

# 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	2 支援センター ミーティング 14:00~15:00  家族・友人の集い (うつ、その他の精神障 害、ひきこもり) 10:30~11:30	3 日帰り研修旅行 事前ミーティング 11:00~11:40  茶話会 14:00~14:45	4 日帰り研修旅行 行き先 東京タワー  参加する方は7/3の事前 ミーティングに参加して ください。	5 好きなことを 紹介する会 (メンバー自主企画) 14:00~15:00	6 唄とウクレレとハ ワイアダンス 11:00~12:00  マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	7	
8	9 調理会 10:30~	10 新聞を読む会 14:00~15:00	11 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00  発達障がいの集い (当事者+家族、友人) 14:00~15:30	12 みんなでスポーツ をしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00	13 SST 11:00~12:00  うつの集い (当事者) 14:00~15:30	14	
15	16 海の日	17 支援センター ミーティング 11:00~12:00	18 絵画 11:00~12:00  そううつ(双極性 障害)の集い (当事者) 14:00~15:30	19 何でも公開相談会 14:00~15:00	20 松前さんの料理会 10:30~	21	
22	23 散歩会 11:00~12:00	24 コーラス 11:00~12:00  パソコンで 遊ぼう! 14:00~14:45	25 SST 11:00~12:00  (さわらび昼食サービス) 幻聴・妄想の集い (当事者) 14:00~15:30	26 コラージュを作ろう! 11:00~11:45  茶話会 14:00~14:45	27 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	28	
29	30 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	31 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"> <li>・朝の打ち合わせ (10:15~10:30)</li> <li>・ラジオ体操 (希望者が朝の打ち合わせ後に行く)</li> <li>・ストレッチ体操 (13:15~13:45) 【2004.12~】</li> <li>・振り返りのミーティング (15:30~15:45)</li> </ul> </div>				9

# にいざ生活支援センター便り

2018年 7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

7/13 (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(双極性障害)の集い

7/18 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

7月6日(金) 13:00～16:00です。  
毎月第1金曜日  
予約は鶴飼(080-1053-7816)まで。

## ◇家族・友人の集い

7/2 (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

7/11 (水) 14:00～15:30 当事者+家族・友人が対象です。

## ◇幻聴・妄想の集い

7/25 (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)。



2018年もあっという間に半分が過ぎました。毎年、1年の目標・やってみたいことをジャンル別に挙げています。趣味に関しては、一昨年はボルダリング、昨年はけん玉大会、そして今年はスラックラインに挑戦!(※スラックラインとは、幅2.5～5cmのベルト状のラインを利用したスポーツで、バランス感覚や体幹が鍛えられるそうです。)軽く準備運動をして、いざラインへ。金髪のファンキーな先生からバランスのとり方や注意点を教わります。最初はラインに乗ることすら出来ず(片足で20秒キープなんて無理!)と思いましたが、何回か繰り返しているうちに少しずつコツが分かってきました。片足ずつバランスをとったり端から端まで歩いたり…新しいことができるのととても嬉しい!他の参加者の方達とハイタッチして喜びは倍増!またひとつ楽しみが増えました。その後3日間は首と肩の筋肉痛に苦しむことになるのですが(笑)。2018年下半期、スポーツに限らず日常生活の中で、人との関わりの中で、新しい発見や喜びを沢山見つけていきたいです。(泉)

## 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](mailto: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。