



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。

「にいざ生活支援センター インスタ」などで検索してください

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
日	月	火	水	木	金	土
	1 支援センター ミーティング 11:00~12:00 うつの集い (当事者) 14:00~15:00	2 SFA④ 「不安について」 11:00~12:00	3 何でも公開 相談会 11:00~12:00 ♪イントロドン♪ 第 18 回 (メンバー自主企画) 13:30~15:10	4 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。	5 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	6
7	8 SST 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	9 SFA⑤ 「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	10 『カラオケ』で ストレス発散しよう! 第 17 回 (メンバー自主企画) 13:15~15:10	11 散歩会 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	12 コラージュを 作ろう! 11:00~11:45 トランプを 楽しむ会 14:00~15:00	13
14	15 支援センター ミーティング 11:00~12:00 パソコンで 遊ぼう! 14:00~14:45	16 SFA⑥ 「不安について」 11:00~12:00 新聞を読む会 14:00~15:00	17 絵画 11:00~12:00 統合失調症、そううつ、 発達障がい集い (当事者) 14:00~15:00	18 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50~15:10	19 リサイクル ブティック 11:00~12:00	20
21	22 調理会 10:30~	23 SFA⑦ 「不安について」 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	24 インスピレー ションゲーム 11:00~12:00	25 クリスマス会 (中原・本多集会所) 13:00~15:00	26 大掃除 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	27
28	29	30	31			

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)

お知らせ

12/27 (土) ~ 1/4 (日) まで
センターはお休みです。

にいざ生活支援センター便り

2025年 12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

12/1 (月) 14:00～15:00 当事者の集い

◇家族・友人の集い

12/5 (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

12/17 (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

12月19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)。



みなさんこんにちは。にいざ生活支援センターの高野です。暑さが和らいだと思ったら急激に冷えこんできましたね。気温差が激しいと体調も崩しやすいので気を付けたいです。埼玉県はインフルエンザがかなり流行しているようですし、私も去年、一昨年とコロナに二度なりましたので、インフルエンザやコロナにはなりたくないですね。

話が変わりますが、私は職員の採用面接を行う際に、相手の方に対して「長所と短所を簡単にいいので教えてください。」とよく聞きます。最近ふと思ったのが自分が聞かれたらどう答えるかなと思いました。長所…明るくて朗らかとかかなあ。短所…大雑把、整理整頓ができないとかですかね。どちらももう少し出てきそうですが、恥ずかしいのでこれくらいにしておきます。採用面接でよく聞いているのに自分の事は普段考えないから改めて考えてみると意外と難しいものですね。皆さんの自分で思う長所と短所はどんな感じでしょうか？ (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 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。)