

4/25(金)第2回きれいきれいクラブ (13:30~15:00 金曜クラブ内)

2月からはじまったキレイキレイクラブ。

第1回目は、高橋ナースから肌の成り立ちやケア方法を学びました。

いかに洗顔が大事かを体験し、その後は化粧を実践しました。

みなさんいつもよりも花やかになり、楽しい気持ちになって化粧の効果を実感しました。女性だけでなく、男性の参加もちろんOKです！

皆様のご参加お待ちしております。

鳥取市 さわやかサロン	4月 8日 (火)	13時30分~15時00分	さわやか会	さわやか会館
	4月 22日 (火)	13時30分~15時00分	さわやか会	さわやか会館
岩美町 うるおい広場	4月 7日 (月)	13時30分~15時00分	久松公園でお花見	岩美町保健センター
智頭町 ほのほの広場	4月 10日 (木)	13時30分~15時00分	タルマーリへいこう	智頭保健センター
八頭町 くつろぎ 広場	4月 15日 (火)	13時30分~15時00分	フェリースにいこう	郡家保健センター
若桜町 さくらサロン	4月 10日 (木)	13時30分~15時00分	八束の道の駅へお花見	地域福祉センタードリーミー

西部地域ケア (青谷、鹿野、気高)	4月 3日 (木) 10時00分~11時30分	お花見	気高保健センター	(0857) 30-8684
南部地域ケア (河原、用瀬、佐治)	4月 11日 (金) 13時30分~15時00分	ピアサポーターさんのお話	用瀬保健センター	(0858) 71-1894

自助グループからのお知らせ

精神障害当事者会 グループみん

日時 未定
場所 未定
内容 未定

ピアサポートグループ フレンス

日時: 4月 5日 (土) 10:00~12:00
場所: さわやか会館
内容: 部会

MDミーティングのお知らせ

MDミーティングは、気分障害の当事者が中心となって行っている会です。参加には主治医の許可が必要です。詳しくは、サマーハウスまで！
日にち: 4月 9日 (水) ・ 23日 (水)
時間: 15:00~16:00 (定員4名) 要問合せ

あとながき

4月といえば桜、そして桜と言えば、現代の多くの日本人は「ソメイヨシノ」をイメージすると思います。ソメイヨシノは日本のサクラを代表する品種で、江戸時代、植木職人が多く暮らしていた染井村(現在の東京都豊島区駒込付近)から売り出された「吉野桜」が始まりと考えられています。「ソメイヨシノ」の名前が初めて文献に記録されたのは1900年(明治33年)にさかのぼり、東京帝室博物館(現在の東京国立博物館)の藤野奇命という人物が、日本園芸会雑誌で命名を報告したのが始まりとされ、上野公園に多く植えられていた「吉野桜」とされる桜を詳しく観察したところ、吉野山に多いヤマザクラとは花と葉の形態が異なっていることに気がつき、「吉野桜と呼ばれているが本当は違うのではないか？」と考えたそうです。そこで染井村から売り出された「吉野桜」という言い伝えを古老から聞き、二つの名前を合わせて「ソメイヨシノ」と名前をつけたのが始まりだったんですよ。諸説ありますが、みなさんに親しまれている「ソメイヨシノ」の歴史は、意外と古くないんですね♪

社会医療法人明和会医療福祉センター
地域活動支援センターサマーハウス

※プログラムの参加は
事前に登録が必要です。

まずはお気軽に
お問い合わせください。

開館時間
(平日) 9時~17時
(土曜日) 9時~12時30分

※警報発令中閉館ですが、
ご不明の場合はTelでご確認下さい。

〒680-0007
鳥取市場所町1丁目131番地

電話 0857(36)1151
Fax 0857(36)1152

URL <http://www.mmwc.or.jp/>
メール summer@mmwc.or.jp

担当 高橋、岡田



サマーハウスだより 4月号



お花見のご案内

桜の季節到来！さくら名所100選の「久松公園」へレッツゴー！

日時: 4月9日(水) 11:00(サマーハウス集合)~13:00

- ・参加費…600円(弁当代)
- ・持ち物…飲み物、お金(屋台ご利用の方は持参して下さい)
- ・申し込み締め切り…4月4日(水) 17:00まで
- ・現地集合OK、現地解散OK

