



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
	1 支援センター ミーティング 11:00~12:00	2 茶話会 11:00~12:00	3 ポイントロクイズ月 第3回 (メンバー自主企画) 14:00~15:00	4 散歩会 11:00~12:00	5 何でも公開相談会 11:00~12:00 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">うつの集い (当事者) 14:00~15:30</div>	6
7	8 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">家族・友人の集い 10:30~11:30</div> 作文を書こう! (メンバー自主企画) 14:00~15:00	9 インスピレーション ンゲーム 11:00~12:00 おやつを作って 食べよう 14:00~15:00	10 タイ式ヨガ (動きやすい服で参 加してください) 11:00~12:00	11 ハーバリウムを 作ろう! (参加費 300 円) 11:00~12:00	12 SST 11:00~12:00	13
14	15 海の日	16 支援センター ミーティング 11:00~12:00	17 絵画 11:00~12:00 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">そううつの集い (当事者) 14:00~15:30</div>	18 磯村 Dr.の個別相談 10:00~11:00 座談会 11:00~11:50	19 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	20
21	22 新聞を読む会 14:00~15:00	23 SST 14:00~15:00	24 インスピレーション ンゲーム 11:00~12:00 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">統合失調症の集い (当事者) 14:00~15:30</div>	25 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	26 茶話会 11:00~12:00	27
28	29 調理会 10:30~ <hr/> パソコンで 遊ぼう! 14:00~14:45	30 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00	31 トランプを 楽しむ会 14:00~15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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) </div>		

にいざ生活支援センター便り

2024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とともに、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

7/5 (金) 14:00～15:30 当事者の集い

◇そううつ(躁極性障害)の集い

7/17 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

◇統合失調症の集い

7/24 (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。

◇家族・友人の集い

7/8 (月) 10:30～11:30 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)

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

7月19日(金)です。

毎月第3金曜日 13:30～15:30

予約は鶴飼(080-1053-7816)まで。

電話傾聴のお知らせ 平日 19:00～22:00

※2024年4月1日から 電話受付時間が上記のように変更になっています。

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)。

今年は2週間ほど遅れて梅雨に入りました。みなさん体調管理はできていますか？

法人にいざでは毎年6月に健康診断を行います。今年も例外なく6月に健康診断をやりました。昨年は興味本位で胃カメラをやり、今年は人生初のバリウムをやりました。どちらも1年に1度はやったほうがいいものではないかと思いますがやらなくてよかったかも…というのが感想です。体調管理は自分で気を付けていてもなかなか気づけないこともあるので、皆さんも気を付けてください。そして最近では運動不足もあり少し体重増量傾向なので、しっかり食べつつ運動もしていきたいなと思います。

(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。(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。)