

ぱらっと2月号

NO. 55

ほっと一息
ぱらっとで



1. 24 ハートメディアのご報告

～山口達也さん「今の自分を認め、自分らしい生き方を」～

今年の市民講演会は山口達也さんが登壇し、「飲酒とアルコール依存症の関連性」

についてお話下さいました。飾らない
気さくなお人柄と分かりやすいお話に
学びや勇気を得る事ができました！！

～個性溢れる「作品展」素敵でした～

ぱらっとからは、書道、絵画、写真など、
計7点を出展しました。作品会場は個性
溢れる作品が目白押しで、見ごたえ抜群
でした。他、ぱらっとはコンサートの司会
を担当するなど運営も頑張りました◎



山口達也さんと講演会場の風景



ぱらっとの作品ブース



ふれあいコンサート♪



記念にみんなでハイチーズ

ぜんざい会



1月3日、今年も30名を
超える利用者さんが来所
され、心温まるにぎやかな
年の始めとなりました。
皆さん、ぜんざいやおせち
のお味はいかがでしたか？
共に支え合い、実りある1年
にしていきましょう(^-^)

自家製干し柿



昨年ご近所の民生委員さん
から沢山頂いた柿を「干し柿」
にしました。出来上がったもの
はぜんざい会のおせちに添え
て提供しました。優しい甘さで
とてもおいしかったです。
民生委員さん、この場を借りて
厚く御礼申し上げます！！

第53回ぱらっとのつどい

1月のつどいでは、「ランチのリクエスト」と「今年何する？」の
2つをテーマに、意見交流を行いました。

ランチについては、「ボリュームがもう少し欲しい/丁度いい」
「ステーキ・焼肉が食べたい」「レバーは少量で」「パスタが美味
しかった」「魚を釣ってくるので天ぷらにして欲しい」「チョコレ
ートパフェ」等の声が。「今年何する？」では、「とりあえず
生きる！」「照葉に行く」「長崎旅行」「行きつけのお店を
見つける」「何かに挑戦したい」などの声がありました。
次回のテーマは、「福岡の推し(おすすめ)」です！(^o^)



ぱらっとクッキング

1月のクッキングでは、「お餅の活用法」を学びました。
フライパンやレンジを使い調理して、きなこや砂糖醤油を
つけ、皆で美味しく頂きました。2月は恵方巻の予定です！

わーい！
お餅だ、お餅！
もういいかい？



まーだだよ。
(あー俺も腹が
減ってきた)

待ちきれない！



皆、食べる美味いね！

ぱらっと 2026年2月予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 西南一日実習生	3	4 イラスト教室 15:30～16:30 ミニランチ	5 臨時休館	6 休館	7 将棋大会 13:30～14:30 Wii大会 14:30～15:30 カレー
8 休館	9	10	11 建国記念日 家族交流会 13:30～15:30 ミニランチ 麻生実習生	12 書道教室 13:30～15:00 ぱらっとクッキング 15:30～16:30 ヨガ教室 15:40～16:25	13 休館	14 UNO大会 13:30～14:30 17 時閉館 カレー
15 休館	16 16 時閉館	17	18 つどい(お話し会) 11:00～12:00 ウエルビーさんのSST 15:30～16:30 ミニランチ	19 書道教室 13:30～15:00 ヨガ教室 15:30～16:15	20 休館	21 オセロ大会 13:30～14:30 ポッチャ大会 14:30～15:30 カレー
22 休館	23	24	25 13 時閉館 ミニランチ	26	27 休館	28 清掃活動 15:00～16:00 17 時閉館 カレー

家族教室&家族交流会

1月21日(水)早良保健所で「こころの病 家族教室」が開催
され、ピアスタッフの森田が「ぱらっとの施設紹介と当事者
による体験談」を発表させて頂きました。発表後はご家族
からの質問をお受けしたり、情報共有を行うなどとても勉強
になりました。

話題は変わり、2月11日(水)13時半～15時半ぱらっとで
家族交流会を開催いたします。

家族同士だから語り合えることが色々
あると思います。ぜひご参加下さい。



バスハイク&お花見のご案内

～今年のバスハイク&お花見は3月26日(木)です～
少し遠出して、美しい景色を眺めたり、美味しい物を沢山
食べてリフレッシュしましょう♪桜の時期なので、今年はお
花見も兼ねて開催したいと思います。詳細は3月号で！



【お知らせ】

5日(木) 臨時休館
16日(月) 16時閉館
25日(水) 13時閉館

ご不便をおかけします

みんなの集いのご案内

【日時】3月14日(土) 午後13時～15時

【会場】早良市民センター(早良区2丁目2-1)

【内容】講演や合唱、バザーなど。

年に1度の貴重な機会です。一緒に参加しませんか？
プログラムの内容が分かり次第、3月号でまた詳細を
お知らせしたいと思います。

多くの参加をお待ちしています(*^-^*)



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 2-7-6

事務電話 : 092-400-7132

ほっとする電話(相談電話) : 092-400-7144

※事務電話は連絡用です。ご協力をお願いいたします。