

オンライン SMA サミット

みんなの「ハハ」に。

5.5.2020
TUE

14:00-17:00

*13:55 から入室お願いいたします

参加費
無料

参加条件

- ・18歳以上のSMA（脊髄性筋萎縮症）当事者
*当事者同士の語り合いを大切にしているため、可能な範囲で一人での参加ができるよう、調整お願いいたします
- ・ビデオ通話（チャット参加もOK）にて、顔出しOKな方

参加方法

＼参加お申し込みはこちらから／

ZOOMを使用します。参加申込後、URLをお送りします。

定員

30名（先着順）

申し込み

申し込みフォーム（下記URLまたはQRコード）からお申し込みください
<https://forms.gle/zEEMvnEk3WMYttQS9>（申込み〆切：4月20日）



主催 SMA SHIP（小暮理佳・今井雅子・射場桃子・増田優花・油田優衣・西岡かね美）
【お問い合わせ】smaship0505@gmail.com

タイムスケジュール



13:55 には入室を
お願いします！

14:00 はじまりの挨拶

14:05 自己紹介

14:35 ときほぐし TIME

14:50 全体トーク

15:30 休憩

15:45 グループ別トーク

16:55 おわりの挨拶

17:00 終了

自己紹介・ときほぐし TIME

自己紹介では、名前・出身地・今していることをみんなで共有し、その後のときほぐし TIME では、少人数のグループに分かれて、「何をしているときが楽しい？」というテーマでゆるーくトークしましょう！



全体トーク『ウイルス、あなたはどう向き合っていますか？』

「ウイルス、怖い？怖くない？」「家族やヘルパーが体調悪いとき、どうする？」「ウイルスが流行しているとき、気にせず外出する？」

「これがわたしの健康法！」などなど、新型コロナウイルスが流行っている今だからこそ、みんなでウイルス対策、健康管理について話しましょう！



テーマ別トーク

テーマ別に少人数のグループに分かれて、トークしよう！

※参加人数の関係上、グループの数に変更がある場合がございます。予めご了承ください。

1

一人暮らしと
ヘルパーさん

一人暮らしについてやヘルパーさんとの関係性、福祉サービスの利用方法などを語り合いましょう！

2

わたしのモヤッと
きいてください！

日頃、モヤッとすることありませんか？この機会に言葉に出してスッキリしましょう！

3

マイルール
発表会

「朝ごはんは絶対これを食べる！」「1日絶対10時間寝る！」などのマイルールある人、集合ー！！

4

これやってみたい
発表会

やったことないけど、やってみたいことを発表しちゃいましょう！もしかしたら経験者に出会えるかも！？

5

わたしの
おしゃれ流儀

洋服、ヘア、コスメなどなど、おしゃれについての悩みの共有、情報交換、こだわり発表しませんか？？

