

飛騨の方から雪の便りが聞かれる季節になりました。コロナ、インフルエンザ、私は大丈夫と思わないで手洗い・消毒・マスクを習慣にしましょう。

私は毎朝5時半から1時間歩いたり、走ったり、梅林公園でラジオ体操に参加したり。やっと1ヶ月になります。肺を鍛えると良いそうですよ。



〈お詫びと訂正…先月号の鵜飼のプロムナード、左岸でなく右岸でした〉

## 11月例会の報告

11月3日(火) 13:30~15:30 メディアコスモス かんがえるスタジオ

参加者 30名(うち会員23名・初参加5名・支援者2名)

「みんなで話し合しましょう」のテーマで参加者のお悩みを話し合いました。瑞穂市や揖斐からの参加もありました。くらしケアの訪問看護につなげられた方、娘さんの将来の居住スペースを考えられている方、若いため就労施設に落ち着きがないと悩まれているお母さんなど、皆さんここでストレスを発散されました。

## 12月例会

12月8日(火) 13:30~15:30

南市民健康センター 3階 会議室

皆さんの困りごとを語り合しましょう!

- 朝、体温を測ってきてください。
- マスクは必ず持参し、着用してください。
- 人との間隔を2m以上空けてください。

## 1月例会

日 時：1月17日（日） 13：30～15：30

会 場：日光コミュニティーセンター 2階 大集会室

♪みんなでJAZZを聴きましょう♪

演奏者：近藤 勇輝 さん（ピアノ）

### ◆さて今月の歌のクイズです

冒頭で書きましたように、私は毎朝ラジオ体操をやって  
います。では、そこで歌われている【ラジオ体操の歌】  
の作曲者は誰でしょう？

### ◆先月のクイズの

「長崎の鐘」の作詞家は、サトウハチローさんです。



### ●岐阜県精神保健福祉研修会

日 時：令和3年1月11日（月・祝）13：30～16：00

場 所：バロー文化ホール（多治見市文化会館） 小ホール

演 題：「オープンダイアログを目指した取り組み  
～病院から地域へ～」

講 師：村上 純一 医師（琵琶湖病院精神科医）

山中 一紗 さん（精神保健福祉士）

上記講演会にご参加くださる会員様には、交通費の援助をいたします。

●岐阜県精神保健福祉研修会参加者 → 2,000円/1家族

岐阜市あけぼの会 役員の連絡先

熊谷 090-6578-9838 服部 058-247-6004

中村 090-7039-9447 筒井 090-2685-0226

## 障害者グループホーム（男性限定）の紹介

みらいのたね各務原オープン

〒501-6022 各務原市川島松倉町 2202 番地 29

[TEL:0586-59-4956](tel:0586-59-4956)

いつでも入れます。詳しくは役員までお問い合わせください。

### 「ぎふかれん」の 家族による家族のための電話相談

TEL [058-271-8169](tel:058-271-8169)

火・木・金曜日 10:00～15:00

メール・面接相談もお受けしています。

困りごと、行事の案内など、お気軽に電話して下さい。

みんなねっとサロン：minnanet-salon.net が出来ました。

PCやスマホからメールアドレスで登録できます。

個々に書き込みが出来ますし、いろんな方の発言も読めます！

是非、登録してみてください。

### 岐阜市楽しくクラブ（当事者会）

#### 12月例会（予定）

12月20日（日） 日光コミュニティセンター 13:00～15:00

事前にお問い合わせ下さい。

連絡先： 石田 吉保 090-6084-2124

山内久美子 058-246-0409