

3 回目の スクエアボッチャ『みんなも家族も憩う会 2025』開催

10月9日(木) 須坂市市民体育館

+ じゃんけんぽん

.....
理事長に負けた人から
賞品の駄菓子を取った!



一色理事長



共催団体 須坂市精神障がい者家族会
ときわ会 金山会長より

「ときわ会」からは3名が参加し、
なごやかにゲームを通して交流しました。
講師は、昨年同様サンアップルのスポーツ
指導員さん。参加者26名で8チームを作り、
4チームずつ二つのコートに分かれ、
それぞれコートを囲みました。

「ときわ会」は現在14の家族で、年間8回ほどの活動をしています。
会員同士が悩みを共有したり、解決策を探ったりしています。
講師を依頼して学習会も持ちます。また家族会員がリフレッシュでき、
元気が出るような企画もしています。保健センターに事務局をおいて
いただき、毎回、市の保健師さんにご参加ご協力をいただいています。
お気軽に声をかけてみてください。(026-248-9023 保健センター)

地域活動支援センターピアハウス

～ D.Dレポート ～

10/23 バスハイク 「松代の旅」



II ランチタイム「まつしろ食堂」



こうゆう
セルフ形式の
食堂は初めて。
どれも
おいしそう



I 陶芸体験 (松代陶苑)



初体験のひと、
2度目のひと...
みんな焼き上がりを
楽しみに形を
ととのえました



先生の楽しいおしゃべりで
リラックス



III 松代象山地下壕 見学



ガイドの中村さん

★★ 「松代の旅」の感想 ★★

晴天ですごしやすい気候でよかったです。
陶芸体験ではちょっと苦手意識がでてかたくなり、
最後には先生に手入れしてもらって終わりました。
もしもう一回機会があったら、むずかしく考えず、
のびのびと楽しみながらできたらなあと思いました。

昼食[まつしろ食堂]は最高でした。1305円も食べて
満足でした。最後の松代象山地下壕見学では、戦争のやるせなさ、
朝鮮の人たちに迷惑をかけたことなど反省しました。

いい旅になりました。(J.N)

松代象山の地下壕では、建設に
巨費が投じられ労働者として朝鮮人や
日本人が強制的に動員されたと聞き
戦争のすさまじさをひしひし感じさせ
られました。(M.K)

～ D.Dレポート ～

8/28 防災訓練

講師：須坂市社会福祉協議会



能登災害支援の報告



新聞紙で
スリッパづくり



炊き出し： お米を
袋に入れてお釜にポン！
あったかご飯のできあがり

須坂市役所デジタルサイネージ 障害者週間にあわせた作品展に参加

これまでの作品をピックアップしてみました



市役所玄関の
風除室で展示

皆さんの力作を
紹介できました

10/2 アートセラピー 講師 ピアハウス

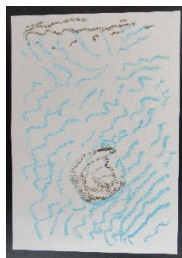
～自分への「秋のエールカード」～



クレヨン（クレパス）は心を描くのに効果的。
好きな色で線をひいたり○を描いたりしてウォームアップ



重ね塗りして引っかいたり、
塗りつぶした色を
ティッシュで広げたり
自分の心地よい描き方を
感じて…



言葉を添えて、

自分へのエールカードの完成！



『自由』



『いつも心と体に
晴れを…！』
『ホッと一息つきましょ
いつも頑張ってるよ
理想に向かって頑張ってるよ』



『いつも心と体に
晴れを…！』

グループホーム しばみや荘



11/27(木) 新ピアにて虐待防止委員会開催。

その後しばみや荘で、第三者委員さんと
理事会役員が入居者の皆さんと
お茶を飲みながら懇談しました。



お知らせ

みんなの福祉フェスティバル
～共に暮らし、支え合う～

須高地域自立支援協議会 主催

日 時：2026年1月31日(土) 10時 開始

場 所：須坂市文化会館メセナホール 小ホール

＊ピアハウスは『じゃんけんでプレゼント』を
やります。アート展にはピアハウスの
皆さんの作品も展示されています

ありがとう
ごさいます!!

★精神障がい者家族会
ときわ会 様
助成金

★卓球ボランティア

玉井 様・高森 様



玉井監事様より
卓球フェンス6枚を
ご寄贈いただきました

本年も多くの皆様のご支援をいただき
心より感謝申し上げます

新たな年が、良き年で
ありますように



須藤宗男



11/13
D.D



NPO法人 精神保健福祉会 ずさかの風

<https://suzakanokaze.jimdo.com>