

巻頭言

初富士に願いを込めて

代表理事 風間 美代子



明けましておめでとうございます。皆様お揃いで笑顔の中、歳の初めのお祝いを迎えられたことと思います。

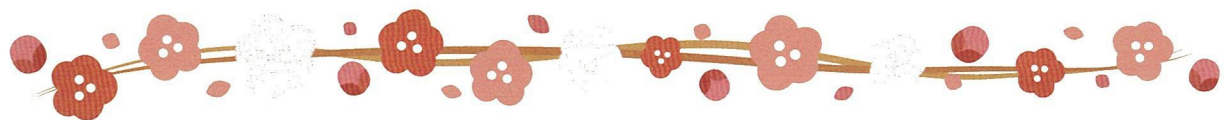
お正月になるといつも思う事があります。年越し蕎麦を食べて、除夜の鐘を聴いて、眠りにつくと、朝の光はなぜか清々しく、普段見慣れた景色でも、とても新鮮で美しく感じるものです。たった大晦日の一夜が明けただけなのに、もう昨日は去年と呼ばれ、今日は今年になります。わずか2日の流れの中で、あっという間に年が去り、新年が来ることに、毎年の事ながら考えさせられております。年が改まって厳肅な気持ちにはなりますが、昨日と今日は実は変わりません。暦の上で「去年」「今年」と区切られる中ではありますが、時の流れは絶える事なく未来永劫続いて行くのでしょうか。

今年の初詣は、遠くに富士山を望みながらいつも増して心を込めてお参りました。今年こそコロナ禍が消えてマスクなしの笑顔にたくさん会えますように、そして穏やかな日常が戻ってきますように。取り敢えず、無事お正月を迎えられた事に感謝の気持ちを込めて。

“何となく今年は良いことあるごとし、

元日の朝晴れて風なし” 石川啄木

今年もどうぞ宜しくご支援の程お願い申し上げます。皆様のご健勝お祈りいたします。



草むらトピックス メンバーお楽しみ交流会開催しました

昨年もコロナ禍でいろいろなイベントを開催することが出来ませんでした。感染者数も減少し、非常事態宣言も解除されたことから「メンバーお楽しみ交流会」を11月12日（金）に夢畑で開催しました。皆さんの日頃の心がけが良かったのか澄み渡った青空のもと、メンバー・スタッフ合わせて150名が集いました。音楽隊のコーラス鑑賞の後、ぶるー夢特製のお弁当と暖かい豚汁を頂き、午後からはゲームや収穫体験等で楽しい1日を送りました。会場風景は3、7ページ交流会スナップショットをご参照ください。



開会式であいさつする風間代表

今年も目標はありますか？

伊奈 正明

あけましておめでとうございます。

皆さん、今年の目標は、出来ましたでしょうか？私
の場合は、毎年の様に目標を掲げて紙に書くのだけれ
ど、年末にはマイブームが去ってしまい「ああ、こん
なことも考えていたんだ」とつぶやくここ数年です。

でも、達成した目標もあるので、あながち目標を立
てるのが無駄とは、思いません。一年の終わりに振り
返ってみると、新年の時のフレッシュな気持ちが思い
起こされて、それはそれでいいものです。

今年の私は、創作活
動に重点を入れるのか
な…？皆さんも、今年
の目標を立ててみては
いかがでしょうか？



南天の実（筆者撮影）

遊夢本店

野菜や果物

田中 里香子

私の働いているナチュラルショップでは、野菜や果物を
販売しています。朝来てお店の準備をしたら、野菜や果
物を販売出来るか見分けます。最近はお客様の立場で、
傷んだ野菜や果物を見分けるようになりました。自分の買
物でも値段を見たり、傷み具合をチェックしたりしています。
このように、野菜や果物の見分け方がマイブームになって
います。

