

## 本人相談会について



合同レクリエーション

ボウリング大会について!

11月12日にしあわせプラザで「本人による本人のための相談会」を行いました。今回は、知る見るプログラムを行いました。「みんなで守ろう」ルールや、「いやと言ってみよう」、「他己紹介」、「出会いを語る」などを行いました。「他己紹介」は、2人ペアでお互いの事を聞き取りシートに記入をしたら聞き取りシートに沿って相手の事を紹介しました。出会いを語るは、「好きだった人」や、「大切にしていたもの」などの項目事に「子どものころ」と「今のこと」をシートに記入をして一人一人発表しました。「いやと言ってみよう」は、寸劇を見ながら自分がイヤだなと感じていることを確認して、相手に自分の気持ちを伝えたりしました。みんな、「他己紹介」で盛り上がりました。またやりたいです。今回の相談会は、とても良かったです。

時田 英樹

ボウリングカード防止なし参加させていただきました。思った通りにボウリング🎳がなかなかピンが全部倒さなくて本当に悔しかったです。途中で、ピンが全部倒してマジで嬉しかったです。またレインボーのボウリング大会ある時はぜひ私ボウリングカード防止なしで参加してできる限りピンを全部倒すように頑張っていきたいと思っています。

木村 麻美



# ウィンターミーティング#にじばなについて！

3月10日(日)青森支部でウィンターミーティング#にじばなをやりました。前半はお金の使い方の勉強をしました。

お金の使い方のポイントや、こういう詐欺(特殊詐欺)が色々あるということとその対策のポイントを教えてもらいました。

私も詐欺に引っかからないように気をつけようと思います。

後半はサイコロトークとO×クイズをやって、今回サイコロトークのテーマを新しくして「初めて買ったCD」とか「好きなカップラーメン」など話しやすい内容にしてみたけどどうかな?と思いましたがけっこうみんな話してくれて良かったです。O×クイズも盛り上がりまして方言を作ったクイズには一番笑いました。みんなでしゃべってクイズに答えてほんとうに楽しかったです。またやりたいなと思いました。

藤川 愛



## リレーコラム

## お知らせ

11月5日(日)に、しあわせプラザで宮下宗一郎県知事との対話集会「#あおばな」を行いました。

テーマは「知的障がい福祉と私たちの活動」について話しました。レインボー青森からは、9名参加しました。まず、3名から話題提供を発表してもらいました。阿部君はグループホームの事を、三上君は仕事について、小笠原君は余暇活動について発表しました。優しくて面白くて県知事でした。みんなの話を丁寧に聞いてお話ししやすかったです。

時田 英樹



今まで「会報レインボー」と言うタイトル名

で長きに渡り会報を作ってきましたが、

今年で「会報レインボー」と言うタイトル名

が最後となりました。今まで本当にありが

とうございました。新年度からは、新しい

タイトル名で会報を作っていきます。

タイトル名が変わったからと言って内容

は、変わらないし、今まで通りの会報なの

で今後もともよろしくお願ひします。