



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く) ・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)					1 支援センター ミーティング 11:00~12:00 コラージュを 作ろう! 14:00~14:45	2
3	4 SST 14:00~15:00 家族・友人の集い (うつ、その他の精神 疾患、ひきこもり) 10:30~11:30	5 SFA 『就労生活』第5回 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	6 コーラス 11:00~12:00 将棋を楽しむ会 (メンバー自主企画) 14:00~15:00	7 みんなでスポーツ をしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00	8 調理会 10:30~ うつの集い (当事者) 14:00~15:30	9
10	11 散歩会 11:00~12:00 政治について 話し合おう! (メンバー自主企画) 14:00~15:00	12 SFA 『就労生活』第6回 11:00~12:00 新聞を読む会 14:00~15:00	13 日帰り研修旅行 事前ミーティング 11:00~11:40 発達障がい集い (当事者+家族・友人) 14:00~15:30	14 日帰り研修旅行 行き先) 豊洲市場 参加する方は 3/13 の 事前ミーティングに 参加してください。	15 松前さんの 料理会 10:30~ 茶話会 14:00~14:45	16
17	18 支援センター ミーティング 11:00~12:00 何でも公開相談会 14:00~15:00	19 SFA 『就労生活』第7回 11:00~12:00 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	20 絵画 11:00~12:00 そううつの集い (当事者) 14:00~15:30	21 春分の日	22 唄とウクレレと ハワイアンダンス 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	23
24 / 31	25 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00 朗読会 ブックヒーリング (メンバー自主企画) 14:00~15:00	26 カラオケ大会 (メンバー自主企画) 13:10~15:15	27 茶話会 11:00~11:45 (さわらび昼食サービス) 幻聴・妄想の集い (当事者) 14:00~15:30	28 磯村 Dr. の 個別相談会 10:00~11:00 座談会 11:00~12:00 パソコンで遊ぼう! 14:00~14:45	29 1ヶ月を 振り返って (メンバー自主企画) 14:00~14:45	30

にいざ生活支援センター便り

2019年 3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

3/8 (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

◇そううつ(双極性障害)の集い

3/20 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

3月は1日(金)です。

毎月第1金曜日 13:00～16:00

予約は鶴飼 (080 - 1053 - 7816) まで。

◇家族・友人の集い

3/4 (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

3/13 (水) 14:00～15:30 当事者+家族・友人が対象です。

◇幻聴・妄想の集い

3/27 (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)。

支援センターでは毎日「振り返りのミーティング」を行います。今日1日を思い返し、1人ずつ感想を話す時間です。最近は参加者が少なかったり私自身も出席できない日もありますが、好きなプログラムの一つです。以前の私は先を見てばかりで振り返ることはほとんどなかったと思います。そういえば、趣味のジョギングやスキー、バイク(昔です。また乗りたい…!)に共通するのは「前進」。後ろを向くことはありません。センターに入職しなかったら前を向き放したったかも…。今はプログラム以外でも意識的に1日を振り返るようになりました。1人になれる時間、川沿いを走りながら、自転車をこぎながら、夕飯を作りながら…良いことも悪いことも思い返します。そして忘れずにメモ(笑)おっちょこちょいの改善に繋がるといいな。明日の自分が少しでも成長できるように続けていきたいです。(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 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。)