

草むら通信

発行責任者
認定 NPO 法人 多摩草むらの会
代表理事 風間 美代子
所在地
多摩市鎮牧 1-4-10-101
TEL 042-339-8022
FAX 042-339-8025
http://kusamura.org

Vol.288 2022. 4

巻頭言

風光る

代表理事 風間 美代子



吹く風が肌に快く感じられ、軽やかな鳥の歌声が何処からかライラックの香りに乗って聞こえてくるようになりました。桜吹雪の中で思っきり声をあげて笑い合いたい! 今年はまだ我慢の限界かなと思うことがあります。皆様は如何でしょうか。四季の移ろいに、つかのまの美しさを感じて来た日本人にとって、うらかな陽気と共に、桜の儂い美しさを思っきり楽しんで来れた春の日々は、何物にも代え難い宝物でした。何だか遠い昔に思えます。

今、現実の社会では、昔では考えられなかったような、我が子を死に至らしめる虐待等が頻りに報道されています。このような、様々な形で人の心を傷つけ、疲れ果てさせるような情報が否が応でも耳に入って来てしまいます。自分自身の心をどう守り、どう育てて行くのか。抱えてしまったストレスと向き合

い、少しずつ心を育て、実りのある想像力や夢の実現へと変えていけるよう、日々精進して行くことを自身に言い聞かせ、日夜自問自答しております。

先日、新聞で精神障がい者が幅広く入れる国内初の専用がん保険が東京海上日動火災保険から発売されたという記事を読みました。思わず 6 年前に癌で亡くなったメンバーさんを思い浮かべてしまいました。もう少し早くにできていたら別の治療を受けさせてあげられたかもしれないのに…どちらにしろ朗報です。また一步、精神障がい者が社会に認知されたような気がします。

花冷えの頃は体調を崩しやすい季節でもございます。春の土の温かさ、草の香りを楽しみながら穏やかな日々を過ごされますよう心より願っております。

草むらトピックス 認定NPO法人多摩草むらの会の第4回定期理事会を開催

2月18日(金) 夢うさぎにて、令和3年度第4回目の定期理事会を開催しました。遠方にお住いの理事の方にはリモートでご参加いただきました。

会議では、第三四半期の成果と各種事業の進捗状況を報告、内容についてご審議いただきました。さらに、今後の運営について皆様から重要なお助言を頂きました。



積極的な議論を行いました

将来、可能なら商品企画がやりたくて今からアイデアを出そうとしているのですが、その中にブックカバーのアイデアがあります。

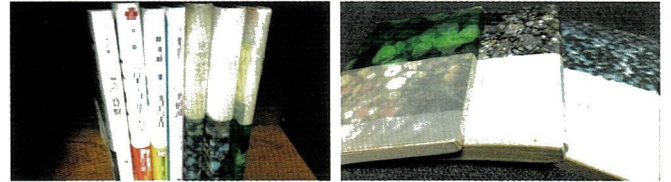
特徴としては、半透明の紙に半分だけ文字が隠れる濃い目のデザインが入っていて、そのデザインは逆さに見ても趣のある、または普通に見えるデザインをしています。

使い方は本棚ではタイトルが見えるように本にかけます。本を保護しつつタイトルが見えます。外出時には本に逆さにかけて。簡易的にタイトルが隠れて携帯時にも便利です。A4の紙で文庫サイズまたは新書サイズをカバーできます。

こんなアイデアなのですが、電子書籍の時代に入り利用したい人は減ったかな?と思う反面、自分の使い勝手

や本好きの方の評判は悪くないのでなんとか活かせないものかと思っています。

印刷や保存など課題もあるので世には出ない商品かもしれませんが、めげずに色々なアイデアを出していこうと思っています。少しずつでも軌道に乗せていければと。



著作権の都合上モザイク加工をしています

“もの” が一言 <白石 憲広>

豆腐 「クサってないですよ」

もう30年ほど前の相談です。花山千音(ちね・仮称)さん 42歳女性、統失寛解状態。「母の17回忌の墓参りをしたいが一人で行くことができない」という相談でした。

国を聞くと、宮城県遠野市で遠い故郷です。千音さんは三人姉妹の末っ子。長姉は早くに名門の旧家へ嫁ぎ、中の姉が家を継ぎましたが、彼女は仙台市の短大に通って卒業後は憧れていた東京に出て小さな旅行会社に就職しました。

