




# annapurna プログラムのご案内

<b>作業</b> お仕事系プログラム。 主に軽作業を中心にを行います。	<b>パン作り</b> 手ごねでパンを作って、ランチをします。 焼きたてのパンに感動すること間違いなし？	<b>テーマ当研</b> 定員8名。各回のテーマに沿った“あるある苦労”をみんなで共有します。
<b>商品製作部</b> お仕事系プログラム。かわいい雑貨を製作しています。製作したものは年に数回、バザーや研修会などで販売しています。	<b>カラオケ</b> 約2か月に1度の開催です。近くのカラオケボックスで歌います。ストレス発散になりますよ♪聴くだけ参加もウェルカムです。	<b>当研マナブ</b> 定員8名。当事者研究について深めていく場です。スモールステップで当事者研究を進めていきます。
<b>個別活動</b> 時間をどう使うかはあなた次第。趣味活動や、休息、お仕事、勉強など過ごし方は様々です。	<b>プチパーティ</b> 月に1回、最終金曜日に開催予定。月替わりでお好み焼きやたこ焼き、ピザなどメニューは様々。みんなで作ってわいわい食べましょう♪	<b>最近の苦労の当事者研究</b> 定員6名。最近経験した苦労について研究します。身近にある研究の種を見つけましょう。
<b>スポーツ</b> 軽スポーツで身体を動かして気分をリフレッシュ。 不定期でヨガや卓球、ウォーキングなどを行います。	<b>ひとり暮らしごはん</b> 仲間と一緒に簡単な料理をします。当日にメニューを決め、買い物も行います。	<b>当事者研究(ありあり/びすたーらい)</b> 定員6名/8名。日常にある自分の苦労のパターンについて研究しましょう。合言葉は「それで、順調！」。
<b>ゲーム</b> 不定期開催。トランプやUNO、オセロや人生ゲームなど、みんなでゲームしましょう。	<b>お菓子づくり</b> おいしいお菓子を作ります。スイーツを食べにお出かけすることもあるかも？！	<b>S.A.</b> 定員6名。言いつばなし、聞きつばなしの場です。自分のペースで安心してお話しすることができます。
<b>T.H.E.(Try Happy English)</b> 今年度は4回の開催予定。通称スケジュール先生を講師にお招きして、簡単な英会話に挑戦。初心者でも楽しく参加できます！	<b>ゆるふわ企画部企画</b> 前月にゆるふわ企画部で企画したイベントです。毎月どんなイベントが企画されるかわくわくします。	<b>きまぐれ学習会</b> 不定期開催。色々なことを学ぶ会です。今年度は、お金について、防災について、事業所見学などを構想中。
<b>フリーペーパー編集部</b> ほぼげっかんanandapuraの内容を決めるミーティングです。季節ネタやアンナブルナの日常、当事者研究や個人のコラムなどを掲載しています。メンバー募集中！	<b>ゆるふわ企画部(旧企画MT)</b> 翌月のイベントを企画するミーティングです。自分がやりたいことが叶えられるかも？	

## 今月のゆるふわ企画部企画


  
**☆日時☆** 2019年11月22日 (金)
   
**☆場所☆** 北大中央食堂
   
**☆集合☆** 12:00 アニマル
   
**・開門・** 12:30 北大正門
   
**☆スタート☆** 12:00 アニマル出発 北大前で
   
 12:30 北大着(正門)集合もOK!
   
 13:00 食堂
   
**☆料金☆** 食堂代・自由行動
   
 おやつ代
   
**☆参加される方は、必ず11月18日(月)**
  
**までに職員に申し出てください。**



### 【当研お助けシートお披露目会】

当研で使用したら便利かも？なシートのご紹介と、「実際に使ってみた」ピアサポーターの研究発表をします。詳しくは事業所ポスターをご確認ください。

### 【きまぐれ学習会】

今月は看護師さんから感染症の予防や対策についてお話いただきます。ぜひお越しください。