あと、今は在宅でお弁当や野菜や果物のイラストを描い
ていますが、楽しんで作業しています。これからも作業が
んばります。



至福のバスタイム

斉藤 芳美

新年、明けましておめでとうございます。昨年は畑 de
きょちゃん始まり、畑 de きょちゃん終わった一年でした、

さて、寒さも深まって参りました。皆様、どの様なバス
タイムを送ってますでしょうか？私は子供の頃からお風呂が
大好きで、月に一度、親に連れて行ってもらえる、銭湯を
楽しみにして過ごしていました。今は銭湯の数も大分減り、
少々寂しい思いもありますが、自宅のお風呂で色々工夫
をして楽しんでいます。

まず、日によって使い分けているボディソープ類、シャ
ンプーやコンディショナー類、各々 10 種類程、揃えてい
ます。その日の気分に合わせて使えるので、疲れやストレ
スもぶっ飛びます。あとは、入浴剤を色々揃えて、バス
タイムを楽しんでいます。

まだまだ寒い日が続きますが、ゆっくりバスタイムを楽し
んで、ポカポカのままお布団に入る…気持ち良いですよ！
ぜひ！

夢来

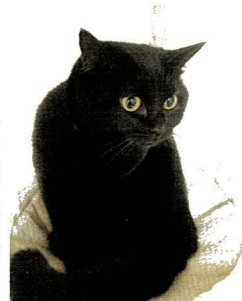
うちの愛猫アナちゃんについて

s.sayuri

我が家には、母、父、私のほかにもう一人家族がいます。
それは、黒猫のアナちゃん。アナは日頃猫じゃらしや、父
母と遊び、私ともよく遊んでいます。2020 年 5 月 15
日生まれで、7 月 27 日に我が家に来ました。只今 1 歳で、
トリのササミと猫ちゅ～る、私に噛みつくことが大好きな
和猫ちゃんです。我が家はアナちゃんのおかげで、ケン
カもなくなり、毎日笑って過ごしています。

私の症状も次第に明るく、良い方向に向いてくれまし
た。今、夢来に来て 10ヶ月目ですが、
皆がいて、家族がいて、友人もいて、
とても充実しています。

前を向ける自信をアナちゃんがく
れました。まだまだ寒いですが、噛
みつくん坊アナちゃんと、楽しく毎
日過ごしたいと思います。どうぞお
体ご自愛ください。



アナちゃん

“もの” が一言 <白石 憲広>

薄い味噌汁：「ドレミソ？」

<訃報>多摩草むらの会初代表理事であり、家族会元会長の平野良治氏が令和 3 年 11 月 30 日逝去されました（享年 92 歳）。
当会への多大なる貢献に感謝し、ご冥福をお祈りします。追悼記事は 2 月号に掲載します。

久しぶりの投稿になります。草夢の石井です。自分が草むらの会に利用登録してから十年は経ちました。昨年の秋ごろから就職活動をしています。職安には六年前に利用登録をしていましたが、直後体調を崩し、今年やっと利用再開することができました。

就きたい職業について、最初は発症前に働いていた「スーパーや販売」以外ということしか決まっていなかったが、職安に登録されている障害枠の求人一覧を見てい

るうち、自分が事務職に興味があることに気がきました。思い返してみれば、草夢の職員（現夢像）や夢像 OB に簿記を習い、合格ラインギリギリでも検定に受かった事、受けた理由も同じ理由でした。

来年、年度が変わる前に引越しをすることが決まっている為、それまでにはどうか就職が決まるよう、自分のペースでがんばろうと思います。

相談支援センター 待夢

少年よ大望を抱け ～ボクとオカンと、まれに、オトン～

もう四十年も前の相談の事例から。

主治医の紹介で相談に来たのは高塔昇一君11歳と母親の翔子さん。春休みが終わって（6年生に進級）、学校に行きたがらなくなった。学業成績は中の上、読書が好きで体育が苦手。穏やかな性格で好みは少し変わった虫集め。このため女子生徒からは敬遠されている。友達が少なく、最近二年下の近所の男の子とよく遊ぶという。

