



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 支援センター ミーティング 11:00~12:00	2 ピア・カウンセリ ングセミナー⑦ 14:00~15:00	3 家族・友人の集い (うつ、その他) 10:30~11:30 作文を書こう！ (メンバー自主企画) 14:00~15:00	4
5	6 インスピレー ションゲーム 11:00~12:00 うつの集い (当事者) 14:00~15:00	7 何でも公開 相談会 14:00~15:00	8 ♪イントロドン♪ 第 17 回 (メンバー自主企画) 13:30~15:10	9 トランプを 楽しむ会 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	10 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	11
12	13 スポーツの日	14 散歩会 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	15 『カラオケ』で ストレス発散しよう！ 第 15 回 (メンバー自主企画) 13:15~15:10	16 支援センター ミーティング 11:00~12:00	17 SST 11:00~12:00	18
19	20 秋の書道 11:00~12:00	21 インスピレー ションゲーム 11:00~12:00 新聞を読む会 14:00~15:00	22 絵画 11:00~12:00 統合失調症、そううつ、 発達障がいの集い (当事者) 14:00~15:00	23 何でも公開 相談会 11:00~12:00 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	24 茶話会 11:00~12:00 トランプを 楽しむ会 14:00~15:00	25
26	27 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	28 リサイクル ブティック 11:00~12:00	29 調理会 10:30~	30 コラージュを 作ろう！ 11:00~11:45 パソコンで 遊ぼう！ 14:00~14:45	31 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00	

にいざ生活支援センター便り

2025年 10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。

◇うつの集い

10/6 (月) 14:00～15:00 当事者の集い

◇家族・友人の集い

10/3 (金) 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)

発達障がいの集い

10/22 (水) 14:00～15:00 当事者の集い
家族の方で参加されたい方は事前にご相談ください。

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

10月17日(金)です。

毎月第3金曜日 13:30～15:30

予約は鶺鴒(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。誰かに話を聴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)。

私は、アウトドアキャンプ?が趣味の一つで、年に数回山へ行きます。「アウトドアキャンプ」というとなんかしっかりとした感じに聞こえそうですが、単に山で過ごすことがしたいだけで、その宿泊手段として「テントを張る」、というくらいの感じです。もっと正直に言うと、「静かなところで現実逃避をしたくて、なるべく安く過ごすためにテントを張る」、というだけなのです。キャンプ地でも、ほとんどイベントごとはせず、食事も凝ったものを作るわけでもなく、気が向いたら山を散策する程度です。

そんなキャンプをもう30年近くやってきました。今でも、行けば楽しんではいます。楽しみではあるのですが、最近になって、行く前の準備などが面倒になってきている自分がいます。足りない物の買い出し、食料の準備、備品やら衣類やらこまごまとした物の準備、パズルのように頭を使う車への積み込みなど、面倒です…。

面倒になっている理由として想像できるのは、「もうさすがに飽きてきたのか」、「あまり必要としないのか」……、「いえ、年を取ったからです」とこれを読まれている方の声が聞こえてきそうです…w 自分でも、薄々は分かっているのですが…。でも、まだ「年のせいではない」と否定もしていきたいです…。その否定する気力もなくなると、ほんとに年なのかなあ…^^;

(石原)



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。)