12月の予定

■＝休みです
※状況により予定は変わります

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
			映画鑑賞会			
3	4	5	6	7	8	9
		午後開所 （13時～） 訪問支援の為	スポーツしよう			オンライン居場所 「歩歩ねっと」 ひきこもり家族会
10	11	12	13	14	15	16
			みんなでゲーム		NPO研修のため （居）13時まで	当事者会
17	18	19	20	21	22	23
ぼちぼち （母親の会）		午後開所 （13時～） 訪問支援の為	職員会のため （居）13時まで			通常開所 クリスマス会
24	25	26	27	28	29	30
31 →		大掃除	大掃除	忘年会	お休み（1月3日まで） →	

歩歩ねっと：毎月第2土曜日　16:00～17:30（オンライン）
こもり女子会：毎月最終土曜日　14:30～16:00
ひきこもり家族会：毎月第2土曜日　13:00～15:00
ぼちぼち（母親の会）：毎月最終日曜日　13:00～15:00
※「ひきこもり家族会」はひまわりの家のカフェで開催します。

発　行：NPO法人ピアサポートひまわりの家 居場所 歩歩-ぽぽ-
場　所：宍粟市山崎町庄能27番地 2階
開所日：火曜日から土曜日　9:30～15:30
　　最終土曜日のみ　14:00～20:00（夜の日）
080-9285-9812
soudan@npohimawarinoie.net
@ibasyopopo　←歩歩の日々を更新中♪

2023
12月号

歩歩-ぽぽ-だより

一緒に歩みたい

一緒に散歩へ
きれいな景色と
空気に癒され…
良い運動になりました

季節の移ろいは早く、ぐっと寒くなりましたね。居場所から
見える山々の色も変わってきました。
2023年の居場所歩歩は新しい出会いも増えながら、時には
色んな場所に居場所を変えながら活動、交流を行いました。
苦しさや生きづらさを抱えながらの「交流」は苦しい場面が
あるかもしれません。
あるがままの自分でいることもなかなか難しいかもしれません。
大丈夫。ひとりではありません。
人が苦手でも、怖くても、話せなくても、居るだけでいい。
「居場所歩歩」はその言葉たちも大事にしながら
いつでもあなたをお待ちしています。

スマブラ対戦(*^^)v

防災センターにて
行われた交流会で
ゲーム大会に参加
初心者も経験者も
一緒に大画面での対戦でした
決勝戦まで進む方も(≧▽≦)
居場所でも「みんなでゲーム」
の日を設けています。

最近は
あんこパイに
挑戦
良い香り

休憩中に
バスケットボール

協力して
体重ぴったりに
合わせよう

法人の運動会に
参加しました
緊張と不安…だけど
あたたかい雰囲気
と共に時間を過ごしました

こたつで
暖まりながら
かるたで勝負

【編集後記】
最近、読んでいた本に「私は見守っているよ」という言葉が出てきました。つらいときでも、苦しい時でも、悲しい時でも。またちょっと楽しい時でも。その人にとっての救いの言葉、行動ができる訳ではないけれど、共に見守っている。
そして他人だけではなく、自分が自分自身を見守る。そんな視点も自分を大事にできる視点なのかなぁと感じました。