上司の厳しい指導がストレスとなったのか、22歳で統合失調症を発病。病気への偏見を考えて帰郷せず、仕事を替えながら東京で頑張りました。しかし、25歳の時、母の死をきっかけに病状が悪化して入院。退院しても故郷にはますます帰りづらく、仕事に就いては失敗を繰り返しました。現在は生活保護受給。主治医の紹介で一年前から東京デイケアの利用を開始しました。

千音さんは一人では旅行できないと不安を訴えました。とは言え一緒に帰郷してくれる友人・知人はいません。法事は10月で、まだ6か月の余裕があるのでじっくり話を聞きました。

課題は大きく分けて二つ。第一は旅行会社の利用に不安と抵抗がありました。高圧的な上司を思い出してしまうそうです。第二は母娘関係に課題がありそうでした。末娘であり父母から大切にされましたが、「親から自立しなければ」という意識で家を出て、母の反対を押し切って上京したのです。母が亡くなったのは自分のせいだという思いが捨てきれません。

そこで面接では母親との思い出を聞き、幸せだった子供時代をサポートしました。旅行会社は無理に利用しないことを決めました。旅行コースを調べ、特急電車や寝台車を探します。上野駅まで一人で行き、シミュレーションを繰り返します。宿泊は実家、旅費や土産物を計算し、日程を決めて切符を購入、この一連の準備に3ヶ月かけました。

出発の前日、私は面接で「遠野市の早池峰山には三人の姫神様がいます。末の姫神様は夢見でお母さんから祝福を受けました」という話をしました。千音さんが帰って来たのは11月でした。山の姫神様になれたかどうか分かりませんが、笑顔とたくさんのお土産を抱えていました。(参考:『遠野物語』柳田国男)

遊夢本店

コツコツやっています

山賀 利之

以前はショップで働いていましたが、病気がきっかけで外出が怖くなり、「大人の引きこもり」で通所することができなくなってしまいました。

この間いろいろありましたが、この状態から復帰するべく、まずは在宅作業を行うこととなりました。これは「作業を行う」という動機付けでした。

作業をこなせるようになると、次は通所を復活させることになりました。週1回で一回2時間。たったそれだけです。外に出るのがまだ怖かった私にとって、これは挑戦でした。怖い。その日が来ると胸が苦しくなる。辛かったです。でも挑戦しないと何も始まらない。そう自分に言い聞かせて、頑張っって通い始めました。

今は週2回、一回3時間の通所です。しかし外に出るのはまだ辛い。張り切って通うというより、頑張る、継続することが大事、と通所を続けています。

私の遊夢での作業はPC入力作業です。私はもともとPCが好きで、病気になる前の仕事は事務作業でした。だからPC作業は慣れていました。そこで、私の遊夢での作業がPC入力となったのです。通所が辛いと思っても、作業が自分に向いていることは、とてもありがたいことです。

作業内容は売り上げ入力、伝票整理、資料作成等です。他のメンバー、スタッフさんが調理作業をしている横で、わたしは資料を追いながらPCで作業。ちょっと休んで皆さんの作業を眺める。全くの異業種。でも「これはこれでいいのかな…」と思いPCの作業を続けます。

私自身まだまだ不安定。まだまだコツコツ、そんな作業と通所を続ける日々が続いています。

夢畑

草むらのしごとです

小林 宏一郎

ぼくは、夢畑ではいろいろな班に入っています。多く入っている班は菌床作業班です。七生福祉園椎茸班でも椎茸の仕事をしていました。そこでは、原木の仕事と菌床の仕事をやっていました。夏は、生キクラゲを作っていました。

夢畑の菌床作業で特に大変なのがカビ取りです。また、外販の仕事では、町田市にある小山内裏公園に行っています。たくさんのお客さんが来てくれてうれしいです。夢畑のスタッフには優しい女性がたくさんいます。

そして、木作業ではカッターナイフでペットボトルを切ったり、ニスを塗ったり、木の箱のヤスリがけをやっています。もっと違う作業もあるのでやってみたいです。

グループ ホーム 音夢 |

草むらの会に入って思ったこと

横川 重遠

草むらの会に入って、みんな優しい人ばかりで楽しいです。僕は、ぶる一夢と夢来に在籍していて、とても楽しいです。グループホームのスタッフさんには大変お世話になっていて、楽しく生活しています。みんなと仲良くこれからもたくさん交流したいです。僕は、楽しく努力して今を楽しみたいです。そして、そのために作業を頑張っって社会復帰を目指します。

