



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	2 家族・友人の集い 10:30~11:30 支援センター ミーティング 14:00~15:00	3 作文を書こう！ (メンバー自主企画) 14:00~15:00	4 タイ式ヨガ (動きやすい服で参加し てください) 11:00~12:00 ポイントロンドン月 第5回 (メンバー自主企画) 13:50~15:10	5 ピア・カウンセリ ングセミナー⑤ 14:00~15:00	6 散歩会 11:00~12:00 うつの集い (当事者) 14:00~15:30	7	
8	9 インスピレーショ ンゲーム 11:00~12:00 おやつを作って 食べよう 14:00~15:00	10 SST 11:00~12:00	11 誕生日について (メンバー自主企画) 11:00~12:00 『カラオケ』でス トレス発散しよう！ 第2回 (メンバー自主企画) 13:50~15:10	12 ハーバリウムを 作ろう！ (参加費 300円) 11:00~12:00 ピア・カウンセリ ングセミナー⑥ 14:00~15:00	13 何でも公開相談会 11:00~12:00 パソコンで 遊ぼう！ 14:00~14:45	14	
15	16 敬老の日	17 支援センター ミーティング 11:00~12:00	18 絵画 11:00~12:00 そううつ集い (当事者) 14:00~15:30	19 磯村 Dr.の個別相談 10:00~11:00 座談会 11:00~11:50 ピア・カウンセリ ングセミナー⑦ 14:00~15:00	20 トランプを 楽しむ会 14:00~15:00	21	
22 秋分の日	23 振替休日	24 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00 新聞を読む会 14:00~15:00	25 茶話会 11:00~12:00 統合失調症の集い (当事者) 14:00~15:30	26 調理会 10:30~ マーじゃんを 楽しむ会 13:30~15:10	27 インスピレーショ ンゲーム 11:00~12:00	28	
29	30 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	<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う)</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>					

# にいざ生活支援センター便り

2024年 9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

9/6 (金) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇そううつ(躁極性障害)の集い

9/18 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇統合失調症の集い

9/25 (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

9/2 (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。

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

9月20日(金)です。

毎月第3金曜日 13:30～15:30

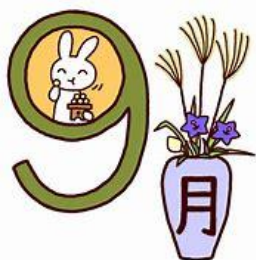
予約は鶴飼(080-1053-7816)まで。

## 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)。



パリオリンピックが閉幕し、オリンピックロスの私が特に印象的だった場面をいくつか。オリンピック初出場の卓球の張本美和選手!! 試合前はリラックスするために、KPOPを聴いてダンスをする姿がとても可愛らしかったのですが、試合が始まると、強さはもちろん、1ゲームごとに、相手選手、審判、会場…と四方にお辞儀をする姿に毎回胸熱になりました。こんなスポーツマン精神と礼儀が強さのもとなのかな～と見ていて気持ちの良い姿でした。

もう1人が、体操の橋本選手!! 試合後のインタビューでの「幸せすぎて涙が出ちゃう」という言葉です。この言葉には、オリンピックに立つまでの何年ものプロセスが想像でき、思わずもらい泣きをしました。

何か新しくスポーツを始めたいな～とここ数年考えているのですが……なかなか。多くの姿に感化され、今回は重い腰があがるかもしれません。

(ふるき)

## 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、時間を置いて再度かけなおしてください。)