

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
毎日のプログラム ・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)				<b>1</b> 支援センター ミーティング 11:00~12:00 仕事について 話し合おう (メンバー自主企画) 14:00~15:00	<b>2</b> 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	<b>3</b> 文化の 日
<b>4</b>	<b>5</b> 新聞を読む会 14:00~15:00 家族・友人の集い (うつ、その他) 10:30~11:30	<b>6</b> 散歩会 11:00~12:00 SFA 第1回 『外出・余暇活動』 14:00~15:00	<b>7</b> 茶話会 11:00~11:45 何でも公開相談会 14:00~15:00	<b>8</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>9</b> SST 11:00~12:00 うつの集い (当事者) 14:00~15:30	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> 調理会 10:30~ 楽しみについて 話し合おう (メンバー自主企画) 14:00~15:00	<b>13</b> コラージュを 作ろう 11:00~11:45 SFA 第2回 『外出・余暇活動』 14:00~15:00	<b>14</b> 日帰り研修旅行事 前ミーティング 11:00~11:40 発達障がいの集い (当事者+家族・友人) 14:00~15:30	<b>15</b> 日帰り研修旅行 行き先: 深大寺 ※参加する方は、14日 11時からの事前ミテイング に出席してください。	<b>16</b> マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> 支援センター ミーティング 11:00~12:00	<b>20</b> タコ焼きランチを 作って食べよう (メンバー自主企画) 11:00~13:00 SFA 第3回 『外出・余暇活動』 14:00~15:00	<b>21</b> 絵画 11:00~12:00 パソコンで遊ぼう 14:00~14:45 そううつ(双極性 障害)の集い (当事者) 14:00~15:30	<b>22</b> スターキマンに 行こう (メンバー自主企画) 11:00頃出発 好きなことを 紹介する会 (メンバー自主企画) 14:00~15:00	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24</b>
<b>25</b> ガ レ ー ジ バ ザ ー ル 中央公民館	<b>26</b> カラオケ大会 (メンバー自主企画) 13:00~15:00	<b>27</b> コーラス 11:00~12:00 SFA 第4回 『外出・余暇活動』 14:00~15:00	<b>28</b> SST 11:00~12:00 <さわらび屋食サービス> 幻聴・妄想の集い (当事者) 14:00~15:30	<b>29</b> 1ヶ月を振り返って (メンバー自主企画) 14:00~14:45	<b>30</b> 松前さんの料理会 10:30~ マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	

# にいざ生活支援センター便り

2018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

11/9 (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

11/21 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

11月2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

11/5 (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

11/14 (水) 14:00～15:30 当事者+家族・友人が対象です。

## ◇幻聴・妄想の集い

11/28 (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)。

10月の最初は30度を超える暑さでしたが、急に冷え込みましたね。温度差に体がついていかなく、体調を崩したという声も耳にします。皆様も体調にはお気を付けてください。

さて、にいざ生活支援センターは毎朝スタッフミーティングをやっているのですが、今年の6月頃からミーティングの開始時にウォーミングアップというものをやるようになりました。支援センターのSSTなどでも実施していますが、簡単なテーマ(好きな食べ物は?最近のマイブームは?等)を出し、一人一言話すというものです。ねらいはグループワークを実施する際、全員が一言話す事で、その後にそれぞれが発言しやすくなったり、場の雰囲気柔らかくするといった感じです。何故、スタッフミーティングに取り入れたかというスタッフミーティングの際に非常勤職員の発言が少ないことから、少しでも発言しやすい環境になるといいなと思い職員全員で決めました。実際やってみて、毎朝それぞれの職員からいろんな話やエピソードが聞けるのはおもしろいですし、非常勤の職員の方々も積極的な発言が少し増えたようにも感じます。まさにミーティング前の会話の準備運動として定着しつつあります。毎日やっていると今まで知らなかった意外な職員の一見が見れたりするのもいいですね。支援センターはスタッフミーティングにかなり力をいれていますので、支援センターの特色であると思っています。今後もよりよいミーティングにしていけるために、さまざまな工夫もしていければと思っています。(高野)

## 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。