



開館時間	月・水・金	9:00~17:00
	火・木	9:00~19:00
	第1・3土	9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
			1 パソコン開放日 閉館 元旦	2 閉館	3 閉館	4
5 閉館	6	7	8 視覚当事者相談 13:00~17:00 視覚月替り企画	9	10	11 閉館
12 閉館	13 閉館 成人の日	14	15 お習字教室	16 装具住宅相談 13:00~16:00	17 お習字教室	18 装具住宅相談 9:00~12:00 肢体当事者相談 13:00~17:00 肢体茶話会 13:30~14:30
19 閉館	20	21 リズム体操	22	23	24	25 閉館
26 閉館	27	28	29	30	31	

- ★聴覚障害の当事者相談は、随時受付しています。
- ★平日の装具・福祉機器住宅改善相談は来館での相談に加え、ご自宅に訪問して相談に乗ることが可能となりました。まずはお電話でご相談ください！

### 編集後記

2025年の干支は「巳」(み)です。巳年は努力を重ね物事を安定させていく、縁起の良い、成長や変革の年とされています。大きな災害などの無い、安定した1年であってほしいと思います。(上村)



ちいきせいかつしえん  
地域生活支援センターみ～な

がつごう  
1月号

2024/12月発行  
No.46

# よんで<sup>2</sup>み～な

## 第6回府中市ポッチャ大会に 参加してきました！

催し・講座

- ・ポッチャ大会報告
- ・当事者相談(目の障害)月替り企画
- ・お習字教室
- ・リズム体操

毎月みんなで練習として試合をチーム同士で行い、切磋琢磨してきました。ポッチャは簡単そうなのですが、奥深く戦略も必要になってきます。そのため、作戦会議も必須。メンバーとのコミュニケーションも増えみんなの絆は、ポッチャのボールのようにまん丸になっていきました。さあ、その試合結果とは・・・参加された方に聞いてみてくださいね！



みんなでポッチャを楽しむことができました。今年から始めたポッチャですが、やってみると面白さがどんどんわかってきました！皆さんもぜひやってみてほしいと思います。  
み～な当事者相談員 栂島さん



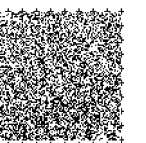
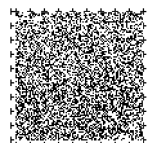
ランプを使用する栂島さん



社会福祉法人府中市社会福祉協議会  
ちいきせいかつしえん  
地域生活支援センターみ～な



〒183-0026 東京都府中市南町5-38 府中市立心身障害者福祉センター内  
TEL: 042-360-1312 / FAX: 042-368-6127  
e-mail: mi-na@f-sinsyo.jp / URL: http://www.f-sinsyo.jp/







# もよお 催し・講座のご案内 こうざ あんない



あたら 新 しいことにチャレンジしてみませんか？

み～なでは、令和7年も様々な講座など開催  
する予定です。新たな一歩のきっかけとして  
ぜひ参加してみませんか？



とうじしゃそうだん め しょうがい がつ つきがわ きかく  
当事者相談(眼の障害) 1月 月替り企画

## 『イスに座って簡単ストレッチ』



にち じ 時：1月8日(水) 午後1時30分～3時

かい じょう 場所：府中市市民活動センタープラッツ6階 第7会議室  
(府中市宮町1-100 ル・シーニュー内)

たい しょう 対象：府中市在住で眼に障害がある方及び家族・付添者

てい 員 員：8名(事前申込制・先着順・最低催行人数2名)

もうしこみかん 申込期間：12月16日(月)～1月6日(月)

もち 物：首に巻ける長さのタオル。飲み物、動きやすい服装で  
お越しください。

きぎょうりょうほうし  
作業療法士が  
指導します！



## お習字教室

## 書き初め

にち じ 時：1月17日(金) 午後1時30分～2時30分

かい じょう 場所：福祉センター内 OT室

たい しょう 対象：市内在住の身体障害の方

さんかひ 参加費：材料費として100円

てい 員 員：6名(事前申込制・先着順)

もうしこみかん 申込期間：12月20日(金)～1月10日(金)



## 椅子に座って簡単リズム体操



にち じ 時：1月21日(火)

午前10時～11時30分

かい じょう 場所：福祉センター内 PT室

たい しょう 対象：市内在住の身体障害のある方で歩行が可能な方

てい 員 員：8名(事前申込制・先着順)

ない よう 内容：音楽に合わせて身体を動かしましょう(初心者向け)

さんかひ 参加費：無料

もうしこみかん 申込期間：12月16日(月)～1月20日(月)

たの 楽しく筋トレ、  
ストレッチ、有酸素運動が  
できます！