草むら mini トピックス

株式会社グリーンガーラに新社長誕生

今年度から風間富重前社長の後を受け、荒井康弘氏が社長に就任しました。

同社は6年前に設立され、NPO法人では所有ができない農地を所有し、安定した農業運営を展開するとともに多摩草むらの会との協力・連携により障がい者支援を進めてきました。

今回の新体制では、風間前社長を中心にこの6年間で培ってきた実績を基に、今後も設立時の目的達成を企図しています。さらに、昨年度から試行している事業を充実し、新たな取り組みを推進しています。

荒井新社長の抱負は5頁の「グリーンガーラだより」に掲載しています。

夢草子アートプロジェクトがネット販売を開始

夢草子アートプロジェクトでは、4月1日より、ハンドメイド雑貨通販サイト「minne(ミンネ)」において、同プロジェクトで製作した布小物などの販売を開始します。登録ショップ名は「Dream-Ring」です。また、4月下旬には、公式ウェブサイトを開設。一般の方々向けにプロジェクトの活動や作品紹介、メンバーブログなどの情報発信を開始します。さらに、同サイトでは広く「サポーター」を募り、メールアドレスを登録した方にメールマガジンを定期的送信。他にも限定セールやイベントへの特別招待など多様なサービスを提供していく予定です。詳しくは本紙等でご案内します。



ショップURL <https://minne.com/@dream-ring>

最近の休日の過ごし方

渡辺 尚寛

一年くらい前から何かいいストレスの発散法はないかと探していて、そうだ学生時代に聴いていた CD をもう一度聴いてみようと思いました。そのために CD ラジカセをリサイクルショップで買いました。

昔の楽曲を聴くと、そういえばこんな時よく聴いていたなあなどと思い出すこともあり、とても楽しい時間を過ごせます。また、当時はそんなにいいと思わなかった楽曲などが、今聴いてみるといい楽曲だったり、おもしろいと思う楽曲だったりします。また、ブックオフに行き、当時買えなかったアーティストの CD を買ったりして聴いています。たまに大人買いをしてしまい失敗したなあと思う時もあります。

皆さんも、自分が昔聴いていた音楽などを聴いてみて、当時を思い出してみるのもありだと思います。

草夢

近況

豊島 大介

相も変わらず、日々時間をつぶす作業を繰り返してしまっているトヨシマと申します。なかなか思うように行けず、草むらさんに 11 年ちよいお世話になっています。ありがとうございます。

なんとかやって行きたい、ただそれだけを考えてましたが、日々、目の前の作業に集中してしまうと、自分の思っている事とは違う返答をしてしまい、皆さんに不快な思いや誤解をさせてしまっているかなと思います。

会話をしていると楽しくなり、適当な返答や物言いをして皆さんを傷つける発言をしてしまってるのか、と妄想しています。自分のせいで不快な思いをさせてるのか？という気持ちになる事で、この世界に居たくなくなるんですが、なぜか日々生活をしてる自分が情けないです。

草むらの皆さんにはかなりキツイ仕事を押し付けてるかと思いますが、自分も苦しんでる最中です。どうやっていけばいいか、やっぱりわからんのですが…。

世間の中の一員としてやって行きたいのは本心なので、草むらさんにはこれからもお世話になっていきたいです。こんなややこしい人間ですがよろしくお願いします。

草むらの M について

草むらの M

どうも草むらの M です。私は草むらのぶる一夢のまんじゅう屋と弁当屋と夢草子の販売の三刀流で働いている男です。まんじゅう屋ではあんことりや草もちと酒まんの粉ふりなどをやっており、弁当屋ではカレーの野菜を切っています。特に玉ねぎを切るときに目が痛くならないようにするためゴーグルをしている男です。夢草子の販売では釣り銭を渡したり商品を渡したりお客様の荷物を置くための椅子を出したりしています。ちなみに夢草子のゲーム大会やぶる一夢の麻雀会にも参加しているときもあります。草むらの三刀流の男なのでよろしくお願いします。

パソコン夢像

僕が僕であるために

大澤 龍生

仕事を終えて自宅に着くのがおおよそ 19 時。そこから 30 分ほど子どものオモチャとして遊ばれた後、食事、風呂、歯磨きをこなし、一緒に布団に入るのがおおよそ 21 時半。そして 5 時に起床して寝室を抜け出し、居間で珈琲を淹れる。ここから保育園の登園準備を始めるまで、おおよそ 2 時間。準備して準備して、やっと手にする自分だけの狭間の時間。

