

# 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
		<b>1</b> 支援センター ミーティング 11:00~12:00	<b>2</b> 散歩会 11:00~12:00 茶話会 14:00~14:45	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> 子どもの日
<b>6</b>	<b>7</b> 新聞を読む会 14:00~15:00 家族・友人の集い (うつ、その他の精神 疾患、引きこもり) 10:30~11:30	<b>8</b> コラージュを 作ろう! 11:00~11:45 パソコン教室 14:00~14:45	<b>9</b> 調理会 10:30~ マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	<b>10</b> SFA 第1回 『生活リズム』 11:00~12:00	<b>11</b> SST 11:00~12:00 うつが集い (当事者) 14:00~15:30	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b> カラオケ大会 (メンバー自主企画) 13:00~15:00	<b>15</b> 何でも公開相談会 14:00~15:00	<b>16</b> 絵画 11:00~12:00 発達障がいの集い (当事者+家族・友人) 14:00~15:30	<b>17</b> SFA 第2回 『生活リズム』 11:00~12:00	<b>18</b> みんなでスポー ツをしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> 支援センター ミーティング 11:00~12:00 茶話会 14:00~14:45	<b>22</b> コーラス 11:00~12:00 SST 14:00~15:00	<b>23</b> 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00 (さわらび昼食サ-ビス) そううつ(双極性 障害)の集い (当事者) 14:00~15:30	<b>24</b> SFA 第3回 『生活リズム』 11:00~12:00 好きなことを 紹介する会 (メンバー自主企画) 14:00~15:00	<b>25</b> 肉を食べに行く会 (メンバー自主企画) 11:20頃出発	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> マイ・フェイバリ ットソング・デー (メンバー自主企画) 13:50~15:10	<b>29</b> みんなでスポー ツをしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00	<b>30</b> 1ヶ月を振り返って (メンバー自主企画) 14:00~14:45 幻聴・妄想の集い (当事者) 14:00~15:30	<b>31</b> SFA 第4回 『生活リズム』 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10		

毎日のプログラム

- ・朝の打ち合わせ (10:15~10:30)
- ・ストレッチ体操 (13:15~13:45)
- ・ラジオ体操 (希望者が朝の打ち合わせ後に行う)
- ・振り返りのミーティング (15:30~15:45)

# にいざ生活支援センター便り

2018年 5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に、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

5/11 (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

毎月第1金曜日 13:00～16:00です。

※5月は祝日のためお休みです。

6月の予約は鶺鴒(080-1053-7816)まで。

## ◇そううつ(双極性障害)の集い

5/23 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇家族・友人の集い

5/7 (月) 10:30～11:30 うつ、その他の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)

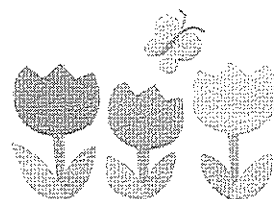
## ◇発達障がいの集い

5/16 (水) 14:00～15:30 当事者+家族・友人が対象です。

## ◇幻聴・妄想の集い

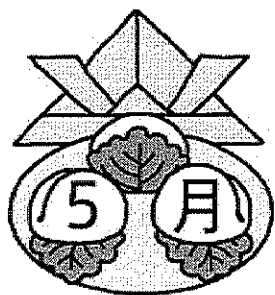
5/30 (水) 14:00～15:30 幻聴や妄想のある方が対象です。

集いの参加費は無料、事前申込みもありません。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。誰かに話を聴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)。



最近、図書館に行く機会があったので、たまには本を読んでみようかなと思い、小学生の時によく読んでいた赤川次郎作品の本を借りてみたところハマってしまい、時間があるとひたすら読んでいます。今夢中になっている本は『三毛猫ホームズ』のシリーズです。ドラマになったりしているので知っている方もいるかもしれませんが、三毛猫のホームズ(雌猫)が飼い主である警視庁捜査一課の刑事にヒントをあたえ事件を解決していくストーリーです。私は登場人物のなにげない会話のやりとりや頼りない主人公が妹の尻に敷かれているところが面白く好きです。皆さんも機会があったらぜひ読んでみて下さい。(宇山)



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。