



SSKR ステップ通信

2018年
3・4月号
vol. 75
定価：50円

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

〒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。

平成30年度プログラム・サークルについて



プログラム名	活動日	活動内容
レディースタイム（女性限定）	第2土曜日 13：00～14：00	女性同士でおしゃべりしたり、たまにランチなどに出掛けます。 ※飲食や交通にかかる費用は実費負担となります。
ステップファイトクラブ（男性限定）	第4火曜日 16：00～17：00	男性限定のプログラムで主に散歩や軽い運動を行っています！
フラワー教室	不定期 14：00～15：30	季節のお花をメインに作品を作っております。
月曜シネマ	第3月曜日 14：30～16：00	話題の新作や往年の名作で月1回の映画を上映します。
ステップビッグバンド	第2・4金曜日 13：00～14：00	初心者向けのギターのリフやコードを練習をしています。
サタデートーク	第4土曜日 13：00～14：00	自己紹介やテーマに沿ったお話をしたり、皆でおしゃべりをする場です。
昼食会	偶数月 第1土曜日 12：00～13：00 ※前日までの申し込み制となります	2ヶ月に1度、みんなで一緒に昼食を食べます。 楽しみながら、食事をしましょう。
夕食会	奇数月 第1木曜日 17：00～18：00 ※前日までの申し込み制となります	2ヶ月に1度、みんなで一緒に食事をします。 季節感のある料理をご用意し、お待ちしております。
ステップトークタイム	5月・8月・11月・2月 第1土曜日 13：00～14：00	「ステップにこれがあったらいいのに。」「こんな活動があったらいいな。」など、利用者の皆さんの提案ができる話し合いの場です。
健康な体を作る会	第1月曜日 14：30～15：30	今年度は笑いヨガをはじめ、どなたでも参加しやすい会にしていきたいと思います。
ステップ DE ランチ	《奇数月》第1木曜日 12：00～13：00 《偶数月》第3木曜日 調理参加 10：30～持ち寄り 12：00～	みんなで昼食を食べるプログラムです。隔月で一緒に買出しから調理までを行っています。ご不明な点は職員にお尋ねください。
ステップ DE カフェ	第3火曜日 15：00～16：00	月に一度、美味しいコーヒーとお茶菓子を味わいながら、ゆったりした時間を過ごすプログラムです。
サークル名	活動日	活動内容
カラオケサークル	月1回 月曜日 13：00～15：00	月に1回、ステップの近くにあるカラオケボックスに行って、好きな歌をうたっています。ストレス発散しましょう。
ステップ運動部	14：30～15：30 （雨天中止）	木場公園などに散歩したり、簡単なスポーツを行っています。
ステップペンクラブ	不定期	イラストや文章などのオリジナルの作品をフリースペースに公開、展示します。
コーラスサークル	月曜日 13：00～14：00 （詳細検討中）	※詳細が決まり次第、改めてお伝えします。

- ・祝日などが重なった際は日程や中止などの変更をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- ・サークル活動は3名以上の参加者が集まった場合、職員も同席・同行しますが業務上の理由により、職員が参加出来ない場合もあります。
- ・食品衛生上の理由から、昼食会・夕食会に参加申し込みされた方で遅刻や欠席がある場合はプログラム開始時間までにご連絡ください。
- ・プログラム、サークルでの飲食や交通にかかる費用は実費負担となります。

障がい者作品展に出展しました

この度、障害者作品展に出展させていただきました。様々な体調を抱えながら、利用者さんが、心を込めて作製をしていただきました。作品が完成した時には、「いいね～』もしかして賞はもらえるんじゃないの」「頑張ったね～」と利用者さん同士が励まし合っている姿にほっこりしました。毎年の作品展を通して、そうした場面に会えることに、心から感謝いたします。誠にありがとうございましたm(____)m

ステップ一同

お花見のお知らせ

日時： 3月30日（金）もしくは4月6日（金）
11時にステップ集合

場所： 木場公園
※雨天中止。

食べ物、飲み物は各自持参をお願いします。
桜の開花時期を目処に日程を決めます。

正式な日程はステップ内で
お知らせします。

参加される方は職員まで
お声掛け下さい。



防災館に行ってきました

2月16日、防災館へ行ってきました。
防災に関する映像を視聴したり、地震や都市型水害、消火などの体験をしました。初めての機会だったので、緊張もありましたが、実際に体験してみないと分からないことばかりでした。
参加した方からは「勉強になった。」「来て良かった。」「災害に備えての準備は大事だと思った。」との感想をいただきました。
体験が終わった後に皆で記念撮影、思い出作りができました。今回はできなかった体験もあったので、次回も是非行きたいですね。

顔出しパネルで記念撮影。勇ましさが出ていて、かっこいい！（写真左）
ミニチュアサイズの消防車の上でパシャリ。（写真右）



レディースタイム報告

今月のレディースタイムは、久々にステップ内でランチタイム。
少し気分は低めでも、ピザを注文してプリンやスープを作っていれば少し元気に。「皆で食べると楽しいし美味しい」とのお声も。

次回は牛丼を作る予定です。

ステップからのお知らせ

- 3月15日（木）・3月22日（木）
4月12日（木）・4月19日（木）・
4月26日（木）は運営会議の為、
16時の閉所となります。
- 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。

