

# ぷらねす通信

新年あけましておめでとうございます。年末年始はゆっくり過ごせましたか。日常とは少し時間の流れ方が違ったり、普段は会わない人に会ったりして、逆に疲れてしまった人もいるかもしれません。急いで日常のペースを取り戻そうとせず、自分のペースを大切に2024年を進めていきましょう。支援室では、今年も皆さま一人ひとりのペースに寄り添った支援ができるよう、スタッフ一同努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 活動報告



### ふあみねす（家族会）

12月は今年度最後のミニ勉強会でした。〈社会資源の活用〉をテーマに、発達障害に関連する制度やサービスの活用について考えました。また、ご家族自身のエコマップ（自分の持つ資源を整理する表）を作成するワークも実施しました。様々な質問や感想が上がり、関心の高さがうかがえました。

2月は茶話会にくわえ、初の試み【質問会】を行います。スタッフをまじえ、普段気になっている家族との生活や関わりについて、気軽に聞ける場になればと思っています。参加ご希望の方はお電話またはホームページから前日までにお申込ください。

### ぷらねす（居場所支援）

一人ひとりのペースで自分らしく過ごせる場として、毎週火曜日・水曜日、第3土曜日に【ぷらねす】を開室しています。ぷらねすにはスタッフも同室しており、一緒にボードゲームやおしゃべりをするはもちろん、1人で動画を見たりゲームをしたりして過ごすこともできます。参加には個別でのご相談後、登録が必要となります。



## お知らせ



### 就労支援セミナー

区内中小企業・NPO法人等の人事担当、管理職、区内就労支援事業所、特例子会社の支援担当、国立・私立・都立特別支援学校の職員を対象とした【就労支援セミナー】を開催します。来場、後日配信ともにお申込が必要です。詳しい情報は、ホームページをご覧ください。

テーマ『就労支援における発達障害特有の困難さへの配慮～当事者のエピソードから考える～』  
日時 2月29日（木）13時30分～15時

### ぷらねす体験会

通常は登録してご利用いただくぷらねすですが、多くの方に知って頂けるよう【体験会】を行います。当日は、ぷらねすについての紹介やテーマトーク〈全部をやらなくても大丈夫～片付けとの向き合い方～〉を行う予定です。

お電話にてお問い合わせ、お申込を受け付けます。この機会にぜひお越しください。  
日時 2月17日（土）13時～14時

## 活動予定

来年度（4月以降）の予定に変更がある場合はSNS等で随時お知らせいたします。

2月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

3月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024年度 4月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- 毎月第1土 ぷらねす（家族会） 13:00～15:00  
2月 質問会・茶話会  
3月 茶話会  
4月 未定
- 毎週火・水 ぷらねす（居場所支援） 13:30～16:30
- 毎月第3土 ぷらねす（居場所支援） 13:00～15:00
- ※ 4月7日 2024年度発達支援講演会（予定）

目標は

「立てた目標

忘れない」

六  
年  
和



新年の目標を意気揚々と考えるまでは良いのですが「はて？今年の目標はなんだったかな」となりがちなスタッフの心の一句です。皆さんは今年の目標・抱負はありますか？

お問い合わせ 港区発達障害者支援室  
港区芝1-8-23 港区立障害保健福祉センター  
（ヒューマンぷらざ）3階  
電話 03-5439-8077  
月～金、第1・第3土曜日  
午前9時～午後5時

