



たんぽぽだより

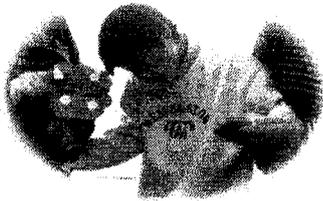
2024年 3月 427号

西脇市地域活動支援センター
ワークホーム たんぽぽ
〒677-0025 兵庫県西脇市大野175
TEL&FAX 0795 (22) 8149
<http://www.eonet.ne.jp/~whtanpopo/index.html>
E-mail whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。くれぐれもお身体をご自愛ください。

3月の行事

運営委員会	7日(木)
習字	11日(月)
音楽療法	4日(月)、18日(月)
気功	5日(火)
お花見&お茶	29日(金)
お誕生日会	15日(金)
調理実習	15日(金)



2月3日は節分！1日早かったのですが、2月2日(金)に鬼は外！福は内♡と元気よく豆まきをしました



美味しいホットケーキ作るぞ～！

2月から新しい支援員さんが加わりました☺坂西彩愛(サカニシサラ)さんですよろしくお願いたします!!



みんなでお誕生日をお祝いました！



自閉症スペクトラム症の特性③

想像力を発揮して思いをめぐらせることが苦手なために、ちょっとしたことでも不安や緊張を感じやすいところがあります。予期しないことにワクワクしたり、サプライズを喜んだりするような感情をもちにくく、願わくば、いつも通りの毎を送りたいと思っています。

しかし、日々の生活の中では突然の変更は日常茶飯事です。その為、見通しの立ちにくい状況では、特定の物や事柄を繰り返し考えたり、書いたり、口にしたり、同じ行動を繰り返すなどのこだわりをもつことで、自分なりの「いつも通り」を獲得し不安や緊張を和らげようとしているのではないかと考えられています。こだわりは周囲の人が止めさせようとしても止めることはできません。無理に止めようとする強い不安を感じて、かんしゃくやパニックを起こしてしまうことがあります。自閉スペクトラム症をもつ人を困らせないように、安心しあえる関係性が作られることを根気よく続けていくことがとても大切だと思います。