※徒歩での移動になります。

※キャンセルについては、4月8日(火)AMまでにご連絡をお願いします。

※雨天は、サマーハウス活動室でお弁当を食べ、カラオケになります。

サマーハウス活動スタッフまで ☎(0857)36-1151



4月のティーブレイクは、「春のおやつ」です。

- ★毎週(水) 11時~
- ★金額100円~200円程度



4月 金曜クラブ(時間…13:30~15:00)

4日…歩いて桜土手からシャトレーゼへ(定員8名)

★桜を見ながらゆっくり散歩をしましょう

11日…鹿野城跡公園でお花見(定員8名)

★鳥取の有名なお花見スポットで桜を楽しみましょう

18日…テーブルゲームを楽しもう(定員8名)

★新しいカードゲームにチャレンジします(お菓子付き)

25日…きれいきれいクラブ(定員8名)

★肌について楽しみながら学んで、みんなできれいになりますよ。



「ピアサポーターと語ろう」

ピアサポーター（鳥取県ピアサポーター養成講座を終了されている当事者さん）が2名来られます。利用者さんのお悩みをピアサポーターや、参加者で分かち合います。お気軽にご参加ください♪

日時 4月17日（木）
時間 13:30～14:30
場所 サマーハウス
【定員5名】

【予約、問い合わせ】高橋、岡田
 サマーハウス（0857）36-1151
 担当：高橋、岡田

3年目に入る「ピアサポーターと語ろう」今年度も始まります。
 ★月1回、第3（木）
 13:30～14:30
 ★テーマを決めて話し合っています

4月24日（木）バリアで「モルック」を体験しよう！

★集合 サマーハウス
 ★時間 13:00に集合～15:00サマーハウス到着
 ★内容 モルック
 ★もちもの 水筒、タオル
 （動きやすい服装でお願いします）
 ★予約制 4/1～受付開始（定員8名）
 サマーハウス（0857）36-1151



★インストラクターに指導してもらいながら、今話題のモルックを体験してみましょう。（※この当日15:00～のサマーハウス室内スポーツは中止です。）

鳥取市自立支援協議会とコラボプログラム

<わたしたちの暮らし>について話し合しましょう！

日程：4/26（月1回 土曜日に実施予定）
時間：10時～11時

参加：予約なし活動センターに来所されている皆様
 （途中退席可）

テーマ：参加頂いたみなさんと決めていきたいと思います。

*この取り組みは、皆様と暮らしについて思っている事を共有し、鳥取市地域自立支援協議会に「私たちの声」として届けることを目的として開催いたします。



2025年 4月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ティーブレイク 「春のおかし」 断酒会(昼例会) 10:30～11:30	3 「室内スポーツ」 15:00～16:00	4 金曜クラブ 「桜土手を歩いてシャトレーゼへ」 13:30～ 参加：8名 (要予約)	5 ドロップイン
6 休館日	7 カラオケ 13:30～ 15:00	8	9 ティーブレイク 「春のおかし」 11:00～ MDミーティング 15:00～16:00	10	11 金曜クラブ 「鹿野城跡公園でお花見」 13:30～ 参加：8名 (要予約)	12 ドロップイン
13 休館日	14 カラオケ 13:30～ 15:00	15	16 ティーブレイク 「春のおかし」 断酒会(昼例会) 10:30～11:30	17 「室内スポーツ」 15:00～16:00	18 金曜クラブ 「テーブルゲームを楽しもう」 13:30～ 参加：8名 (要予約)	19 ドロップイン
20 休館日	21 カラオケ 13:30～ 15:00	22	23 ティーブレイク 「春のおかし」 11:00～ MDミーティング 15:00～16:00	24 「バリア (モルック)」 13:00～15:00 参加：8名 (要予約)	25 金曜クラブ 「きれいきれいクラブ」 13:30～ 参加：8名 (要予約)	26 ドロップイン 「私たちのくらしについて」 10:00～ 11:00
27 休館日	28 カラオケ 13:30～ 15:00	27 昭和の日	30 ティーブレイク 「春のおかし」 11:00～			

