

Live Voice

2025
12

ライブサポートセンター 機関誌Vol.253



今年も街中が賑やかになる季節がやってきました。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。施設の庭にもイルミネーションが美しく輝いています。その灯りを眺めながら、誰が言ったのか、こんな言葉を思い出しました。『クリスマスは、与える範囲を広げるとき。孤独な人や困窮した人にも、近くの人にも遠くの人にも、手を差しのべるとき。クリスマスとは、分かち合うこと』。人のためにすることが、実は自分の幸福感につながることを思い出させてくれます。クリスマスの賑わいに、純真な子どもの心を取り戻して、本当の幸せって何なのかを考えてみる、それがクリスマスなのかもしれませんね。今年最後の月も、皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

■ 精神保健福祉大会



11月18日に三木町の文化交流プラザで精神保健福祉大会が行われ、体験談と合唱を発表してきました。

初めての方もいましたが、「これだけやってきたんだから」と思えるぐらい練習してきたことで、無事に本番を迎えることができました。仲間と切磋琢磨し支え合ってきた経験は、出演された皆さんにとって、大きな力となるでしょう。帰り際に「また来年もお願いします」と声をかけていただき、自分たちのパフォーマンスがまた次も求められることの喜びを感じているようでした。これからの皆さんの活躍を楽しみにしています。

■ 学びの会「自分を知ろう－自分の良いところ探し－」



皆さんは、自分のことをどんな風に捉えていますか？

今回の自分を知ろうでは、昨日自分がしたことを書いてみることで、できた・できなかったにとらわれず、自分がしたことをただありのまま見る練習をしていきました。これが案外難しく、「当たり前すぎて書くほどでもない」と感じた方もいました。この、「やって当たり前」だと感じることを、「やれた」と捉える力は、自分を支えてくれます。「ご自愛ください」という言葉を自分にかけてあげ、頑張っている自分を認めてあげることが、自己肯定感の根っここの部分である、自尊感情（自分には価値があると思えること）につながっていきます。皆さんも、昨日やったことを書き出してみませんか。

2025年12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 書楽会	2 10:30 カレンダー作り	3 13:30～15:00 学習会のため閉所	4 10:30 ヨーガ 13:30 歌を歌おう	5 10:30 スクラッチアート	6 9:20 ラジオ体操
7	8 10:30 登録者ミーティング	9 9:20 ラジオ体操	10 13:30 音楽を聴こう	11 13:30 DVD鑑賞	12 学生さん来所 AM 10:30 川柳を詠もう	13 13:30 学びの会 「自分を知ろう」 今年1年で変わった自分
14	15 13:30 塗り絵クラブ	16 9:20 ラジオ体操	17 13:30 折り紙クラブ	18 10:30 ヨーガ	19 13:30 作品を応募しよう	20 予約行事 13:30 クリスマス会
21	22 13:45 ダンスの先生によるエクササイズ	23 13:30 音楽を聴こう	24 NEW 13:30～14:00 理学療法士による健康体操	25 13:30 皆で話そう	26 10:30 SST	27 13:30 おはなしの会
28	29 10:30 絵手紙クラブ	30 10:30 掃除をしよう	31 9:20 ラジオ体操			

■ 予約行事

【クリスマス会】

日時 : 12/20(土)13:30～
費用 : 約400円
(当日、参加費を人数で割ります)
申込締切 : 12/13(土)17:00



【作品を応募しよう】

日時 : 12/19(金)13:30～
①『年賀状大賞コンクール』
②『名言・川柳はがきコンクール』

■ お知らせ

相談・活動・ワイワイ創造館は、1/1(木)～1/3(土)休館いたします。

<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

