

★ 清掃活動のお知らせ ★

鳥取市の一斉清掃が5月に予定されていますが、サマーハウスでは、5月15日（木）9：30～周辺の掃除を行います。利用者の参加も大歓迎です。一緒に地域を綺麗にしましょう。



※参加者にはドリンクサービス！

鳥取市 さわやかサロン

5月 13日（火）	13時30分～15時00分	さわやか会	さわやか会館
5月 27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			
5月 19日（月）	13時30分～15時00分	砂の美術館にいこう	岩美町保健センター
智頭町 ほのほの広場			
5月 8日（木）	13時00分～15時00分	大江の郷にいこう	智頭保健センター
八頭町 くつろぎ 広場			
5月 7日（水）	13時00分～15時00分	砂の美術館にいこう	郡家保健センター
若桜町 さくらサロン			
5月 8日（木）	13時30分～15時00分	中の島公園で軽スポーツ	地域福祉センタードリーミー

西部地域デイケア（青谷、鹿野、気高）

5月 8日（木）10時00分～11時30分 折り紙 気高保健センター (0857) 30-8684

南部地域デイケア（河原、用瀬、佐治）

5月 9日（金）13時30分～15時00分 つつじのお花見 瀬戸川～一の谷公園 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 未 定
内容

ピアサポートグループ フレンス

日時：5月 24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：5月 14日（水）・ 28日（水）
時間：15：00～16：00（定員4名）要問合せ

あとながき



端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけたわけですね。そのため、柏の葉で巻いた柏餅は、縁起のいい食べ物として定着しました。一方ちまきは、端午の節句行事とともに中国から伝わったもの。中国の故事からきており、難を避ける厄払いの力があるとされ、最初は、楝樹（れんじゅ）の葉でもち米を包んでいたそうです。時代が下ると、茅（ちがや）の葉も使われるようになり、「ちがやまき」とも呼ばれ、それがだんだんと短縮され、ちまきと呼ばれるようになりました。柏餅は、主に関東地方で定着していますが、関西地方では柏の木が育ちにくかったことや、伝統を重んじる上方文化が息づいていることから、端午の節句にはちまきの方が一般的に食べられているんですよ！

サマーハウスだより
5月号

～「久松公園のお花見」ご報告～



4月9日（水）お花見に行ってきました♪
お天気も良く、さくら満開で、しあわせなひと時をすごしました。
さくらの下でのお弁当と花見だんご♡最高でしたね。



5月 金曜クラブ（毎週金曜日、時間…13：30～15：00）

2日…まちぶらウォーキング（定員8名）

★新たな発見があるかも、一緒に散歩に出かけてみませんか。



9日…県庁食堂で昼ごはんを食べよう（定員8名）

★11時にサマーハウス集合です。（実費ご負担お願いします）

16日…第2回スマホ＆携帯電話の上手な使い方講座（定員8名）

★マナーを中心に、みんなで話し合っています。

23日…出会いの森へお出かけ（定員8名）

★春の陽気や新緑を体いっぱい感じましょう！

30日…トライアルで買い物（定員8名）

★日用品や食料品、何でもそろえることができます。



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参加者で分かち合います。お気軽にご参加ください♪（予約制）

日時 5月15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



一人暮らし講座

メンバー募集

（対象）一人暮らしを目指しているサマーハウス利用者
（日程）毎月第2（土）
（時間）10:30～12:00
（定員）5名 予約制
（場所）サマーハウス 時々会場変更あり

次回 5月10日（土）
「一人暮らしにどれくらい生活費かかるの？」
【担当 サマーハウス 岡田、松田】

5月22日（木）

時間 13:30～15:00
内容 共同作品の話し合い

今年も「夏のかがやき展」が渡辺美術館で開催されます。

出展するための共同作品について話し合います。

6月上旬に制作する予定です。

興味のある方は、ぜひご参加ください。

【問い合わせ サマーハウス岡田】

第1回スマホ&携帯電話の 上手な使い方とマナー講座～ご報告



「長電話になって困っている」
「何度もかけてこられて困っている」等悩みが出されました。

★話し合った内容★

・「〇時以降は忙しいので、〇時から〇時なら大丈夫」と伝えてみる。

・「これ以降も同じ話を続けられるなら、しんどいのでやめてもらえますか」

・はっきり「かけてこないで」と伝えても良い

・電話に出るも出ないも自分次第で良い。
（もし会った時に気まずくても「忙しかった」で通すことも普通のこと）

★次回 5月16日（金）13:30～

＜5月より飲み物提供の 変更のお知らせ＞



★陶器などのコップに変更して、飲み物提供させていただきます。

コロナの時期から飲み物提供時に紙コップを利用していましたが、心地よく過ごしていただけるように新しく食器を準備します。

★飲物すべて100円に値上げします。
物価高騰につき、申し訳ありませんが、ご理解をお願いいたします。

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
いましょう！

日程：5/24

（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
めていきたいと思ひます。**



2025年 5月



日	月	火	水	木	金	土
				1 「室内スポーツ」 15:00～16:00	2 金曜クラブ 「まちぶら ウォーキング」 13:30～ 参加：8名 （要予約）	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ティーズレイク 「若葉をイメ ージしたお菓子」 11:00～ 断酒会（昼例会） 10:30～11:30	8	9 金曜クラブ 「県庁食堂で昼 ご飯を食べよ う」 11:00～ 参加：8名 （要予約）	10 ドロップイン 「一人暮らし 講座」 10:30～
11 休館日	12 カラオケ 13:30～ 15:00	13	14 ティーズレイク 「若葉をイメ ージしたお菓子」 MDミーティング 15:00～16:00	15 「室内スポーツ」 15:00～16:00 「ピアサポーター と語ろう」 13:30～14:30	16 金曜クラブ 「スマホ&携帯 電話の上手な使 い方講座」 13:30～ 参加：8名 （要予約）	17 ドロップイン
18 休館日	19 カラオケ 13:30～ 15:00	20	21 ティーズレイク 「若葉をイメ ージしたお菓子」 11:00～ 断酒会（昼例会） 10:30～11:30	22 「室内スポーツ」 15:00～16:00 「夏のかがやき展 の共同作品話し合 い」13:30～ 15:00	23 金曜クラブ 「出会いの森へ お出かけ」 13:30～ 参加：8名 （要予約）	24 ドロップイン 「わたしたち の暮らしにつ いて」 10:00～ 11:00
25 休館日	26 カラオケ 13:30～ 15:00	27	28 ティーズレイク 「若葉をイメ ージしたお菓子」 11:00～ MDミーティング 15:00～16:00	29 「室内スポーツ」 15:00～16:00	30 金曜クラブ 「トライアルで 買い物」 13:30～ 参加：8名 （要予約）	31 ドロップイン

※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。