



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
	<b>1</b> 支援センター ミーティング 11:00~12:00	<b>2</b> 花見 11:00~15:00 頃 場所:西分会館前  中止の場合 茶話会 11:00~11:45	<b>3</b> SST 11:00~12:00	<b>4</b> 茶話会 11:00~11:45  4/2の予備日 花見 11:00~15:00 頃 場所:西分会館前	<b>5</b> 楽しみについて 話し合おう (メンバー自主企画) 14:00~15:00  家族・友人の集い (うつ、その他) 10:30~11:30	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 新聞を読む会 11:00~12:00  うつの集い (当事者) 14:00~15:30	<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> 何でも公開相談会 11:00~12:00  発達障がいの集い (当事者+家族友人) 14:00~15:30	<b>11</b> 丸亀製麺に 食べに行こう! (メンバー自主企画) 11:00~13:00 頃	<b>12</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>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 支援センター ミーティング 11:00~12:00	<b>16</b> マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	<b>17</b> 絵画 11:00~12:00  散歩会 平林寺 半僧坊 13:30~15:10 頃	<b>18</b> ハンバーグを ステーキマンに 食べに行こう! (メンバー自主企画) 11:00~13:00 頃	<b>19</b> メイクで 遊ぼう! 13:30~15:10	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	<b>23</b> コーラス 11:00~12:00  パソコンで 遊ぼう! 14:00~14:45	<b>24</b> 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00  統合失調症の集い (当事者) 14:00~15:30	<b>25</b> 茶話会 11:00~11:45	<b>26</b> 松前さんの料理会 10:30~  1ヶ月を 振り返って (メンバー自主企画) 14:00~14:45	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 昭和の日	<b>30</b>				

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)

# にいざ生活支援センター便り

2019年 4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。

## ◇うつの集い

4/8 (月) 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

## ◇家族・友人の集い

4/5 (金) 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)

4月5日(金) 13:00～16:00です。  
毎月第1金曜日  
予約は鶯飼(080-1053-7816)まで。

## ◇発達障がいの集い

4/10 (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

4/24 (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)。



『平成』という元号を使うのもあとわずかとなりましたね。日本では最初の元号『大化』から数えて、『平成』が247個目、次の元号が248個目になるそうです。

私にとっての『平成』を振り返ると、本当に本当にいろんなことがありました。「人生山あり谷あり」ということわざがありますが、まさしくその通り。いい時もあれば悪い時もありました。このことわざには、自然の中には山や谷、川など様々なものがありそれぞれ見える景色が違うことから、「人生にはいろいろなことがあるが、物事の見方によって幸や不幸も変わってくるので、大きな視点を持ちましょう。」というもう一つの意味もあるそうです。つらく悲しい時も、自分を変えるチャンスだと思えば、なんだか乗り切れそうな気がしてきます。私は、人生の谷＝悪い時ではなく、山を登るための準備期間、大事な時期ととらえて次の時代も焦らずゆったりと過ごしていきたいと思えます。(近藤)

## 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。(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。)