近隣は寝静まり外も薄暗く、家族の寝息も聞こえてこない朝方。僕は親でも子でも夫でもなく、支援者でもなければ上司でも部下でもない。珈琲を飲みながらゲームの電源を投入すれば、僕はただ僕自身の当事者として在ることを実感する。なにものでもない自分が、確かにそこにあることを想う。

それでも空の明るさでディスプレイの反射が気になる頃になれば、家族が起き出してくる。朝食を準備し着替えて洗面して保育園を経由したら仕事に出る、慌ただしい日常へと僕もまた自ら飲み込まれていく。僕は僕自身の当事者だが、僕は僕だけの存在ではないこともまた僕にとって重要なのだ。僕が僕であるために。

みなさん、こんにちは。畑 de きっちゃんには夢畑から毎日新鮮なお野菜が届きます。季節の旬なお野菜やスーパーなどでは見かけないようなお野菜など、実にバラエティーに富んでおり、「今日はどんなお野菜が届くんだろう」と、毎日の納品が私のひそかな楽しみとなっております(笑)。

本日は、そんなお野菜をどのような調理してお客様に提供しているか、ほんの一部ですがご紹介させていただきます。

- ・しいたけ…天ぷら、煮物、お味噌汁等
- ・菜の花…おひたし、和え物等
- ・つるむらさき…おひたし
- ・ズッキーニ…酢の物等
- ・日野菜カブ…酢の物、漬物
- ・ターサイ…炒め物
- ・ヤーコン…きんぴら



臭だくさん味噌汁

ヤーコンのきんぴら

他にも多くありますが、紹介しきれないのが残念です。

最後になりますが、夢畑のスタッフ・メンバーの皆さんいつも新鮮なお野菜を届けていただき、本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

初めまして。この4月から風間富重前社長よりバトンを受けた荒井康弘と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

先日、パークの野菜売りの近くで作業をしていると、「こんにちは」とご夫妻に声をかけられました。こちらもあいさつを行うと、ご夫妻から「この野菜は新鮮で、美味しい」と話されました。どちらからいらっしゃったのかお聞きすると、府中市内から週に1回、車でドライブしながらここで購入していただいているとのことでした。とてもうれしい気持ちになりました。

夢畑の畑チームのメンバーも4月から変わりましたが、先人たちが培ってきた信頼を損なわないように、夢畑のスタッフやメンバーの皆さんと一緒に、安全で美味しい農産物等の生産を目指していきたいと考えています。

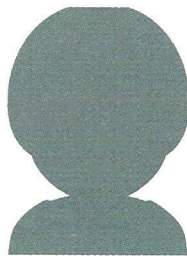
気持ちは前向きに持ちたいと考えていますが、身体は年々老化傾向にありますので、体調管理をしっかりして若い皆さんに負けないよう頑張っていきます。



草むら人図鑑

Vol. 56

名前 小俣 康子 (おまた やすこ)
所属事務所 畑 de きっちゃん
生年月日 3月17日
血液型 A型
出身地 東京都



名前 澤 純一 (さわ じゅんいち)
所属事業所 本部
誕生日 3月17日 (1966年)
血液型 A型
出身地 東京都



【好きな食べ物】 魚
【最近読んだ本】 『52 ヘルツのクジラたち』
【今はまっていること】 本屋大賞候補の本を読むこと
【自慢したいこと】 孫が4人いること
【好きなテレビ番組】 お笑い番組

【好きな食べ物】 魚料理
【最近読んだ本】 『統合失調症がやってきた』(國本局長補佐からお借りしました)
【今はまっていること】 海釣り。釣果目標を低くし達成感も味わっています。
【好きなテレビ番組】 ガイアの夜明け、カンブリア宮殿
【好きなWEBサイト】 YouTube



社会福祉法人草むらの3年

事務局長 遠津 孝保

若葉萌えいづる頃、いかがお過ごしですか。お陰様で、社会福祉法人草むらもこの4月で事業開始から丸3年を迎えました。その間、様々な方からご支援を賜りましたこと、この場をお借りして御礼申し上げます。