※天候などにより、プログラムが変更になる場合があります。



サマーハウスだより 3月号



<忘れ物のお知らせ>

サマーハウスに「黒いジャンパー」の忘れ物がありました。心当たりのある方はサマーハウスまでご連絡をお願いします。

サマーハウス
Tel (0857) 36-1151

<ティーブレイク3月よりの変更>

- ・開始は11:00~
- ・購入は1人一つのみ
- ・お持ち帰りはできませんので、その場でお召し上がりください
- ・16:30ティーブレイク終了

ご協力をお願いいたします。

鳥取市 さわやかサロン	3月 4日 (火) 13時30分~15時00分	さわやか会	さわやか会館
	3月 18日 (火) 13時30分~15時00分	さわやか会	さわやか会館
岩美町 うるおい広場	3月 19日 (水) 13時30分~15時00分	計画、ご苦労さん会	岩美町保健センター
智頭町 ほのほの広場	3月 13日 (木) 13時30分~15時00分	計画、ご苦労さん会	智頭保健センター
八頭町 くつろぎ 広場	3月 11日 (火) 13時30分~15時00分	計画、ご苦労さん会	郡家保健センター
若桜町 さくらサロン	3月 13日 (木) 13時30分~15時00分	一年のふりかえり	地域福祉センタードリーミー

西部地域テイクア (青谷、鹿野、気高)	3月 6日 (木) 10時00分~11時30分	次年度の計画 ②	気高保健センター (0857) 30-8684
南部地域テイクア (河原、用瀬、佐治)) 13時30分~15時00分	調理実習~おやつ作り~	用瀬保健センター (0858) 71-1894

自助グループからのお知らせ

精神障害者当事者会 グループみん

日時 未定
場所 未定
内容

ピアサポートグループ フレンス

日時: 3月22日(土) 10:00~12:00
場所: さわやか会館
内容: パーティ企画 障がいのある方の相談会

MDミーティングのお知らせ

MDミーティングは、気分障害の当事者が中心となって行っている会です。参加には主治医の許可が必要です。詳しくは、サマーハウスまで!
日にち: 3月12日(水)・26日(水)
時間: 15:00~16:00 (定員4名) 要問合せ

あとながき

3月といえばホワイトデーがありますが、ホワイトデーはバレンタインから1か月後の3月14日。バレンタインにチョコをもらった人が、キャンディーやマシュマロなどを返しする日とされています。1978年に全国飴菓子工業組合が、バレンタインのひと月あとの3月14日を「キャンディーを返しする日」と決め、1980年には初めて東京銀座の百貨店で「ホワイトデー」と銘打ってアメやキャンディー、マシュマロを売るキャンペーンイベントを行ったこと、そして老舗の和菓子屋さんが女性雑誌の投稿をヒントに「マシュマロデー」として発案したのが最初だと言われています。その後、ハンカチを贈る、花を贈るなどというキャンペーンが各業界で積極的に展開され、徐々に拡大していったんです。ホワイトデーは日本で生まれた日本独自の習慣なんですね♪



スマホ&携帯電話の 上手な使い方とマナー講座



3/28(金)13:30~15:00 金曜クラブ内

普段から使用しているスマホや携帯電話。もっと気持ちよく使えるように、みんなで話し合ってみませんか。使用する上で気をつけておられることや、気持ちよく通話やメールするコツなど、共有しましょう!

ホワイトデー プレゼント♡



3月14日(金) ご利用者さんに、ささやかなおやつをご用意しています。みなさんのお越しをお待ちしています!
※数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。

3月のティーブレイクは、「お楽しみパン」です。

おいしいパンを取りそろえてお待ちしております。
★毎週(水)11時~ ★金額150円程度



3月 金曜クラブ(時間...13:30~15:00)

7日...ひなまつりイベント(定員8名)

★折り紙を使って、ひな祭にちなんだ物作りします♪ 参加費無料



14日...足湯(定員8名)

★2月は大雪のため延期になりました。楽しみにしておられた方、お待たせしました。

21日...テイクアウトでマクドナルド(定員8名)

★ときどきマクドナルド食べたくありませんよね、一緒に食べるともっとおいしい♪



28日...スマホ&携帯電話の気持ちいい使い方とマナー講座

★シリーズで開催する第1回目です。みなさんの使い方のコツ、教えてください!