面談は週に一回、好きな本を数冊持参してもらい、感想とストーリーを聴きながら登場人物の好みや評価を尋ねる。後半は絵を描いてもらい Play Room で好きに遊ぶ。絵が飽きたころ、SandPlay（箱庭療法）に変えた。その間に 15 分程度母親から話を聞くことにした。母親は統合失調症の不完全寛解状態で家事をうまくこなせず、将来に不安を感じていた。とりわけの困りごとは会社員の夫が家族を顧みず、毎晩飲酒と麻雀で遊び回り、週末しか帰宅しないこと。幸い、家庭内暴力はなかった。また、昇一君は愛着行動が薄かった反面、要求行動が少なく育児の手ごたえがなかったらしい。主治医は昇一君も早期に発病するかもしれないと考えていた。

描画は野山・草木の風景が多く、人物は自分と母、たまに友達。父親らしい人物は出てこなかった。SandPlay には動物が使われ、山野の中で輪に並べた。やや幼い印象だが温厚で逸脱のないできあがりである。夏休み明け、動物ほかすべてのフィギュアを砂の山に埋めたことがあった（死の象徴）。祖母が亡くなり、実家で葬式があったという。

昇一君がもっとも関心を示したのはパソコンだった。Basic で大きな戦車が走る簡単なプログラムを作って見せた時である。短い時間であったが、Basic の使い方を教えると、彼はすぐに全角・半角文字で作った絵を画面に表示できるようになった。フラクタル曲線（コッホの雪片）を描いたときには仰天していた。

登校はやや改善し、昇一君との面接は小学校卒業で終了した。彼の関心や興味はその都度母親に伝えてきた。家庭を顧みない父親をあてにせず、母親を支えながら昇一君は大人になっていくだろう。大きな望みを見つかるだろうと期待しながらのお別れだった。

参考：『東京タワー～オカンとボクと、時々、オトン～』

リリー・フランキー著 扶桑社 2005年

交流会スナップショット1 2021.11.12 夢畑



ペットボトルチャレンジ



じゃんけん大会



リラクゼーションゾーン

夢畑

半年間夢畑に通所しての感想

とおる
青木 暢

以前は家の仕事を手伝っていたが、依頼が来なくなり、休業状態になると引きこもり状態になった。昔から人と接する事が苦手だったので、一旦引きこもりになると苦手な人付き合いをしなくて済むので、そのままズルズルと引きこもりを続けてしまい、引きこもり生活を長年続けてしまった。社会復帰できるという希望はほとんどなくなっていたが、七生病院を受診したことを機に、七生病院の中にあるデイケアに通所することになり、長年の引きこもり生活から脱することができた。

デイケアには2014年6月から2021年2月まで、7年近く通所した。人と話をすることが苦手なので、自分から積極的に作業所に訪問して作業所の人と話をするのは難しかったし、自分から進んで新しい人間関係を築くこともできなかった。作業所に通いたいという気持ちはあったが、通所に踏み切ることができなかった。が、デイケアの担当者に夢畑を薦められて、3回の体験の作業を経て、今年の3月2日から通所を始めることができた。

以前なら、多摩動物公園の近くにある作業所まで歩いて通所できるとは思えなかったが（車で送迎してくれるということは思いつかなかった）、幸いデイケアのプログラ

ムのウォーキングの時に、多摩動物公園の近くは割合に近場という感じになっていたので、通所できると思った。

最初の頃は、毎日畑作業をやっていたが、長時間蹲^{うづくま}って作業したために腰を痛めてしまい、その後、花作業と出荷作業と菌床作業（椎茸の栽培）をやっている。職員から作業内容等を親切に指導して貰っているので、人と接することが苦手な私でも、腰痛のために3日間休んだ以外は、半年間順調に通所することができた。

私個人としては、植物と接することは精神を落ち着かせる効果があるので、緑豊かな夢畑の環境の中で、毎日花や野菜を扱う作業をすることによって、ある程度は強迫症状を抑えることができたと思う。また、引きこもりになって以来、長年の間、現金収入がまったくなかったが、夢畑で工賃をもらうことができたので、長年の停滞状態から立ち上がり、社会復帰に向けて一歩前に踏み出すことができた。