社会福祉法人草むらは、事業開始以来、ソーシャルインクルージョンをベースとしたソーシャルファームの実現に向けて、地域との共生を図るべく、「精神医療福祉相談会」「生き生き人生相談会」「クリエイティブ音楽ムーブメント療法」や「社福の草むら祭」など様々な活動をしてまいりました。

あいにく、2年前より新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続き、様々な活動が制約されるようになりました。そんな中でも、地域の様々な課題の共有と解決のため、「南大沢連絡会」を定期的に開催。様々な制度のはざまに困窮する方や自殺に至る可能性のあるひきこもりの方に向け「精神保健相談会」を開設、地域の高齢者に向け「笑いヨガ」の実施など、着々とできるところから活動を続けております。

まだ、新型コロナウイルス感染症が収まらない状況が続いておりますが、今後も、ソーシャルファームの実現、地域との共生のため精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。

初めまして

ぶるー夢 井上 朋子

今年の1月から、ぶるー夢の職員として入りました井上朋子です。料理が好きでずっと飲食関係の仕事に携わっています。小さい頃は、『からすのパンやさん』や『こまったさんシリーズ』など、料理が出てくる絵本ばかり読んでいました。

そして料理と同じくらい音楽も好きです。学生時代は吹奏楽部に所属しており、今でも細々ながら続けています。私が長年相棒にしている楽器は金管楽器の中で最も演奏が難しい楽器としてギネス世界記録に認定されていて18世紀からある、とても古い楽器です。ファンファーレなど輝かしい音色から柔らかく繊細な音色まで出せるとても素敵な楽器です。何の楽器かわかりますか?ヒントはかたつむりのような見た目です。

ぶるー夢の美味しいお弁当やジャムを皆さんにお届けできるよう、いち早く戦力になれるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。



紹介します!!精神科医療編

シャル夢 丹澤 和美

私が出会った素敵な方をご紹介します。(株) FRoots 社長のパローチさん、精神科医のクリスさんです。日本語が自由自在に話せるお二人からメッセージをいただきました。

皆さん、こんにちは、メンタル領域に特化したオンライン診療サービス『WeMeet』です。我々は、オンライン診療という形で、本当に手助けを必要としている方に精神科医療を届けています。受診される方の多くは、外出できない方や通院を知られたくない方、仕事が忙しい方など様々です。オンライン診療を利用すると、自分の部屋から安心して診察でき、スキマ時間で受診できるので仕事を休む必要がなく、お薬を自宅で受け取れます。

これまでに当サービスを利用した方々からは、『人と会うのが苦手な私にはぴったりな気がする』『待ち

時間もなく、他人に聞かれる心配もない』『もし周りで困っている人がいたら紹介したい』という温かいご意見を頂戴しています。

記載のQRコードを読み取り、ホームページよりLINEで友だち追加してもらえれば、すぐに予約することが可能ですので、同じような悩みを抱えている方は、ぜひ一度ご相談ください。

※自由診療ですが、通常の保険診療と遜色ない料金に抑えられているそうです。



診療報酬改定とこれからの精神科医療について (1)

医療法人永寿会 恩方病院 事務長 森本 祐治

草むらの会より依頼を受け、診療報酬改定とこれからの精神科医療に関するお話をさせていただくことになりました。コンパクトにまとめるつもりですが、あまり端折るとかえってわかりにくくなってしまいますので、何号かに分けての掲載になると思います。

さて、皆さん、「診療報酬」とは何かわかりますか？ わかりやすく言うと、診療所や病院などの医療機関が患者さんへの診療を行った際に受けとる報酬のことです。医師の診察料や、看護師による処置や、薬剤師による調剤など、それぞれの診療行為に厚生労働省が定めた点数があります。患者さんがその日に受けた診療行為の点数の合計をまとめたものが診療報酬になります。一般的に合計点数の3割分を患者さんにお支払いいただき、残りは患者さんが加入する健康保険から支払っていただきます。

医療機関では、このようにして得た報酬で運営を賄うこととなります。病院を建てたときの借入金の返済またはテナントの家賃、水光熱費、医師や看護師などの職員の給料、診療機材のリース料、薬剤購入費・・・etc。診療報酬による収入と諸経費による支出のバランスが取れないと運営ができなくなってしまいます。それだけに、医療機関にとって診療報酬は大切なものなのです。

診療報酬は基本的に2年ごとに改定されます。先に述べたように報酬を決めるのは厚生労働省なので、改定を行うのも厚生労働省です。国民の医療の必要度により、診療報酬を上げたり下げたりもしますが、新たに作成する項目や廃止する項目などもあります。