※当日、雪のため外出は、変更になる場合があります。サマーハウス(0857-36-1151)にお問い合わせをお願いします。



社会医療法人明和会医療福祉センター
地域活動支援センターサマーハウス

※プログラムの参加は
事前に登録が必要です。

まずはお気軽に
お問い合わせください。

開館時間
(平日) 9時~17時
(土曜日) 9時~12時30分

※警報発令中閉館ですが、
ご不明の場合はTelでご確認下さい。

〒680-0007
鳥取市湯所町1丁目131番地

電話 0857(36)1151
Fax 0857(36)1152

URL <http://www.mmwc.or.jp/>
メール summer@mmwc.or.jp

担当 高橋、岡田

「ピアサポーターと語ろう」

ピアサポーター（鳥取県ピアサポーター養成講座を終了されている当事者さん）が2名来られます。利用者さんのお悩みをピアサポーターや、参加者で分かち合います。お気軽にご参加ください♪

日時 3月12日(水)
時間 13:30～14:30
場所 サマーハウス
【定員5名】

【予約、問い合わせ】 高橋、岡田
 サマーハウス(0857)36-1151

3月は日程を変更しています。毎月第3木曜に実施していますが、今月は祝日になっているので変更しました。ご確認の上、おこしください。

あいサポートの「アートとっとり展」



2025年2月8日(土)～2月16日(日)、鳥取県立博物館(第1・2展示室)で、あいサポートアートとっとり展が開催されました。

ここにのせさせていただいているのは、サマーハウスから出展された作品の一部です。今年は全部で430点出展があったそうです。みなさんの作品を見ていると、心が温かくなり楽しくなる感覚になりました。素敵な作品を見させていただき、ありがとうございました!



鳥取市自立支援協議会とコラボプログラム

<わたしたちの暮らし>について話し合しましょう!

日程 : 3/22 (月1回 土曜日に実施予定)
時間 : 10時～11時

参加: 予約なし活動センターに来所されている皆様 (途中退席可)

テーマ: 参加頂いたみなさんと決めていきたいと思います。

*この取り組みは、皆様と暮らしについて思っている事を共有し、鳥取市地域自立支援協議会に「私たちの声」として届けることを目的として開催いたします。



2025年 3月



日	月	火	水	木	金	土
						1 ドロップイン
2 休館日	3 カラオケ 13:30～ 15:00	4	5 ティーズレイク 「お楽しみパ ン」 11:00～ 断酒会(昼例会) 10:30～11:00	6 「室内スポーツ」 15:00～16:00	7 金曜クラブ 「ひな祭イベ ント」 13:30～ 参加:8名 (要予約)	8 ドロップイン
9 休館日	10 カラオケ 13:30～ 15:00	11	12 ティーズレイク 「お楽しみパ ン」 11:00～ MDミーティング	13	14 金曜クラブ 「足湯」 13:30～ 参加:8名 (要予約)	15 ドロップイン
16 休館日	17 カラオケ 13:30～ 15:00	18	19 ティーズレイク 「お楽しみパ ン」 11:00～ 断酒会(昼例会)	20 春分の日	21 金曜クラブ 「テイクアウト マック」 13:30～ 参加:8名 (要予約)	22 ドロップイン 「私たちのく らしについ て」 10:00～ 11:00
23/30 休館日	24 カラオケ 13:30～ 15:00	25	26 ティーズレイク 「お楽しみパ ン」 11:00～ MDミーティング	27 「室内スポーツ」 15:00～16:00	28 金曜クラブ 「スマホ講座」 参加:8名 (要予約) 13:30～	29 ドロップイン

※積雪時の路面状況により、プログラムが変更になる場合があります。

～ 駐車場のご利用について ～

サマーハウスご利用者様用の駐車場は、2台ご用意していますが、もし駐車場が満車だった場合は、渡辺病院の外来駐車場に止めて頂き、歩いて来ていただく形となります。



足元の悪い中お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



鳥取市 さわやかサロン		2月はサマーハウスからの参加はありません	
2月 日 ()	13時30分～15時00分		
2月 日 ()	13時30分～15時00分		
岩美町 うるおい広場		ものづくり	岩美町保健センター
2月 19日 (水)	13時30分～15時00分		
智頭町 ぼのぼの広場		茶話会	智頭保健センター
2月 13日 (木)	13時30分～15時00分		
八頭町 くつろぎ 広場		あいサポートアート鳥取展見学	郡家保健センター
2月 10日 (月)	13時30分～15時00分		
若桜町 さくらサロン		勉強会	地域福祉センタードリーミー
2月 13日 (木)	13時30分～15時00分		

西部地域テイクア (青谷、鹿野、気高)			
2月 6日 (木)	10時00分～11時30分	次年度の計画 ①	気高保健センター (0857) 30-8684
南部地域テイクア (河原、用瀬、佐治)			
2月 7日 (金)	13時30分～15時00分	次年度の計画	用瀬保健センター (0858) 71-1894

