

# ぱれっと通信

令和4年秋号

皆さま こんにちは！  
今日は、いつも『ぱれっと』の窓辺にいる  
このおじさんについてご紹介します。

季節ごとに、オシャレにおちゃめに  
何かしらの変装をして、道行く人々を  
見守っている『ぱれっとおじさん』です。

- 岩沼市中央生まれ  
(日本人とイギリス人のハーフ)
- 好きな食べ物 オムライス
- 好きな言葉 実直(意味：誠実で正直)
- 前職は喫茶店のマスター
- ★「誰でも気軽に話しに来れる場所づくり」を  
モットーにしてきたので、ぱれっとにも気軽に  
相談に来てほしいと思っています。

ぱれっとの前を通るときは、『ぱれっとおじさん』の  
姿をチェックしてみてくださいね♪



Mr. ぱれっと

★夏に花開いた「<sup>あさがお</sup>けんちゃんの朝顔」から、種がとれました！



来年も

たねまきしようね☆



こちらから →  
ブログも見れます！



うらめん み  
※裏面も見てください♪

行ってきました！

10月15日、南東北地域包括支援センターさんよりお声掛けいただき、「区長・町内会長・民生委員懇談会」に参加してきました！

地域づくりをテーマに、グループワークが行なわれました。民生委員さん達からはコロナ禍での活動のご苦労や、地区で行なわれているさまざまな交流をおして、住民の皆さんと顔の見える関係づくりに努められているなどのお話もうかがいました。

ぱれっとも、障害をお持ちの方の支援をする事業所として地域づくりのお手伝いできれば、と思ったひとときでした。



ちょこっと  
セルフケア

疲れたとき、つらいときに自分でできること

- ◆ 軽く身体を動かす
- ◆ 「なりたい自分」に目を向ける
- ◆ 今の気持ちを書いてみる
- ◆ 音楽を聴いたり、歌をうたおう
- ◆ 腹式呼吸をくりかえす
- ◆ 失敗したら笑ってみる

さんぽもこうやう



ご相談・お問い合わせ

◆対象者

岩沼南小学校区にお住いの障害のある方、ご家族や関係する方。(岩沼市からの委託事業)

◆相談時間

月曜～金曜 9時～17時  
(※土日祝日、年末年始はお休みです。)

◆相談方法

電話、来所、訪問  
(事前に電話での予約をお願いしています。)



【地域支援センター ぱれっとさとのもり】  
宮城県岩沼市中央2丁目5-26

0223-24-1712

