

Live Voice

2025
8

ライブサポートセンター 機関誌Vol.249



8月もなお刺さるような日差しの、厳しい暑さが続いていますね。皆さんお変わりありませんか。施設で毎月開かれている学習会で、先日次のような言葉に出会いました。『国があなたに何をしてしてくれるかを問うのではなく、あなたが国のために何ができるのかを問うてほしい』。これは第35代アメリカ大統領ジョン・F・ケネディの就任演説の言葉です。人生において不安や困難な状況に出くわした時、『誰かがどうにかしてくれる』ではなく、『自分には何ができるか』を考えること、自分の人生に責任をもって自発的に道を切り開いていくことの大切さを感じさせてくれると思いました。また、一人では解決が難しいことも、皆で協力しあうことが困難を乗り越える近道であるようにも思いました。皆さんにも心に響いた言葉がありますか？今月も皆さんにお会いするのを楽しみにしています。

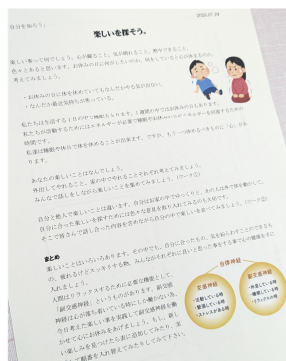
■皆で筆アート～こころの健康展作品作り～



今年も「こころの健康展」が近づいてきました。今年は墨汁に加えて絵の具も使い、カラフルな筆アート作品作りに挑戦しています。

筆アートは正解のない自由なアート。0から皆で作るのは、決められたことをするより案外難しいものです。“真の自由とは、自分自身を解放することである”というニーチェの言葉がありますが、自由は自己実現や幸福に欠かせないものです。それと同時に、責任や自分を制御する力も必要になります。自分を素直に表現し、皆と一緒にやり遂げたときの感覚は特別なもの。筆アートで、自己表現の楽しさや、皆で協力し合う感覚を味わい、“自由に生きる力”を高めてみませんか。

■学びの会「自分を知ろうー楽しいを探そうー」



いくら寝てもなんだかしんどい…そんな経験はありませんか？私たちは普段睡眠などで体を休めていますが、もう一つ休めるべきものがあります。それが「心」です。

自分と他人で、楽しいことは違います。自分の心を休めるためには、自分が何をしたら楽しいと感じ、リラックスできるのかを知っている必要があります。そこで今回は、皆さんの自分が楽しいと思うことを発表し合いました。自分が思いもしないことで楽しさを感じることに驚いたり、「道の駅でソフトクリームを食べる」と聞いて「私もそれ楽しいと思う！」と気づいて、自分のリストに加えたりと、盛り上がった会となりました。人間には、リラックスした時にだけ働く“副交感神経”があります。それぞれ自分に合った“楽しい”を実践することで、心に休みを与えて、心の健康を手に入れましょう。

2025年8月 地域活動支援センター行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:30 カレンダー作り	2 13:30 皆で筆アート こころの健康展作品
3	4 10:30 書楽会	5 13:30 卓球	6 13:30 ~ 15:00 学習会のため閉所	7 10:00 ヨーガ 13:30 合唱クラブ	8 13:30 椅子座禅	9 9:20 ラジオ体操
10	11 予約行事 13:30 茶話会	12 13:30 音楽を聴こう	13 夏期休館	14 夏期休館	15 NEW 13:30 作品に応募しよう	16 13:30 学びの会 「自分を知ろう」 自分史を振り返ろう
17	18 13:45 ダンスの先生とする♪ エクササイズ⑥	19 13:30 なかまの会	20 13:30 スクラッチアート	21 10:00 ヨーガ 13:30 歌を歌おう	22 10:30 SST	23 13:30 DVD鑑賞
24	25 13:30 塗り絵クラブ	26 10:30 絵手紙クラブ	27 13:30 川柳を詠もう	28 13:00 体力作り 13:30 合唱クラブ	29 9:20 ラジオ体操	30 13:30 おはなしの会 14:00 登録者 ミーティング

■予約行事

【茶話会】

日時 : 8/11(月)13:30～
費用 : 約200円
(当日、参加費を人数で割ります)
申込締切 : 8/8(金)17:00



■NEW

【作品に応募しよう】 日時 : 8/15(金)13:30～

①『第33回一筆啓上賞に応募しよう』

- 〈ルール〉
- ・「失敗・成功」がテーマ
- ・1～40文字
- ・手紙形式で書く
- ・宛名は必ず書く（誰でも、事でも、物でもOK）

②『第3回わたし大賞に応募しよう』

- 〈ルール〉
- ・賞の名称を作る
- ・讃える名称を書く
- ・賞状形式で讃える文章を書く
- ・エピソードを書く

<発行元> 医療法人社団 以和貴会 ライブサポートセンター

〒761-8047 香川県高松市岡本町字上新開60-1

○地域活動支援センター I 型・指定(委託)相談支援事業所ライブサポートセンター

Tel : 087-815-7877

○就労継続支援(B型)事業所・就労移行支援事業所ワイワイ創造館

Tel : 087-815-7872

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来

Tel : 087-815-7873

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来式番館 高松市香川町大野835-1

Tel : 087-815-6676



LiveHP URL