

# 会報 レインボー

<http://blg.canpan.info/aoikusei/>

Vol. 32

発行日 令和6年3月23日  
発行者 青森県本人の会『レインボー青森』  
青森市野尻今田52-4 ねむのき会館内  
電話 017-738-5122 / FAX 017-738-5235  
メール aoikusei@grace.ocn.ne.jp  
ブログ『レインボー 通信』発信中!!

## 本人相談会について



合同レクリエーション

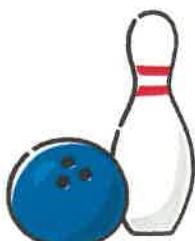
ボウリング大会について!

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」をやりました。今回は、知る見るプログラムをやりました。「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」などをやりました。「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。「イヤと言ってみよう」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」で盛り上りました。またやりたいです。今回の相談会は、とてもよかったです。

時田 英樹

ボウリングカーダ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が途中、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ダ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る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○×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。○×クイズも盛り上がっ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。またやりたいと思いました。

藤川 愛



## リレーコラム

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。優しくて面白い県知事でした。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



## お知らせ

今まで「会報レインボー」と言うタイトル名

ながき わたりかいほう つくって  
で長きに渡り会報を作つきましたが、

こんかい かいほう いうたいともめい  
今回で「会報レインボー」と言うタイトル名

さいご いま ほんとう  
が最後となりました。今まで本当にありが

しんねんど あたらしい  
とうございました。新年度からは、新しい

たいともめい かいほう つくって  
タイトル名で会報を作つていきます。

たいともめい かわった いってないよう  
タイトル名が変わったからと言って内容

かわらない いま どおり かいほう  
は、変わらないし、今まで通りの会報なの

こんご おねがい  
で今後もともよろしくお願ひします。