

「ふりーすペーす」だより 第31号 令和3年1月15日

「職場での昼食のとり方は？」

ふりーすペーすスタッフ



「ふりーすペーす『まあ、いっか』」は、基本的にはフリートークです。参加者それぞれの近況、困りごとなど、特にテーマを決めずに交流しています。先日は、ある参加者の提案で「テーマを決めて交流する時間」をとりました。今回のテーマは、「職場での昼食のとり方」についてです。それぞれの過去や現在の体験を交流しました。

- 食堂で一人で食べていると、「独りぼっち」と思われるのではないかと心配。
- 他人のことが気になるので、一人で車の中で食べる。
- 周りから「独りぼっち」と思われたくないので、無理をして誰かと一緒に食べる。気を使って食べているので、楽しくないし疲れる など。

テーマを具体的にすることで、それぞれの辛い体験やそれを克服するアイデアをより鮮明にすることができました。「あるある」と、参加者が共感する場面もありました。この他、「飛騨市ふりーすペーす」の運営について、これまで、次のようなアイデアが寄せられています。

- 例えばお菓子作りや工作など、身体を動かしながら交流する。
- 体操を取り入れ、心と体をほぐしながら交流する。 など。



「飛騨市ふりーすペーす」は、特別な場所からの脱却を目指しています。みなさんのアイデアをお寄せください。

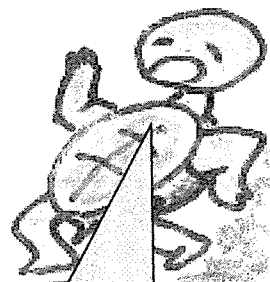
サポーターさん
募集中です。

問い合わせ先

専用直通電話 070-2236-9396
毎週火～木曜・第1～3 土曜 9:00～16:00
*ショートメールも OK。 飛騨市市民福祉部:小林

飛騨市の「ふいーすぺーす」

「精神的に生きづらさを感じている人」の居場所



まあ、いっか(グループ交流会)

対象：誰かと話をしたい方(飛騨地域にお住まいの方)

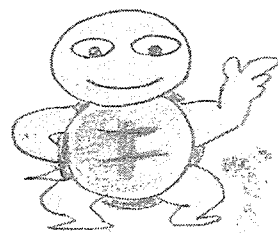
- 期日：毎月の第3土曜 (2月は20日、3月も20日)
- 時間：午後1時30分～3時
- 場所：古川町公民館(別称「古川総合会館」)3階 研修3号室
- *会場は、JR飛騨古川駅裏。駅から徒歩2分。

「まあ、いっか」は、令和3年1月より会場が変更になりました。お間違いなく！

すいっち(学ぶ会)

対象：「学びたい」という思いのある方(飛騨市にお住まいの方)

- 期日：毎月の第1・第3水曜 (2月は3日と17日、3月も3日と17日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川町公民館(別称：古川総合会館)3階 研修3号室他
- *学習内容については、事前に個別に相談。



そのまんま(親の会)

対象：「精神的に生きづらさを感じている子」の親の交流会(飛騨地域にお住まいの方)

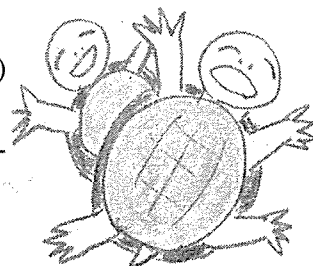
- 期日：毎月の第2水曜 (2月は10日、3月も10日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川町公民館(別称：古川総合会館)3階 研修3号室

たーとる(多目的スペース)

*旧「青年の会」

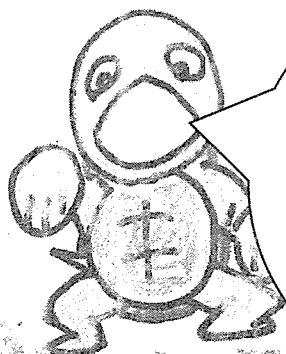
対象：自分や仲間の居場所として活用したい方(飛騨地域にお住まいの方)

- 期日：毎月の第2土曜 (2月は13日、3月も13日)
- 時間：午前10時～午後4時
- 場所：旧松本歯科医院1階(JR飛騨古川町駅前。駅から徒歩2分。)
- *場所を提供するだけ。管理人はいるが、進行役はいない。



問い合わせ先

専用直通電話
070-2236-9396
毎週火～木曜・第1～3土曜
9:00～16:00
飛騨市市民福祉部：小林
*ショートメールでの連絡もOK。



❖対象者について：義務教育終了後であれば年齢は問いません。
❖例えば「少人数の交流」「対象者の性別の限定」等、要望がある場合は、事前に遠慮なくお知らせください。
❖「コロナ対応」等、予定通りに開催できないこともあります。よろしくお祈りします。