自助グループからのお知らせ

精神障害者当事者会 グループみん

日時
場所
内容

ピアサポートグループ フレンス

日時：2月22日(土) 10:00～12:00
場所：さわやか会館
内容：部会

MDミーティングのお知らせ

MDミーティングは、気分障害の当事者が中心となって行っている会です。参加には主治医の許可が必要です。詳しくは、サマーハウスまで！
日にち：2月12日(水)・26日(水)
時間：15:00～16:00(定員4名)要問合せ

あとかき

2月と言えば節分、そして節分の日に食べる「恵方巻き」ですが、「恵方」とは古代中国発祥の自然哲学思想「陰陽五行説」をもとに、日本で独自に発展した天文・暦などの呪術体系「陰陽道(おんみょうどう)」の考えにもとづいて決められた方角で、その年の恵方は、暦の表示に用いられる10の要素「十干(じっかん/甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸)」によって変わります。「甲(きのえ)、己(つちのと)の年…東北東やや東」、「乙(きのと)、庚(かのえ)の年…西南西やや西」、「丙(ひのえ)、辛(かのと)、戊(つちのえ)、癸(みずのと)の年…南南東やや南」、「丁(ひのと)、壬(みずのえ)の年…北北西やや北」があり、毎年変わると聞くと「たくさんあるのでは？」と思われるがちですが、実は全部で上記の4方向しかありません。ちなみに、昔は恵方巻きの方角だけでなく、初めての事をおこなうときや初詣の際も、恵方を参考にしたそうですよ♪



サマーハウスだより 2月号



2/28(金)きれいきれいクラブ
(13:30～15:00 金曜クラブ内)



「化粧の仕方がわからない」「きれいになりたい」
そんなお声から、正しい洗顔の仕方やすキンケアや
化粧のお勉強を一緒にしませんか？
女性だけでなく、男性の参加もOKです！参加は
無料です。
お肌の悩みなどいろいろお話ししましょう。

バレンタイン
プレゼント♡



2月14日(金)
ご利用者さんに、ささやかなおやつをご用意しています。
みなさんのお越しをお待ちしています！
※数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。



2月のティーブレイクは、「ぱれっと三田」さんのお菓子です。



パレット三田さんは、智頭町にある就労継続B型事業所です。作業の一環で本格的なお菓子作りをされています。今回、サマーハウスにやってくるのはクッキーなどの焼き菓子です。毎週(水)の11時から販売いたしますので、味わいに来てくださいね。



2月 金曜クラブ(時間…13:30～15:00)



7日…節分祭(定員8名)
★サマーハウス内で、節分にちなんだイベントを行います。

14日…あいサポートアートとっぴ展見学(定員8名)
★鳥取県立博物館へ行きます。無料。手帳もいりません。

21日…足湯(定員8名)
★場所は未定です。タオルご持参お願いします。

28日…きれいきれいクラブ(定員8名)
★シリーズで行います。第1回目なので、今後の話し合いを行います。
タオルご持参お願いします。



社会医療法人明和会医療福祉センター
地域活動支援センターサマーハウス

※プログラムの参加は
事前に登録が必要です。

まずはお気軽に
お問い合わせください。

開館時間
(平日) 9時～17時
(土曜日) 9時～12時30分

※警報発令中閉館ですが、
ご不明の場合はTelでご確認下さい。

〒680-0007
鳥取市湯所町1丁目131番地

電話 0857(36)1151
Fax 0857(36)1152

URL <http://www.mmwc.or.jp/>
メール summer@mmwc.or.jp

担当 高橋、岡田

「ピアサポーターと語ろう」

ピアサポーター（鳥取県ピアサポーター養成講座を終了されている当事者さん）が2名来られます。利用者さんのお悩みをピアサポーターや、参加者で分かち合います。お気軽にご参加ください♪

