

2026年

1月



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 お知らせ 12/27 (土) ~1/4 (日) までセンターはお休みです。 | 2 | 3 |
| 4 | 5 散歩会 初詣に行こう 11:00~12:00 | 6 支援センター ミーティング 11:00~12:00 | 7 タイ式ヨガ 11:00~12:00 | 8 書初めをしよう！ 11:00~12:00 (午後も書き初めが 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 | 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 | 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 | 20 支援センター ミーティング 11:00~12:00 | 21 絵画 11:00~12:00 | 22 コーラス 11:00~12:00 | 23 リサイクル ブティック 11:00~12:00 | 24 |
| | 新聞を読む会 14:00~15:00 | 茶話会 14:00~15:00 | ♪イントロドン♪ 第19回 (メンバー自主企画) 13:30~15:10 | パソコンで 遊ぼう！ 14:00~14:45 | トランプを 楽しむ会 14:00~15:00 | |
| 25 | 26 インスピレーションゲーム 11:00~12:00 | 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 |
| | マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10 | | | | | |

社会福祉法人 にいざ

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。

◇うつの集い

1/9（金）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

予約は鵜飼（080-1053-7816）まで。
～お気軽にお電話ください～

◇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



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るため、体はしんどいですが『行けた！！』という達成感がもてる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く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@apis.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。）