



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 支援センター ミーティング 11:00～12:00	2 タイ式ヨガ 11:00～12:00 茶話会 14:00～15:00	3 「ステキなラテン アメリカ」 (メンバー自主企画) 11:00～12:00	4 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	5
6	7 家族・友人の集い 10:30～11:30 作文を書こう！ (メンバー自主企画) 14:00～15:00	8 散歩会 11:00～12:00 おやつを作って 食べよう 14:00～15:00	9 『カラオケ』でス トレス発散しよう！ 第12回 (メンバー自主企画) 13:15～15:10	10 ハーバリウムを 作ろう！ (参加費 300 円) 11:00～12:00	11 何でも公開相談会 11:00～12:00	12
13	14 支援センター ミーティング 11:00～12:00	15 SST 11:00～12:00	16 絵画 11:00～12:00 月イントロドン月 第14回 (メンバー自主企画) 13:30～15:10	17 茶話会 11:00～12:00 パソコンで 遊ぼう！ 14:00～14:45	18 マージャンを 楽しむ会 13:30～15:10	19
20	21 海の日	22 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	23 ときどきピアカン 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	24 コーラス 11:00～12:00 リサイクル ブティック 14:00～15:00	25 夏の書道 11:00～12:00 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50～15:10	26
27	28 茶話会 11:00～12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30～15:10	29 調理会 10:30～	30 安心して過ごせる ために考える会 11:00～12:00 トランプを 楽しむ会 14:00～15:00	31 サーティワンに アイスクリームを 食べに行こう (メンバー自主企画) 10:30 出発 現地解散可		

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)

にいざ生活支援センター便り

2025年 7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

7/4 (金) 14:00～15:00 当事者の集い

◇家族・友人の集い

7/7 (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

7/23 (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

7月18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)。



～幸せについて～今回のSFAプログラムテーマです。全7回、満席になるほど多くの方が参加してのグループワークとなりました。安心して語り合える場があるというのはうれしいことです。幸せについて自問自答する、これは哲学ですね。私自身、幸せとは何かを深く考えることができ、有意義な時間となりました。

お金があることが幸せな人、健康が幸せな人、友達や家族がいることが幸せな人…。「幸せ」の定義は人それぞれ。幸せは自分の心が決めるものであって、人と比べず、これが自分にとっての幸せなんだと思えることが大切なことなのかもしれませんね。私にとっての幸せは、夏のビール、はじけるライブ、穏やかに何気ない日常を過ごせること。そして一番は子供達が元気に笑顔でいてくれること。「幸せ」は、つかみにいったり作るものではなく、気づけるか感じ取れるか、なのではと思うのです。日々の小さな小さな幸せを見逃さず感じ取ること、次の新しい幸せもやってきやすくなるような気がします。

私は毎朝空を見て「今日もいい日になるぞ☀️」と心で呟き、プラスの状態で1日をスタートさせています。不思議なもので、たったそれだけで幸せな気持ちになるのです。

さて、あなたにとっての「幸せ」とはなんですか？

(近藤)

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。)