日時 2月20日（木）
時間 13:30～14:30
場所 サマーハウス
【定員5名】

【予約、問い合わせ】 高橋、岡田
 サマーハウス（0857）36-1151

★内容をかいつまんで…

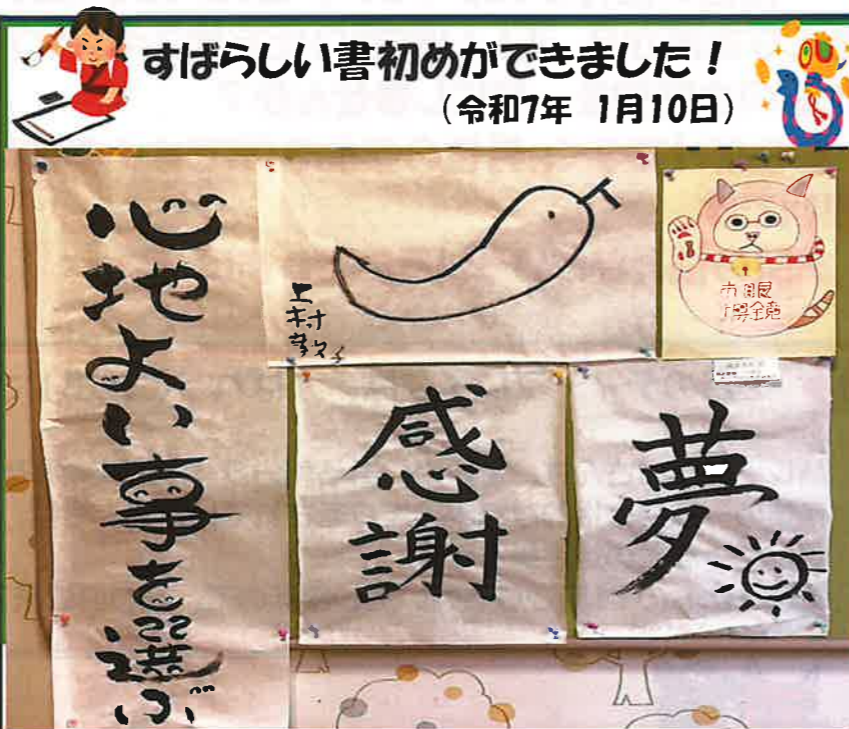
- ・自分の大切な人は誰？
- ・自分の良いところ磨いていきたいところは？
- ・消えてしまいたいと思ってしまう

<月曜日のカラオケについて>

これまで1曲50円いただいていたが、1月より

100円で歌い放題！
 とさせていただきます。

たくさんのご参加、お待ちしております♪



すばらしい書初めができました！
 （令和7年 1月10日）

鳥取市自立支援協議会とコラボプログラム <わたしたちの暮らし>について話し合おう！

日程： 2/22（月1回 土曜日に実施予定）

時間： 10時～11時

参加： 予約なし活動センターに来所されている皆様
 （途中退席可）

テーマ： 参加頂いたみなさんと決めていきたいと思います。

*この取り組みは、皆様と暮らしについて思っている事を共有し、鳥取市地域自立支援協議会に「私たちの声」として届けることを目的として開催いたします



2025年 2月



日	月	火	水	木	金	土
						1 ドロップイン
2 休館日	3 カラオケ 13:30～ 15:00	4	5 ティーフレイク 「ぼれっと三田 のお菓子」 11:00～ 断酒会(昼例会) 10:30～11:00	6	7 金曜クラブ 「節分祭」 13:30～ 参加:8名 (要予約)	8 ドロップイン
9 休館日	10 カラオケ 13:30～ 15:00	11 建国記念日	12 ティーフレイク 「ぼれっと三田 のお菓子」 11:00～ MDミーティング 15:00～16:00	13	14 金曜クラブ 「あいサポート アートとっとり 展見学」 13:30～ 参加:8名 (要予約)	15 ドロップイン
16 休館日	17 カラオケ 13:30～ 15:00	18	19 ティーフレイク 「ぼれっと三田 のお菓子」 11:00～ 断酒会(昼例会) 10:30～11:00	20 ピアサポーターと 語ろう 13:30～14:30 「室内スポーツ」 15:00～16:00	21 金曜クラブ 「足湯」 13:30～ 参加:8名 (要予約)	22 ドロップイン 「私たちのく らしについ て」 10:00～ 11:00
23 休館日	24 休館日	25	26 ティーフレイク 「ぼれっと三田 のお菓子」 11:00～ MDミーティング 15:00～16:00	27 「室内スポーツ」 15:00～16:00	28 金曜クラブ 「きれいきれい クラブ」 参加:8名 (要予約) 13:30～	

※積雪時の路面状況により、プログラムが変更になる場合があります。