

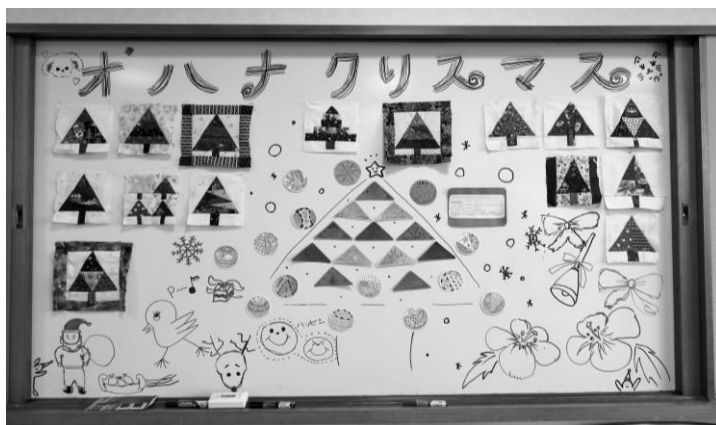
OHANA

平成 31 年 (2019) 増刊号 No.50

~~~~~  
春なお浅く、朝夕の冷え込みもまだきびしい昨今ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は特別増刊号として、3月に開催するオ'ハナ&ロイスセミナーのご案内と、オ'ハナの年末年始の様子と、利用者さんの今年の抱負をご紹介します。

~~~~~



クリスマス会では、みんなで料理をしてケーキを作って、部屋の装飾をしました♪
楽しい時間になりました

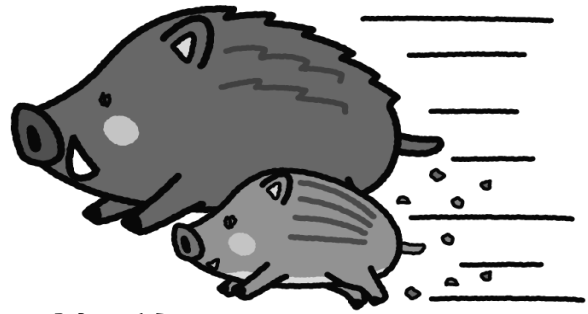


毎年恒例の初詣



☆お正月レク☆ 福笑いとかるた大会をしました





前進 M・Y

お祈りを習慣にする
M・T

ゆっくりやろう T・O



禁煙するー！
オハナに遅刻しないで来るー！
M・A

日々、12ステップの実践の訓練
S・H

のびのび取り組む Y

自分の意思ではなく、他の意思を優先にする
無理なく我慢する
「折れる」ことを実行する
明るく笑顔で…☺ M・I



ゆるく生きる S・M

日々、自分の棚卸
体に良いものを食べる S・K



今年一年健康で仲間と共に
生きていることに感謝
時間を大切に
今日一日ていねいに

Y・M

いいからやれ!!! A・K

落ち着いて
一つひとつ行動する T

(昨年に引き続き)
自宅の整理整頓をします Y・N

受けいれる♥ K・A

ホームグループの会場係を今年もやり通す!
スポンサーとステップ4、5をやる!
パートで働きたい!!!

Y・Y

今日一日丁寧に生きる K

うつが軽くなる!
無事に1年目をむかえる! A・Y



彼氏との交際を棚上げ
ステップ5をやる
スポンサーを見つける
自分に正直に
今日一日大事に、感謝と共に

R・I

今年は健康診断に引っかからない! T



**2019年3月9日に「オ'ハナ&ロイスセミナー」を
ハイライフプラザいたばしにて開催いたします。**

**女性のみでの参加とさせていただきますが、お時間の都合が
許す限りご参加いただければと思います。**



ウインメンズアディクションサポートセンター オ'ハナ利用状況報告

	オ'ハナ利用者	福祉ホーム「ロイス」入所者
12月	18名	8名
1月	21名	8名
2月	21名	8名

～ 献金のお願い ～

ジャパンマック（オ'ハナ）はみなさんの献金により支えられています。

「ジャパンマックを支える会」の振込み用紙を同封致しましたので、献金のご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。

編集後記

だんだん寒さが増してきました。毎日「寒いね」という会話をしていますが、しらふで毎年同じような会話を繰り返せることに幸せを感じます。まだまだ寒い日が続きますが、お体にお気をつけてお過ごしください。寒さが和らいだころ、オ'ハナ&ロイスセミナーで皆様にお会いできることを楽しみにしております。

<連絡先>

原則として年中無休 9時～17時

〒114-0023 東京都北区滝野川 6-76-9 エスポワール・オチアイ 601

TEL 03-3916-0851

