

# ぱらっと1月号

ほっと一息  
NO. 54 ぱらっとで



## ★ Happy New Year ★2026

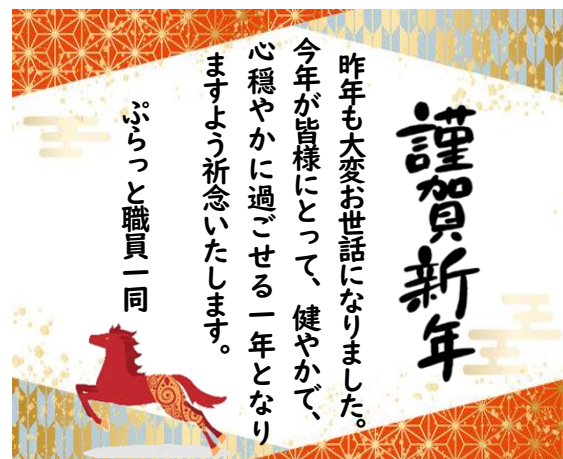
### 新年の抱負をご紹介します！！

利用者さん、スタッフ、みんなの声を募りました♡

- 健康維持に頑張りたい(多数)
- 「ぱらっと」の人と仲良くなる。
- みんなと笑い合いたい。
- 健康で魚釣りを楽しみたい。
- バスハイクを楽しみたい！
- 「ピアつばめ」で頑張るぞ！！
- みんな仲良く、笑顔で過ごす！
- 爆発しないように頑張る😓💧
- 引越したので心機一転頑張る！
- 岡村孝子さんと励まし合って頑張る。
- パン作り(ホカッチャ)など挑戦したい！
- 目の手術をして見えるようになる！
- 出かける場所を増やしたい！！
- パソコンのスキルをプロレベルにする！
- 事業所に遅刻しないように頑張る。
- 体が続く限り事業所に通いたい。
- 美味しいランチを作る！！
- 行きつけのお店を作る！！



笑つ門には福来る！



～心機一転！午(うま)れ変わった  
気持ちで頑張ります～



写真：クリスマス会の『2分間スピーチ』、他、ぱらっと内の写真より(～)

## 第52回ぱらっとのつどいの報告

12月のつどいでは、「今年を振り返って」をテーマに意見交流を行いました。そこでは「今年は1度も入院しなかった」「物価高で生活が大変」「資格を取りぱらっとに就職した」「ミニランチが美味しかった」「今年は大きなさつまいもが獲れた」「パソコンの部品が高くなった」「国際マラソンの沿道ボランティアに挑戦した」「目の病気が分かり、来年手術を受ける」などの声がありました。

次回つどいのテーマは「ランチのリクエスト／今年何する？」の2部構成です。ぜひご参加下さい(～)v

\*今年もつどいにご参加頂き、有難うございました！！  
今後も交流を楽しみながら、絆を深めていけたらと思います♪  
どうぞよろしくお願い致します(～)\*



## 🔔 クリスマス会 🔔

今年もボリューム満点のランチプレートをはじめ、合唱やスピーチ、イントロドン、ビンゴ大会、じゃんけん大会で盛り上がりました！閉会の挨拶は12月で卒業するスタッフSさんが締めくくり、皆でエールを送りました😊



ぱらっと 2026年1月予定表



日	月	火	水	木	金	土
				元日 1	2	3
				年始休暇	休館	ぜんざい会 14時閉館
4	5	6	7	8	9	10
休館			イラスト教室 15:30～16:30 ミニランチ	臨時休館	休館	UNO大会 13:30～14:30 カレー
11	成人の日 12 Wii大会 15:30～16:30	13	14	15	16	17
休館			つどい(お話し会) 11:00～12:00 イラスト教室 15:30～16:30 ミニランチ	ぱらっと クッキング! 15:30～16:30 17時閉館	休館	オセロ大会 13:30～14:30 将棋大会 14:30～15:00 カレー
18	19	20	21	22	23	24
休館	16時閉館		ミニランチ	書道教室 13:30～15:00 ヨガ教室 15:30～16:15	休館	臨時休館 みんなで ハートメディアに 行きましょう♡
25	26	27	28	29	30	31
休館			15時閉館 ミニランチ	書道教室 13:30～15:00 ヨガ教室 15:40～16:25	休館	ポッチャ大会 13:30～14:30 清掃活動 15:00～16:00 17時閉館 カレー

## ぱらっとクッキング // 今回はお餅の調理法です

お正月と言えば“おもち”皆さんはどんな風に調理して食べていますか？今月はお餅を使った調理法をボランティアの服部さんに教えて頂きます。初めての方も大歓迎ですので、お気軽に参加下さい。  
(\*参加費:無料)



## 実習生情報

今年も1月末からさっそく、精神保健福祉の現場について理解を深めるため実習生がやってきます。皆様いつもご協力を頂きまして有難うございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



## ☆ハートメディア☆

1月24日(土) 東区の『なみきスクエア』で年に1度の大きな精神保健福祉のイベントが開催されます(/・ω・)/講演や作品展、バザー、コンサート、スピークアウト等々盛り沢山！入場無料です。ぱらっとの方々の芸術作品も出展されますよ！！当日は、西新橋駅で待ち合わせし、スタッフが会場までの往復可行します。ぜひ一緒に行きましょう😊

### 【諸事項】

◎ぱらっとは当日臨時休館です。

◎地下鉄西新駅改札口に12:00集合。

食事は済ませてご集合下さい。

◎現地直行されても結構です。

\*講演を聴かれない方は、

10時から整理券が配られますので

現地直行でお願い致します。



## 【お知らせ】

1日(木) 年始休暇  
8日(木)・24日(土) 臨時休館  
3日(土) 14時閉館  
19日(月) 16時閉館  
28日(水) 15時閉館

ご不便をおかけします



地域活動支援センターI型 ぱらっと

<https://www.tsubame-fukuoka.jp/facility05>

〒814-0021 福岡市早良区荒江2丁目7-6

事務電話 : 092-400-7132

ほっとする電話(相談電話) : 092-400-7144