この成果を無にしないために、この先も通所を続けて、鈍足ではあるが少しずつ前に進んで、将来は就労して社会復帰をしたいと思う。

夢草子

感謝 丁寧 楽しく

ももせ まこと

明けましておめでとうございます。皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。

私はアートプロジェクトに通うようになり、あっという間に5か月が経ちました。有難いご縁に恵まれて、素晴らしい仲間・スタッフと出会うことが出来ました。この間、様々な制作を通じて多くの学びと気づきをさせて頂きました。まずこの場をお借りして感謝の気持ちをアートのみannaにお伝えしたいと思います。

アートの魅力は何と言っても、無からみんなが自由に知恵や意見を出し合いながら作品を作り上げていく楽しさ、心地良さだと思います。みんながそれぞれ持っている良さが重なって、当初想像出来なかった作品になっていく様には、毎回驚きと同時にチーム力って良いなあと改めて思う次第です。

この時に大切なことが、私自身のテーマとも重なります

が、あまり先の事は考えずに“とりあえずやってみる”という事と“何事も楽しんでしまう”という事です。

具体的には、一つには、他者との違いを楽しむこと。もう一つには、“過程を楽しむ”ではないかと思えます。それは、結果だけに目がいくと、途端に物事が息苦しく色褪せてしまい、自由な発想や無邪気さが無くなり、想像している結果以上のものは出来ないからです。

アートプロジェクトは生まれたばかりで、よちよち歩きだしたばかりです。ですから、これから一日一日“今この時”に集中して丁寧に感謝して過ごす中で、この知らない強さを大いに活かして、みんな楽しく伸び伸びとやっていけたらと思っています。

そしてこの先、ふと振り返った時に、見える景色がどんなものであるのか、自分の成長と重ね合わせながら、素晴らしい仲間と共に今から楽しみます。

こんにちは。皆さん、いかがお過ごしですか？

私の趣味の1つですが、夜、寝る前に、1時間くらいですが、本を読んでいます。好きな作家は、村上春樹さんと、シドニーシェルダンと、伊坂幸太郎さんです。3人以外は、本屋大賞をとった本を読んでいます。面白かった本は2回読むこともあります。けっこう、ミーハーなんです。

あと、買い物の帰り、時間があれば本屋に寄って、となりのカフェでカフェオレを飲みながら本を読むこともあります。あつという間に時間がたちます。こんな感じで、時間があるときは、楽しんで、過ごしています。

あとは、嵐が好きで、料理を作りながらよく聞いています。休止中なので、5人揃ったのステージを楽しみにしています。ちなみに一番好きなのは、大野君です。

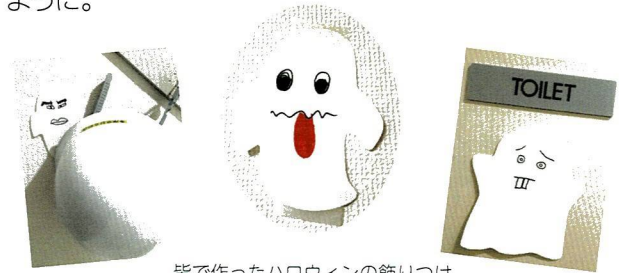
これが、私の楽しみの一部分です。



明けましておめでとうございます。グループホームスタッフの山口です。大学生の時、実習でお世話になり、その後もアルバイトとして、4月からは社員として働いています。お仕事は上手い出来ないこともあります。メンバーやスタッフの皆さんからたくさんのお話を教えていただきながら、日々楽しく過ごしています。

マスクを外しにくいこのご時世ですが、皆さんのストレス発散方法はどんなことですか？私は歌って踊って笑うことです。最近では1980年代の邦楽を聴いたりもしています。気持ちよく歌える曲が多くあって、歌うととっても晴れやかな気分になれます。

