



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<br>・朝の打ち合わせ (10:15~10:30)<br>・ラジオ体操 (希望者が朝の打ち合わせ後に行う)<br>・ストレッチ体操 (13:15~13:45) [2004.12~]<br>・振り返りのミーティング (15:30~15:45) |   |   | <b>1</b><br>支援センター<br>ミーティング<br>11:00~12:00  | <b>2</b><br>インスピレーション<br>ンゲーム<br>11:00~12:00<br>作文を書こう!<br>(メンバー自主企画)<br>14:00~15:00 | <b>3</b><br>憲法記念日 |
| <b>4</b><br>みどりの日 | <b>5</b><br>こどもの日   | <b>6</b><br>振替休日  | <b>7</b><br>タイ式ヨガ<br>11:00~12:00<br>月イントロドン月<br>第12回<br>(メンバー自主企画)<br>13:30~15:10 | <b>8</b><br>何でも公開相談会<br>14:00~15:00  | <b>9</b><br>茶話会<br>11:00~12:00<br>うつの集い<br>(当事者)<br>14:00~15:00                      | <b>10</b>         |
| <b>11</b>         | <b>12</b><br>家族・友人の集い<br>10:30~11:30<br>マージャンを<br>楽しむ会<br>13:30~15:10   | <b>13</b><br>SFA①<br>「幸せについて」<br>14:00~15:00                                    | <b>14</b><br>『カラオケ』でス<br>トレス発散しよう!<br>第10回<br>(メンバー自主企画)<br>13:15~15:10           | <b>15</b><br>ハーバリウムを<br>作ろう!<br>(参加費 300円)<br>11:00~12:00<br>新聞を読む会<br>14:00~15:00           | <b>16</b><br>SST<br>11:00~12:00<br>トランプを<br>楽しむ会<br>14:00~15:00                      | <b>17</b>         |
| <b>18</b>         | <b>19</b><br>支援センター<br>ミーティング<br>11:00~12:00<br>茶話会<br>14:00~15:00  | <b>20</b><br>SFA②<br>「幸せについて」<br>14:00~15:00                                    | <b>21</b><br>絵画<br>11:00~12:00<br>統合失調症、そううつ、<br>発達障害の集い<br>(当事者)<br>14:00~15:00  | <b>22</b><br>磯村 Dr.の個別相談<br>10:00~11:00<br>座談会<br>11:00~1150<br>パソコンで<br>遊ぼう!<br>14:00~14:45 | <b>23</b><br>散歩会<br>11:00~12:00<br>リサイクル<br>ブティック<br>14:00~15:00                     | <b>24</b>         |
| <b>25</b>         | <b>26</b><br>マイ・フェイバリ<br>ットソング・デー<br>13:50~15:10  | <b>27</b><br>インスピレーショ<br>ンゲーム<br>11:00~12:00<br>SFA③<br>「幸せについて」<br>14:00~15:00 | <b>28</b><br>調理会<br>10:30~  | <b>29</b><br>ときどきピアカン<br>11:00~12:00<br>マージャンを<br>楽しむ会<br>13:30~15:10                        | <b>30</b><br>安心して過ごせる<br>ために考える会<br>11:00~12:00                                      | <b>31</b>         |

# にいざ生活支援センター便り

2025年 5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

5/9 (金) 14:00～15:00 当事者の集い

## ◇家族・友人の集い

5/12 (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

5/21 (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

5月16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、事前申込みもありません。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)。

環境の変化は、心にも体にも大きな影響を与えますよね。我が家の次男も、この春から高校生になり、新しい生活が始まったことで少し疲れが見えることがありました。でも、先日一緒に音楽ライブに行ったことで、気持ちが晴れて、楽しさを思い出せたようです。ライブの会場では、演者と観客と一緒に空間を作り上げ、観客同士も響き合いながら一体感を感じることができました。こうした「集団のエネルギーが個人に影響を与える」という現象のグループダイナミクス。福祉の現場で言うと、ピアサポートでは、同じ経験を持つ仲間と話すことで、孤独感が薄れたり、気持ちが落ち着いたりすることがあります。共感できる相手がいるだけで、安心感が増すことがありますよね。また、作業やレクリエーションでは、一緒に達成感や充実感を得ることができます。仲間と協力することで、自然と笑顔が増え、リラックスできる場にもなります。グループワークでは、悩みを話したり、他の人の話を聞くことで、自分だけでは気づけなかったことを学ぶことができます。誰かに共感してもらおうことで、気持ちが軽くなることも……。

このように、音楽ライブのようなエネルギッシュな場だけでなく、福祉の現場や支援センターでも「集団の力」が活用されています。個人で頑張るだけでは難しいことも、仲間と一緒に乗り越えやすくなったり、一人では気づけないことも、みんなで支え合うことで前向きになれるかもしれませんね……。

(猪股)

## 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。)