

# ステップ MAGAZINE

令和5年1月号 Vol.134



☆高槻西部地域活動支援センター ステップ☆

住所 高槻市富田町 5 丁目 17-5  
 TEL 072-694-9898  
 FAX 072-694-9899  
 E-mail takatukistep@bloom.ocn.ne.jp  
 営業日 月曜～金曜  
 開所時間 9時～17時  
 休日 土曜,日曜,祝日,お盆,年末年始

## 令和5年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	休	休	初詣		ランチ	休
8	9	10	11	12	13	14
休	成人の日	ランチ 伊達さんに 聞いてみよう	ウォーキング		ランチ 脳トレ	休
15	16	17	18	19	20	21
休		ランチ 製菓			ランチ スクラッチアート	休
22	23	24	25	26	27	28
休	PC教室	ランチ マインドフルネス & ストレッチ		9時～16時 開所	ランチ パン作り	休
29	30	31				
休		ランチ				

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、ステップ内では、検温・マスクの着用・手指の消毒・間隔をあけて着席の、ご協力をお願い致します。

### ランチ提供日の変更のお知らせ

諸事情により、しばらくの間、ランチ提供曜日を、**火曜日と金曜日**に変更いたします。



1月26日(木)は、法人の職員会議の為、**9:00～16:00**の開所となります。



1月のプログラムのお知らせ

- 定員のあるプログラムは、来所又は電話にて、事前に予約されることをお勧めいたします。
- プログラム参加時は、マスク着用・手洗い・アルコール消毒の徹底・参加者同士社会的距離をとること等が絶対条件になります。協力いただけない方は参加をお断りする場合があります。

プログラム	日にち	開始時間	参加費	担当	内容
初詣	4日(水)	14:00～	無料	小松	ステップ近くの三輪神社まで歩いて行きます。
伊達さんに聞いてみよう	10日(火)	13:30～	無料	伊達	睡眠と腸の働きの関係について。
ウォーキング	11日(水)	9:45 出発	実費	小松	京都伏見周辺を散策します。
脳トレ	13日(金)	14:00～	無料	小松	間違い探しやクロスワード等
製菓	17日(火)	13:30～	200円	小松	レーズンバターホワイトチョコサンド作り/定員8名
スクラッチアート	20日(金)	13:30～	100円	伊達	集中してアートな作品を仕上げましょう。
PC教室	23日(月)	14:00～	無料	小松	専門の先生に教えていただきます。定員/3名
マインドフルネス	24日(火)	13:30～	無料	伊達	呼吸に集中します。そして簡単なストレッチも。
パン作り	27日(金)	13:30～	200円	小松	肉まん作り/定員8名

初詣:1月4日(水) 14:00 出発  
 三輪神社へ参ります。  
 お参り後、ステップに戻りましたら、おぜんざいを用意しておりますので、美味しく食べて、冷えた体をあたためてください。

1月10日(火)～1月31日(火)実習生がきます。

### 「不登校・ひきこもり」

～そこから紡いだ親子の絆～

参加費 無料

講師 高橋 美子 氏

徳島県で不登校を考える親の会「ゆつたり～な 徳島」や子育てによる相談員「よっちゃんのおだまりかふえ\*」を主宰されています。

徳島県 鳴門市出身  
 heart warmer 代表 / 親業訓練インストラクター / 産業カウンセラー / セラピスト / ISD徳性心理学マスターインストラクター / 子育てアナリスト / ファミリーサポートセンター地域リーダーなど

日時: 2023年1月14日(土)  
 13:30～16:00 開場13:00

定員 お申込 先着順  
**50名様**

2023年1月11日締切

場所: 高槻市立生涯学習センター 3階 研修室

親御様、ご家族様、ご本人様、支援者様  
 または関心のある方どなたでも参加して頂けます。 〒569-0067 大阪府高槻市桃園町2番1号

ある日突然わが家にやってきた『不登校』!

「まさかわが子か」と、私は大きな衝撃を受けました。そして、出口の見えない真っ暗なトンネルの中で、絶望と向き合う日々が始まりました。

あの日から13年の歳月が経過しました。今、私の子ども達はそれぞれの道を自分らしく自分の足で自分のペースで歩んでいます。

苦しかったあの日々は、今の私達親子にとって貴重な経験・体験となり、それぞれの自信に繋がっています。

格闘と葛藤と覚悟の日々からの軌跡と奇跡を、そして、子どもに寄り添うということの具体的な方法を講演会でお話させていただきます。

参加申し込み

※印のついている項目に記入して頂き、この用紙をFAX072-668-5124にお送りください。メールの場合は右下のQRコードからお願いします。この用紙は必ず当日、ご持参ください。

※お名前	※参加人数	名姓	参加	可	否
※TEL	※FAX				

主催・問合せ: ひとまちみらい高槻 TEL: 090-1478-8096 ヤマシタ  
 共催: 社会福祉法人明星福祉会 TEL: 090-5965-6197 イマイ  
 この事業は高槻市社会福祉協議会の善意銀行払出金を活用しています。

お申込み詳細な情報はこちらから



近年、子どもの数は減っているのに不登校の数が増えているということ、皆様も耳にする機会があるかと思います。

今回、ひとまちみらい高槻と、明星福祉会とで協力して、親との関わりをテーマに、講師をお招きして、不登校に関する研修を実施します。