昨年、ハロウィンの時にユニットの皆さんと交流室を飾り付けしました。飾りがあるだけでハロウィン気分になり、楽しむことができました。今、街はキラキラしていて、イルミネーションが大好きな私にとっては待ちに待った季節です。寒い季節ですが、皆さんが暖かい新年を過ごせますように。



皆で作ったハロウィンの飾りつけ

草むら人図鑑 Vol. 53

名前 室橋 美知子 (むろはしみちこ)
 所属事業所 グループホーム多摩草むら
 誕生日 6月29日
 血液型 A型
 出身地 神奈川県



【好きな食べ物】 フルーツは何でも、最近はキウイフルーツ
 【最近読んだ本】 『渋沢栄一伝』
 【好きなTV番組】 「岩合光昭の世界ネコ歩き」 文句なく可愛い「ファミリーヒストリー」 古い映像が興味深い
 【最近できるようになったこと】 「断捨離」物を捨てるのが苦手だった
 【20歳の自分に一言】 失敗を恐れるな!

名前 依田 忠幸 (よだただゆき)
 所属事業所 草夢
 誕生日 3月24日
 血液型 A型
 出身地 長野県



【好きな食べ物】 スイーツや果物。毎日のように食べます。
 【自慢したいこと】 料理、スイーツ作り。今日食べたいと思ったら材料買って自分で作ります。記念日や来客時には必ずスイーツを作ります。
 【好きなチーム】 HTとSB。若い頃は会社で野球チームを作り、明星リーグに入って、背番号18番で投手でした。
 【買ったけど失敗したこと】 引っ越し祝いに贈ったウォッシュレット友人の新居にウォッシュレットがないと聞いていたのに持って行ったら既に取付けられていました。
 【仕事以外のライフワーク】 海釣り。コロナ前は友人と一緒に磯釣りに。船釣りと違って何が釣れるかが楽しみです。



新年のご挨拶

副理事長 松岡 都

新年明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

今年の5月には、社会福祉法人草むらの事業所開設から丸3年を迎えます。「石の上にも三年」この言葉は、目まぐるしく動き、働き方も変わってきている現代社会にはそぐわないかもしれませんが、開設から今までの地道な活動が3年を迎えやっと地に根を生やし始めたと感じています。

就労移行支援「シャル夢」では昨年末までに6名の方を就労に繋ぐことができました。就労継続支援B型「ぶる一夢」では、八王子セレオ、JA東京アグリパークへの出店、また「イオンモール」や「ららぽーと」内のわくわく広場などが15店舗に増え、その評判から近郊の他県からもお声がかかっています。南大沢イトーヨーカドーでの外販で

は、繰り返し来てくださるお客様から地元の皆様に愛される店になってきたことを実感しています。

法人の自主事業として行っている「精神保健相談室」は、昨年厚労省から「新型コロナウイルス感染症セーフティネット強化事業」の助成を受けました。そして地域活動としての「南大沢連絡会」では行政・関連機関・自治会との連携を強化して障害者のみならず幅広く相談を受け、開催したイベントも好評をいただいています。

今年は優しいトラを表す『壬寅』だそうです。人を大切に心を開き優しく接する事を心がけ、どんな状況下でもこころ穏やかに寄り添った支援を行っていきたく思います。いままでに培った成果をしっかりと定着させ更に充実させてまいります。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

自然に囲まれて

シャル夢 小野 健太郎

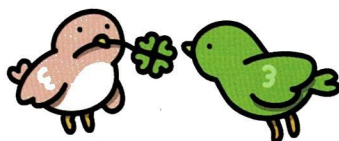
あけましておめでとうございます。

私の楽しみは、晴れた早朝、縁側に座って小鳥達が目覚めて縄張り宣言の為や、朝食時に仲間や家族と連絡を取り合う為に大きくさえずる声を聴き、小鳥達の世界を楽しむ事です。