例として、今年の4月に行われる診療報酬改定では、不妊治療に対する保険適用を認めました。今までは全額が患者負担で、高額な費用を要していましたので、子を望む方たちには明るい話題となりました。また、長引く新型コロナへの対策として、医療機関が行う感染対策への臨時的な特例を継続するなど、社会情勢に合わせた改定が行われます。

各医療機関では、診療報酬改定のたびにシミュレーションを行い、現状のまま運営が成り立つのか否かを判断することとなります。

もしも、現状のまま運営が維持できないのであれば、新たな診療に取り組んで報酬を得られるための体制整備を行う、逆に無駄な診療を廃止するなどして、コストを削減して収支のバランスを取るように考えます。

ここまで読んでいただいておりますの通り、医療機関も経営の仕組みは一般の企業と同じです。運営を長く継続していくためには、様々な「企業努力」が必要なのです。(次号に続く)

法人ニュース Official Information インターネットでの広報活動

認定 NPO 法人多摩草むらの会および社会福祉法人草むらでは、ホームページで広報活動を行っています。また、Facebook でもタイムリーな情報発信を行っています。イベントなどの最新情報も掲載されていますので、ぜひ御高覧下さい。

認定 NPO 法人多摩草むらの会



<https://kusamura.org/>

認定 NPO 法人多摩草むらの会 facebook



社会福祉法人草むら



<https://social.kusamura.org/>

所外活動だより

草むらの所外活動

生沼 牧子

コロナ自粛の中で迎える新年度。安心して集える日が早く来ることを願って、今回はここ 5 年間の所外活動だよりで紹介された様々な活動を集めてみました。

まずスポーツ活動から。多摩総合精神保健福祉センター体育館から始まり、今は由木市民センターなど地域の市民センターを借りて行われる「スポーツ交流会」。バスケットボールやソフトバレー、時にはバトミントンなど、各事業所が持ち回りで運営しています。

そして「草むらドリーム」。草夢の城所所長を中心に、月 1、2 回、バレーボールの強化練習をし、都の大会などでも好成績を収めています。

また夢来の活動として週に 1 回、夢来や南大沢市民センターで実施している「卓球」。外部大会にも参加しています。そして、月に 1 回、別所公園や内裏谷戸公園で実施している「テニス」。さらに月に 1 回夢来で「気功健康体操&笑いヨガ」が行われ、皆さん楽し

みに参加されています。

文化活動としては、やはり夢来の活動として数々の作品を生んでいる「イラスト教室」(月に 2 回夢来で開催)、12 年目を迎えた草むら音楽隊 (週に 1 回ベルブ永山や夢来で練習)、そして草むらバンドも草むらフェスタなどで活躍してきました。

事業所を越え、年齢・立場を越えて交流できる所外活動。心身の健康のために皆さんもぜひトライしてみてください。

fight!



4 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:草夢 サブ統括:夢来

4月9日(土) 13:00~15:00

バレー強化練習 ☆は多摩総合精神保健福祉センター

☆4月3日(日) 13:00~17:00

4月7日(木) 15:00~17:00 南大沢市民センター

☆4月10日(日) 13:00~17:00

4月14日(木) 15:00~17:00 南大沢市民センター

4月21日(木) 15:00~17:00 南大沢市民センター

4月24日(日) 13:00~17:00 由木中央市民センター

テニス 内裏谷戸公園テニスコート

4月21日(木) 14:00~16:00

卓球 夢来 ☆は南大沢市民センター 3階体育館

4月1日(金) 13:00~17:00

4月8日(金) 13:00~17:00

☆4月15日(金) 15:00~17:00

4月22日(金) 13:00~17:00

文化活動

草むら音楽隊

場所は★印は夢来 それ以外は ベルブ永山第1音楽室です。
尚、16日のABは歌声サロンです。

4月6日(水)

A18:00~18:50 B19:00~19:50

★4月13日(水)

A14:00~14:50 B15:00~15:50

C18:00~18:50 D19:00~19:50

4月27日(水)

A18:00~18:50 B19:00~19:50

イラスト教室 夢来

4月14日(木) 13:00~15:00

4月28日(木) 13:00~15:00

気功健康体操&笑いヨガ 夢来

4月10日(日) 10:30~11:45

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。