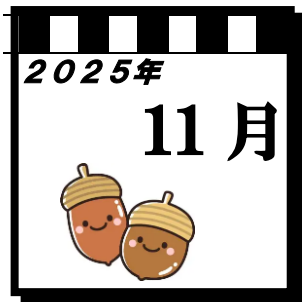




社会福祉法人 にいざ にいざ生活支援センター 予定表



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)				1
2	3 文化の日	4 支援センター ミーティング 11:00~12:00	5 タイ式ヨガ 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	6 ハーバリウムを 作ろう! (参加費 300 円) 11:00~12:00 作文を書こう! (メンバー自主企画)) 14:00~15:00	7 散歩会 11:00~12:00 うつの集い (当事者) 14:00~15:00	8
9	10 家族・友人の集い 10:30~11:30 何でも公開相談会 14:00~15:00	11 SFA① 「不安について」 11:00~12:00 パソコンで 遊ぼう! 14:00~14:45	12 みんなで 新座消防署へ 行こう! (メンバー自主企画) 10:50~12:00 トランプを 楽しむ会 14:00~15:00	13 みんなで スポーツをしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00 上履き、水分、持参して ください	14 インスピレーショ ンゲーム 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	15
16	17 支援センター ミーティング 11:00~12:00 リサイクル ブティック 14:00~15:00	18 SFA② 「不安について」 11:00~12:00 新聞を読む会 14:00~15:00	19 絵画 11:00~12:00 統合失調症, そううつ, 発達障害の集い (当事者) 14:00~15:00	20 SST 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	21 ～余暇活動充実計画～ みんなで食事に行こう! 行き先) ひばりが丘駅 南口のファミレス 平林寺発 11 時の西武バ スで行く予定	22
23 30 勤労感謝の日	24 振替休日	25 SFA③ 「不安について」 11:00~12:00 インスピレーショ ンゲーム 14:00~15:00	26 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00 『カラオケ』でス トレス発散しよう! 第 16 回 (メンバー自主企画) 13:15~15:10	27 コーラス 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	28 調理会 10:30~ マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	29

にいざ生活支援センター便り

2025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

11/7 (金) 14:00～15:00 当事者の集い

◇家族・友人の集い

11/10 (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。

◇統合失調症・そううつ(双極性障害) 発達障害の集い

11/19 (水) 14:00～15:00 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

11月21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。
～お気軽にお電話ください～



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 19:00～22:00

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)。

8～9月にかけて「ピアカウンセリングセミナー」を行いました。その中で「こちよい会話」を何度かテーマにしました。「こちよい会話」とはどういう会話を皆で出しあって、それを受けてロールプレイを行いました。「話を聞いてほしい」「否定されない」「目を見て話す」「話のキャッチボールができる」「相槌を打つ」「適度な間がある」「話が深まる」「一方的でない」「乱暴な言葉を使わない」「威圧的でない」「話がはずむ」「好きなことを話せること」などの意見が出ました。

実際の場面では、改まって相談を受けるということは少なく、普通の会話の中で悩みや困りごとが話されたりするだろうという想定で「こちよい会話」をテーマにしました。出された意見は、相談場面で意識するとよいだろうことと重なっている点が多く、これらのことを意識していれば、その人のいる場がこちよい場になるように思いました。

(星丘)

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。)