今まで家の周りを縄張りにしてきたヒヨドリと、ここ最近急速に縄張りを広げてきたガビチョウ * などの常連さん、毎年春夏秋冬、季節の渡り鳥が入替りにやってきて餌をついばんでいます。どうも冬鳥の方が私のすぐそばまでやってきて、人懐っこい感じがします。

シジュウカラやメジロなどもそれぞれに好みの餌を見つけると一族でやってきてとても賑やかです。アカゲラなどのキツツキ類も…名前を挙げるときりがなほど沢山の小鳥がにぎやかに生活していて、見ていて飽きません。都会の喧騒とは全く別世界の、身近な自然を眺めて心が癒されます。

* ガビチョウ：画眉鳥 スズメ科の特定外来生物。元は中国南部や東南アジア北部に生息。



あけましておめでとうございます

ぶる一夢 梅田 由紀子

皆様、あけましておめでとうございます。去年はメンバー・スタッフ、地域の方々に支えられ感謝の1年でした。おかげさまでぶる一夢は開設から3回目のお正月を無事に迎えることができました。

年末には八王子セレオの店舗「はちまるステーション」という地域の産物を集めたアンテナショップに夢まんじゅうやジャムを出品することができました。

コツコツと皆で歩んできたことが成果となって花開いた形となったと感じています。今年もまた種に水をやり大輪でなくても小さな花をいっぱい咲かせていきたいですね。

話は変わりますが、ご存じの方も多いかと思いますが、おまんじゅう作りに欠かせない「小豆」について。小豆にはアンチエイジング、コレステロール改善など体に良い影響を与える食物とされ、昔は、小豆を食べ病気の回復や予防に役立てたとされています。小豆の赤色は厄を払うとも言われ、おめでたい日には赤飯を炊いたりし、災いや病気を避けるために今日まで受け継がれてきています。

ぶる一夢でも北海道産の小豆を草むらショップ、遊夢で販売しております。年末には南大沢の外販でも、お餅と小豆のセットとして販売し大変好評でした。そんな小豆に助けられながら、健康そして笑顔でこの1年すごしたいと思っています。

統合失調症治療薬「クロザピン（クロザリル）」ってどんな薬？

恩方病院薬剤科 薬剤師 赤池 志保理

監修：恩方病院薬剤科長 岩澤 恭介

恩方病院では精神症状に影響するとされている食事や口腔ケアの取り組みにも力をいれていますが、お薬に関しても薬剤師が減量や減薬の提案をしたり、患者さんに丁寧な説明をしたりするなど、安心してお薬を続けられるような取り組みを行っています。

ところで、クロザピンというお薬をご存じでしょうか？ このお薬は、これまで他のお薬で治療していても再発や再入院を繰り返していたり、副作用のために必要な量のお薬を飲むことが困難であったりする『治療抵抗性統合失調症』の方に効果が期待できるお薬です。

歴史は意外に古く、1971年にヨーロッパで使用が開始されました。しかし、血液中の成分（白血球や好中球）が減少してしまうなど、重い副作用を引き起こすことが判明し、一時期は使用が中止されていました。その後、世界各国でクロザピンの有効性が再認識されるようになり、日本では2009年に使用が開始され、審査に通過した医療機関でのみ使用できますが、使用出来る医療機関数が少ないのが現状です。当院ではこ

のお薬の優れた有効性に着目し、医療者一丸となって治療にあたっています。

お薬の使用は CPMS（クロザリル患者モニタリングサービス）により様々な規定が定められており、副作用を早期に発見し適切に治療できる仕組みが構築されています。少し特殊なお薬であり、治療の効果は患者様により異なりますが、このお薬によって今までの治療では良くならなかった、治療抵抗性統合失調症の方の生活に希望をもたらしてきました。

