



Wrap de talk



ラップ語り合い会

開催のご案内

地域生活支援センターオリオン

〒216-0005

川崎市宮前区土橋3-1-6富士見プラザフォンテーヌ鷺沼1F

TEL: 044-862-6267

FAX: 044-862-6268

♪初めての方、興味のある方など、気軽にご参加ください

● 内容：元気回復行動プラン(WRAP)のトピックをお題にして、皆で語らう会。
トピックは以下の通りです。

- 1回目、安心できる場を作ろう 「ガイドライン」どうする？
自分にとって元気に役立つことってどんなこと？
- 2回目、リハビリに大切な5つのこと。どう思う？①
希望。権利擁護。学ぶことについて
- 3回目、リハビリに大切な5つのこと。どう思う？②
サポートを得ること。人生の主人公になることについて
- 4回目、調子悪いか？と気づくには？ そんな時の対処プラン作り
- 5回目、これはヤバイかも！と気づくには？ そんな時の対処プラン作り

● 開催日時：毎月第1金曜日 午前10:30~12:00 5回開催

- | | | |
|------|---------|-------------------------|
| 1回目、 | 令和6年11月 | 1日 |
| 2回目、 | | 12月 6日 |
| 3回目、 | 令和7年 | 1月17日（※年始のため第3週を予定） |
| 4回目、 | | 2月 7日 |
| 5回目、 | | 3月 7日 |
| 予備日、 | 4月 | 4日（※開催できなかった回の予備日として予定） |

● 開催場所：オリオン談話室

床にマットを引いて、リラックスして座りながら行います。
(※座るのがつらい方は椅子に座っての参加も出来ます)

● ファシリテーター：オリオン利用者 ゆうさん (補助)オリオンスタッフ

ゆうさんについて

2009年コーブランドセンター認定ファシリテーターに。その後体調不良によりお休みしていましたが、ありのままで出来ることをと願い、他のメンバーと立場の違いなく、皆と語り合えて少しでも元気になれる場作りを願っています。



● お申し込み受付開始：10月2日(水)9:30~

○定員7~8名まで(予定) ○参加費無料
単発参加は3回目までは可能です。ご都合などご相談下さい

♪ご不明な点など気軽にお問い合わせ下さい

WRAPとは

(Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン))

アメリカのメアリー・エレン・コーブランドさんが中心となって考案された、自分自身のかで元気を取り戻すためのプログラムです。

日本では「元気回復行動プラン」と訳されています。

WRAPをつくって、お互いに学びあうことで、自分らしく希望をもって生きるためのヒントをみつけていきませんか？

元気・エネルギーを分かち合いませんか？



困難な状態とうまく付き合っていきたいなあ

自分らしく
生きたい
なあ

希望のある生活
を送りたいなあ

元気になり
たいなあ

もっと人生を
楽しみたいなあ

そんな、
『もやもや』

を抱えている方。
自分を知ったり、自分のことを客観的に見られるようになりませんか？

地域生活支援センターオリオン

〒216-0005

川崎市宮前区土橋3-1-6富士見プラザフォンテーヌ鷺沼1F

TEL: 044-862-6267

FAX: 044-862-6268