

すざかの風だより

(題字は、元社会福祉協議会事務局長 佐藤郁夫様の書です)

2024年 12 月 1 日
NPO法人すざかの風
須坂市小河原2005-1
発行者 一色 修治

盛りあげました! みんなも家族も憩う会 2024 開催

(10月 3日(㊦) 10:00~11:30 須坂市市民体育館)

今年も須坂市精神障害者家族会ときわ会との共催で
昨年大好評だったサンアップ出張スポーツ教室の
『スクエアポッチャ』で楽しく交流しました。

32名が参加。当事者・家族、一般参加の皆さん、すざかの風
役員スタッフをミックスした8チームが
熱戦をくり広げました。

チームで作戦を考えたり、
ファインプレーで盛り上
がったりして、楽しかった
です。



新理事自己紹介

- ① 自分はどんなヒト?
- ② 好きなこと・ストレス解消法



若林幸夫理事 ① 私は長年、印刷会社に勤務し、同時に手話サークル活動や障害者の方との交流など、ボランティア活動に取り組んできました。

その中で同じ町内に住む前理事の長谷川宏さんと出会い、町の区長職に続いて「すざかの風」の理事に推薦していただきました。今後「すざかの風」の活動に、いくばくかお役に立てればと思っています。どうぞ、宜しく願いいたします。

② 私はビデオ撮影と編集が好きで素人ユーチューバーを目指しています。ビデオ撮影した動画の編集は画面のつなぎを考えたり音楽をどのように入れるか、文字タイトルをどのように入れるかなど、多層的、複合的に考え表現する事が魅力です。



長岡恵子理事

① 二十年余り介護保険の仕事に携わっていました。

どちらかと言うとかなり心配性です。好奇心が強いので、色々な事に手を出しますがあまり長続きしません。家族は夫と子供が3人、孫が6人います。息子家族とは同居しています。どうぞよろしく願いします。

② ・花の手入れや寄せ植えをしたり、何も考えず草取りをすること。 ・友達とランチをして話をすること。今は仕事をしていませんので、ボランティアや興味のある講座に参加しています。講演会などで素敵なお話をお聞きすると、自分ももっと頑張ろうと思いがすが…、ご縁があり関わらせていただくことになりました。皆さんからも元気をいただければ嬉しいです。

加藤光弘理事



① 「自分はどのような人か？」

これまでの人生を振り返ってみると、

「石橋を叩いて渡るようなところ、優柔不断なところがある反面、早とちりもする」「いつまでも若いと思ひ込み、張り切り過ぎてケガをする」、こんなことが多かったような気がします。でも、何事も最後まで粘り強く行う方だと思います。このような私ですが、どうぞよろしく願いします。

② 昔からスポーツが好きで、バレーボール、陸上、軟式野球、サッカーを行ってきました。どれも下手の横好きで、大成したものではありません。現在は健康維持のためウォーキングをしています。臥竜山や百々川緑地がウォーキングコースですが、自然に触れ、四季の花々に心が癒され、時には新たな発見があり元気をもらっています。また、読書も元気の素です。迷いがある時、落込んだ時には元気の出る本を読みます。池井戸潤氏の小説「下町ロケット」からは、元気、勇気、やる気をもらいました。大谷翔平選手の活躍にも感動や元気、勇気をもらいました。MVPおめでとございます!

地域活動支援センターピアハウス



7/25 バスハイク～上高地へ行ってきました



まずは山賊焼で腹ごしらえ

雨予報もふつとんで☀️



新鮮な空気と
木々の緑で
リフレッシュしました



～D・Dレポート～

9/12 絵手紙

講師 絵手紙サロンciel
小林さん、花立さん



火曜日の午前中はのんびりと…

- 第1週 ピアめし…スタッフが簡単な昼食を提供
- 第3週 パッチワーク教室…駒村先生に教えてもらいながら、心おだやかにチクチク
- その他 ピアカフェでおやつ。火曜日だけのコーヒー・紅茶でのんびりタイムを楽しみましょう。



グループホーム しばみや荘



9/26(木) 防災訓練

災害時の指定緊急避難場所の森上小学まで
みんなでウォーキング。
ルートの確認をしました。



寄附金

須坂市精神障害者家族会
ときわ会様

ありがとう
ごきげんませう

第三者委員

望月 知恵子 様に再任いただきました



須高地域自立支援協議会 主催
「みんなの福祉フェスティバル」参加
(11/23 須坂市シルキービル3F)



当事者のみなさんも
参加して作品展示と
ゲームコーナーで
ピアハウスを
アピールしました



本年もご支援を賜りありがとうございました

2025年が良き年でありますように！
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます



NPO法人 精神保健福祉会
すざかの風

<https://suzakanokaze.jimdo.com>