



社会福祉法人 にいざ

にいざ生活支援センター 予定表

新座市野火止 2-7-12 Tel/Fax 048-480-5153

E-mail: peerniza@lapis.plala.or.jp

メールは拝見するのが遅れることもあります。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
日	月	火	水	木	金	土	
	1 支援センター ミーティング 11:00~12:00	2 散歩会 11:00~12:00 インスピレーション ゲーム 14:00~15:00	3 文化の日	4 SFA① 「好きな事の探し方」 11:00~12:00	5 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00 うつ集い (当事者) 14:00~15:30	6	
7	8 家族・友人の集い 10:30~11:30 作文を書こう! ~今回は俳句~ (メンバー自主企画) 14:00~15:00	9 SST 11:00~12:00	10 野菜と果物でジュースを 作って飲みましょう (メンバー自主企画) 10:30頃~12:00 発達障がい集い (当事者+家族・友人) 14:00~15:30	11 SFA② 「好きな事の探し方」 11:00~12:00 パソコンで 遊ぼう! 14:00~14:45	12 茶話会 11:00~11:55 落語を楽しもう! (メンバー自主企画) 13:50~15:00	13	
14	15 支援センター ミーティング 11:00~12:00 スタッフの話を聞 いてみよう! (メンバー自主企画) 14:00~15:00	16 似顔絵を 描いてみよう! (メンバー自主企画) 11:00~12:00 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	17 絵画 11:00~12:00 そううつ集い (当事者) 14:00~15:30	18 SFA③ 「好きな事の探し方」 11:00~12:00	19 みんなでスポーツ をしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00	20	
21	22 ピア・カウンセリ ングマインド 11:00~12:00 新聞を読む会 14:00~15:00	23 勤労感謝の日	24 インスピレーシ ョンゲーム 11:00~12:00 統合失調症の集い (当事者) 14:00~15:30	25 SFA④ 「好きな事の探し方」 11:00~12:00	26 健康に関する小会議 (メンバー自主企画) 14:00~15:00	27	
28	29 なんでも公開 相談会 11:00~12:00 スポーツについて 語ろう! (野球、サッカーなど) 14:00~15:00	30 1ヶ月を振り返って (メンバー自主企画) 14:00~14:45	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>毎日のプログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝の打ち合わせ (10:15~10:30) ・ラジオ体操 (希望者が朝の打ち合わせ後に行う) ・ストレッチ体操 (13:15~13:45) 【2004.12~】 ・振り返りのミーティング (15:30~15:45) </div>				

にいざ生活支援センター便り

2021年 11月号

♪にいざ生活支援センターでは、「こころの病」を抱えている方々の地域生活を支援するため、他機関との連携を図りつつ、生活上の様々な不安や悩みについて電話や面談、訪問しての相談・支援を行っています。

ご家族からのご相談も同様に受け付けています(無料)。

～まずは、お電話を～♪ 来所相談は予約されることをお勧めします。

◇うつ病の集い

11/5 (金) 14:00~15:30 当事者の集い

やすらぎの会(精神障がい者家族会)による家族のための家族相談は

◇そううつ(躁極性障害)の集い

11/17 (水) 14:00~15:30 当事者の集い

しばらくの間お休みします。

ご相談のある方は電話でお受けしています。

鶴飼 (080 - 1053 - 7816)

矢野 (090 - 9243 - 5343)

◇家族・友人の集い

11/8 (月) 10:30~11:30 精神疾患をお持ちの方や引きこもりの方の家族・友人が対象です。(当事者の参加も可)

◇発達障がいの集い

11/10 (水) 14:00~15:30

当事者・家族・友人が対象です。

◇統合失調症の集い

11/24 (水) 14:00~15:30

当事者の集い

集いの参加費は無料、事前申込みもいりません。新座市以外の方もお気軽にいらしてください。

電話傾聴のお知らせ 平日 18:00~22:00

電話傾聴員による夜間の電話傾聴を行っています。電話番号は070-4136-5388です。誰かに話を聞いてもらいたい時や、困った時に電話してみてください。多くの方のお話しが聴けるよう、時間や回数の配慮をお願いします(1回30分程度)。

にいざ生活支援センターで働くようになり1年が経ちました。あっという間のような、長かったような、関わる方のことや自身のことをすごく考えた1年だったように思います。

その中で印象的だったものの1つに、医師の熊谷晋一郎氏の「自立と依存」について講義があります。一般的に“自立”の反対語は“依存”とみなされがちで、何かに頼らず自分で考えたり決定したり行動することが自立だと受け止められています。しかし、私たちは食べ物にせよ衣服にせよ、材料からすべて自分一人で作り育てている人はほとんどおらず、交通機関やライフラインなども他の誰かの手を借り頼っており、前述の考え方では自立している人など一人もいないこととなります。では“自立”とはどのような状態か?それは『依存する先が多くあり、それら一つ一つへの依存の度合いが小さい状態』だと氏は述べています。言い換えると、ある目的を達成するために使える選択肢をいくつか持ち、一つの選択肢が使えなくなった場合でも、他の選択肢(人・物・場所・方法など)を使える状態にあるということだそうです。

先日のバリバラ(Eテレ)でも、筋ジストロフィーを持つ出演者が「自立とは自分で決めていくこと」と言っていました。障がいや病気を持つ方が自分で物事を決めていく時に選択肢を持てるよう支援することが、「自立支援」につながるのだらうと思いました。

そんな視点を大切にしながら、日々みなさんと関わっていけたらと思っています。(伊東 優生)

にいざ生活支援センター

埼玉県新座市野火止 2-7-12 TEL/fax 048-480-5153

Email: peerniza@lapis.plala.or.jp ホームページ URL: <http://www.shafukuniiza.or.jp/>

E・メールは拝見するのが遅れることもあります。急用はお電話でお願いします。(ただし、来客中やプログラム等で電話に出られない場合もあります。お手数ですが、時間をおいて再度かけなおしてください。)