



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	3 支援センター ミーティング 11:00~12:00  茶話会 14:00~15:00	4 インスピレーション ゲーム 11:00~12:00  SFA④ 「さみしさについて」 14:00~15:00	5 タイ式ヨガ 11:00~12:00  ポイントロドノン 第11回 (メンバー自主企画) 13:30~15:10	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) 14:00~15:30	8	
9	10 家族・友人の集い 10:30~11:30  マーじゃんを 楽しむ会 13:30~15:00	11 SFA⑤ 「さみしさについて」 14:00~15:00	12 『カラオケ』でス トレス発散しよう! 第8回 (メンバー自主企画) 13:15~15:10	13 SST 11:00~12:00  パソコンで 遊ぼう! 14:00~14:45	14 茶話会 11:00~12:00  トランプを 楽しむ会 14:00~15:00	15	
16	17 支援センター ミーティング 11:00~12:00  新聞を読む会 14:00~15:00	18 SFA⑥ 「さみしさについて」 14:00~15:00	19 絵画 11:00~12:00  そううつの集い (当事者) 14:00~15:30	20 春分の日	21 インスピレーション ゲーム 11:00~12:00  マーじゃんを 楽しむ会 13:30~15:10	22	
23	24 春の毛糸でひもベル トを作ろう! (メンバー自主企画) 11:00~12:00  何でも公開相談会 14:00~15:00	25 避難訓練 10:30頃~  SFA⑦ 「さみしさについて」 14:00~15:00	26 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	27 リサイクル ブティック 11:00~12:00  磯村 Dr.の個別相談 13:00~14:00 座談会 14:00~14:50	28 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	29	
30	31 調理会 10:30~	<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

2025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

3/7 (金) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇そううつ(躁極性障害)の集い

3/19 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇統合失調症の集い

3/26 (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

3/10 (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。

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

3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。

## 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)。



こんにちは。にいざ生活支援センターの高野です。最近風が強く寒い日が続いていますが皆様はお元気にお過ごしでしょうか？

私の話になりますが、実はこの3月でにいざ生活支援センターの施設長になってから丸10年が経過しました。10年も経った事にとっても驚いていると同時に「よく10年もやってこられたなあ」と感じており、職員・利用者の支えがなければいろんな事が乗り越えられなかったと思います。10年の間に支援センターが移転したり、基幹相談支援センターの事業が右も左もわからないまま手探り状態でスタートしたり、日々の仕事の中で嬉しい事や悲しい事があったり、たまに今回は頑張れたかなと自分を褒めたり、もっとこうすればよかったと後悔の方が多かったり、自分の力不足・無力さを痛感させられたりとこの場では語りつくせないぐらい、いろいろな事がありました。正直、施設長としても一人の支援者としてもまだまだ未熟だと思っていますので歩みを止めず、日々精進していきたいと思っています。引き続きよろしくお願ひします。(高野)

## 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。)