



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
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 元日	2	3
				お知らせ 12/27 (土) ~ 1/4 (日) までセンターはお休みです。		
4	5 散歩会 初詣に行こう 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	6 支援センター ミーティング 11:00~12:00 正月遊びをしよう 14:00~15:00	7 タイ式ヨガ 11:00~12:00 作文を書こう! (メンバー自主企画) 14:00~15:00	8 書初めをしよう! 11:00~12:00 (午後書き初めができます)	9 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	10
11	12 成人の日	13 SST 11:00~12:00 マージャンを楽しむ会 13:30~15:10	14 『カラオケ』でストレス発散しよう! 第18回 (メンバー自主企画) 13:15~15:10	15 ハーバリウムを作ろう! (参加費 300円) 11:00~12:00 何でも公開相談会 14:00~15:00	16 ~余暇活動充実計画~ みんなで食事に行こう! 行き先) スシロー朝霞台店 平林寺 10:35 発の朝霞台 行きバスで行く予定	17
18	19 家族・友人の集い 10:30~11:30 新聞を読む会 14:00~15:00	20 支援センター ミーティング 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	21 絵画 11:00~12:00 ♪イントロドン♪ 第19回 (メンバー自主企画) 13:30~15:10	22 コーラス 11:00~12:00 パソコンで遊ぼう! 14:00~14:45	23 リサイクルブティック 11:00~12:00 トランプを楽しむ会 14:00~15:00	24
25	26 インスピレーションゲーム 11:00~12:00 マージャンを楽しむ会 13:30~15:10	27 安心して過ごせるために考える会 11:00~12:00	28 調理会 10:30~ 統合失調症、そううつ、 発達障害の集い (当事者) 14:00~15:00	29 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	30 マイ・フェイバリットソング・デー 13:50~15:10	31

にいざ生活支援センター便り

2026年 1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

1/9 (金) 14:00～15:00 当事者の集い

◇家族・友人の集い

1/19 (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

1/28 (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

1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)。

みなさん2025年はどんな1年でしたか?そして2026年はどんな年にしたいと考えていますか?私の2025年はバイクで出かけることが多かった1年でした。免許を取ったとき、行きたい場所リストを作成していました。実際に行った場所で印象に残っているのは、長野県東御市。以前からお気に入りの場所があり7月下旬の暑い時期、下道で片道7時間程かけて行き、途中で具合が悪くなったりもしましたが、なんとか到着することができ嬉しかったです。もう一ヶ所、一度は行ってみたいと思っていた富士山5合目。9月下旬の5合目は寒かったあ…。

また、高速道路にのれないということもあり移動に時間がかかってしまうため、体はしんどいですが『行けた!!』という達成感もて2025年は充実した時間を過ごすことができたかなと思います。

そして2026年も行きたい場所リストどんどんと達成していきたいと考えています。(uyama)



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。)