

# ぱらっと5月号

ほっと一息  
ぱらっとで  
NO. 58



## 「スポーツサークル」！！

月1回「ももち福祉プラザ」の体育館をお借りしてスポーツを楽しむことになりました。初回は希望が多かった卓球を行いました♪約1時間、練習・試合で心も体もリフレッシュ！ご興味ある方は見学からでもご参加下さい。



### 【身体を動かすメリット】

- ・体力作り ・気分転換(気分の安定)
- ・ストレス解消 ・免疫力の向上
- ・睡眠の質の向上 などなど…



## 4月のクッキング 高菜チャーハン作りました！



## ぱらっと Farm&Garden

4月に入り、庭ではチューリップをはじめ様々な花が咲き誇り、私達の心に元気や癒しを与えてくれています。畑でも大根や春菊が収穫期を迎え、お味噌汁やお浸しにして旬の味を皆で堪能し、栄養を頂くことができました。とても難しく、幸せなことです…。自然の恵みや寒い日も雨の日もこまめにお世話に関わって下さる方、調理して下さいるボランティアさん、全ての皆さんに心から感謝申し上げます。



これからはひまわりや夏野菜作りの時期です！  
みんなで作業を楽しみながら、  
素敵な庭や畑にしていきましょう♪



## 第56回ぱらっとのつどいのご報告

4月のつどいでは「大切にしているもの・こと」をテーマに意見交流を行いました。そこでは、「なりゆき/タイミング/ギフト/バイク」「バス旅に出かける/お母さんの写真」「長年使い続けた自転車やリュック、野球のキャッチャー道具」「病気がよくなること/対人関係」「心身/多くの仲間たちと仕事や活動してきた経験」などの声がありました。次回のテーマは、「死ぬまでにやっておきたいこと」です。この日は雨で参加者は少なかったですが、その分ゆっくり交流を深めることができました。次回もどうぞお楽しみに(-)/



## みんなの想い届け隊！！

～通い始めて3か月…刺繍が完成しました♪～  
ぱらっとを利用して約3か月…皆さんに優しくして頂いて安心して通っています。私は普段主に、手芸をして過ごしています。お母さんがプレゼントしてくれたピーターラビットの刺繍本に刺繍をほどこし、3か月かけ完成させました。できた作品はお母さんにプレゼントしてあげたいと思っています。(Y・Aさん)



## ぱらっと 2026年 5月予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 休館	2 将棋大会 13:30~14:30 ポッチャ大会 14:30~15:30 カレー
3 憲法記念日 休館	4 みどりの日 臨時休館	5 こどもの日 Wii大会 13:30~14:30	6 振替休日 イラスト教室 15:30~16:30 ミニランチ	7	8 休館	9 オセロ大会 13:30~14:30 カレー
10 休館	11	12 ガーデニング サークル 15:30~16:30	13 つどい(お話し会) 11:00~12:00 ミニランチ	14 書道教室 13:30~15:00 ヨガ教室 15:30~16:15 17時閉館	15 休館	16 UNO 大会 13:30~14:30 カレー
17 休館	18 16時閉館	19	20 ミニランチ	21 書道教室 13:30~15:00 ヨガ教室 15:40~16:25 スポーツサークル 15:45~17:15	22 休館	23 清掃活動 15:00~16:00 カレー
24 /31 休館	25	26	27 イラスト教室 15:30~16:30 ミニランチ	28 ぱらっと クッキング♪ 16:00~17:00 17時閉館	29 休館	30 臨時休館

## 家族交流会のご案内

ご家族の「元気」を応援します！



～令和8年度の開催日程～

ご家族同士だから語れる事は沢山あると思います。日頃の想いなど分かち合う場となれば幸いです。

- ・6月10日(水)
- ・8月12日(水)
- ・10月14日(水)
- ・12月9日(水)
- ・2月10日(水)

いずれも時間は、  
13:30~15:30 で、  
会場は、「ぱらっと」2階  
です。詳細はぱらっとまで  
お問い合わせ下さい◎

## ようこそ実習生さん！

来月末から本格的に実習生の受け入れが始まります。最初はきっと緊張されるでしょう。皆さん、温かくお迎え頂ければ幸いです。毎年ご協力頂きまして本当に有難うございます(\*~\*)



## 【お知らせ】

4日(月)・30日(土) 臨時休館

18日(月) 16時閉館

ご不便をおかけします

## フードバンクさん有難うございます！

先日もフードバンクさんから美味しいお菓子を沢山頂き皆さん大喜びでした！感想を集めて紹介します。



◎いつも本当に有難うございます！！  
◎鼻血が出るほど、食べた〜い！！  
◎特別なキットカットみたいで大感激です！  
◎作業で疲れた後はなおさら美味しかったです(\*~\*)

## 地域活動支援センターI型 ぱらっと

〒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

