加した利用者も職員も筋肉痛になり、運動不足を痛感し、来年こそはと心に誓ったプログラムとなりました。

＜参加者の感想＞

- ・手がパンパン、やりがいがあった。
- ・思ったよりも難しかったけど、楽しかった。
- ・個人的にまた行ってみようと思う。

ボルダリングとは、東京オリンピックでも正式種目に決定した今や注目を浴びているスポーツです。



ステップ DE カフェ OPENしました。

11月24日の木曜日に

ステップカフェを行いました。

焙煎したてのコーヒー豆を手挽きし、1杯1杯丁寧に淹れたコーヒーを雰囲気のある音楽を聞きながら、ゆっくりと味わいました。



コーヒーが苦手な方は紅茶をどうぞ！

利用者さんの感想
ステップカフェで東陽町の味を感じさせる東陽ブレンドの豆を挽いて、飲んで、高級な感じしました。チョコレートとクッキーも添えてあって、上品で美味しかったです。



昼食会の報告とお知らせ

12月3日の昼食会は

寒いこの季節にぴったりの

クリームシチューでした。

外食とは一味違う家庭の味を楽しみました。

来年1月の夕食会はお休み、

2月の昼食会はカレーライスを予定しています。

みなさんぞってご参加ください。



クリスマス会を開催しました！

12月22日（木）ステップにてささやかではありますが、クリスマス会を開催しました。当日は多くの利用者さんが参加してくださり、楽しい会になりました。会の最後に職員からサプライズとして、ハンドベルの演奏を行いました。



クリスマス会の様子

手作りケーキ



お知らせ

- 年末年始のお休みは12月28日（水）から1月4日（水）となります。1月5日（木）からは通常通りの開所となります。
- 2月3日（金）は設備点検日の為、フリースペース、電話も含め終日閉所となります。
- 来所されている利用者の皆さまの登録、再登録を随時行っております。

何卒ご了承のほどお願いいたします。