今後も一人でも多くの方が夢や希望をもった生活が出来るよう、患者様の治療をサポートして参ります。クロザピンにご興味のある方は、ぜひ当院薬剤科までご相談ください。



交流会スナップショット2 2021.11.12 夢畑



収穫体験



グラスリッツェン



草むら音楽隊



輪投げ



閉会式

所外活動だより

「精神障害者バレーボール練習会」に参加してきました

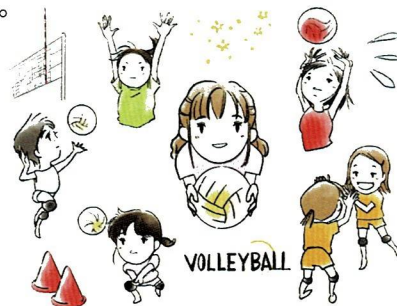
夢像 緒方 葉奈

11月18日に公益社団法人東京都障害者スポーツ協会が主催の「精神障害者バレーボール練習会」に参加してきました。立川市泉市民体育館で開催されたため、夢像からは1時間程度で行くことができました。草むらの会からは、草夢と夢来のメンバーがそれぞれ一人ずつ参加いたしました。また、スタッフは草夢からコーチとして城所さん、夢うさぎから大貫さん、夢像から坂井さんと私の4名が参加しました。練習会の定員は30名でしたが、スタッフも含めるとそれ以上の参加者がいました。

練習が始まる前は、皆さんで和気あいあいとお話をされていましたが、練習が始まると一気に真剣な表情に切り替わって取り組まれていました。ボールを打つ姿勢や手足の使い方などの基本動作からパスやトス、サーブの練習などをコーチの手厚いご指導の下行いました。コーチのアドバイスや他の参加者からの声掛けが暖かくて、とても良い雰囲気で行われていたように思います。

試合は4チームに分かれて実施し、私も参加しました。久しぶりの運動で緊張や不安で上手く動けない私に対して、他の参加者の方が「大丈夫だよ!」や「次頑張ろう!」と声掛けをしてくださりすごく嬉しかったです。初めてお会いした方ばかりなのに、一緒に頑張る点数を取る度に喜んだり、ミスをしたら暖かい声掛けをして気持ちを持ちなおしたりすることができ、スポーツが持つ力はすごいと改めて実感しました。

素敵なコーチやメンバーが待っていますので、またの機会に皆さんも是非参加してみてくださいいかがでしょうか。



1月の所外活動日程

<注意>変更もしくは中止する場合があります。法人Webサイトもしくはスタッフまでご確認ください。検温・マスク・手洗いの徹底をお願いします。

スポーツ活動

スポーツ交流会 由木中央市民センター

統括:夢来 サブ統括:草夢

1月9日(日) 13:00~15:00

バレー強化練習 南大沢市民センター ★29日は多摩総合精神保健福祉センター

1月13日(木) 15:00~17:00

1月20日(木) 15:00~17:00

★1月29日(土) 13:00~17:00

テニス 別所公園テニスコート

1月20日(木) 14:30~16:30

卓球 夢来 ☆は南大沢市民センター3階体育館で開催

1月7日(金) 13:00~17:00

1月14日(金) 13:00~17:00

☆1月21日(金) 15:00~17:00

1月28日(金) 13:00~17:00

ヒアリング・ヴォイシズ オンライン(ZOOM)で開催

1月8日(土) 14:00~16:00

家族会 フリースペース草むらの集い

当分の間お休みさせていただきます。最新情報は法人サイトでご確認ください。

文化活動

草むら音楽隊

場所は★印は夢来 それ以外は ヘルプ永山第1音楽室です。尚、19日のABは歌声サロンです。

1月12日(水)

A 18:00~18:50 B 19:00~19:50

★1月19日(水)

A 14:00~14:50 B 15:00~15:50

C 18:00~18:50 D 19:00~19:50

1月26日(水)

A 18:00~18:50 B 19:00~19:50

イラスト教室 夢来

1月13日(木) 13:00~15:00

1月27日(木) 13:00~15:00

気功健康体操&笑いヨガ 夢来

1月9日(日) 10:30~11:45

参加希望の方は開催1週間前位に掲載される草むらの会HP、ヒアリング・ヴォイシズ研究会のFacebookをご確認ください。またはシャル夢・丹澤まで問合せ下さい(042-689-6713)