

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)

第 22 号

2018 年 7 月 1 日
NPO法人すざかの風
須坂市小河原2005-1
発行者 中澤 誠一

一歩ずつ、地道な活動を。。。

平成30年度 通常総会



5月24日(木) 須坂市シルキーホールにて通常総会を開催し、各議案が承認されました。中澤理事長から、ひき続き障がいのある皆さんへの支援と障がいへの理解を広げる活動を一步一步すすめていきたいとあいさつがあり、三木須坂市長様はじめ御来賓の皆様からもあたたかい言葉をいただきました。

《 新役員 》

理 事 長	中澤誠一			
副理事長	一色修治	長谷川 宏		
理 事	小市健二	樋口妙子	若林久枝	小林秀子
	依田聖美	滝澤真由美	坪井由美子	
監 事	丸山 尊	小山勝子		
顧 問	清水 眞	田野口光子		

総会に続いて 音楽療法士 西山昭美さんのワークショップ

「音とともにからだを動かして健康になろう！」で、
からだところをリフレッシュしました。



《 退任理事 》

越 喜美子 越さんには NPO法人設立の準備段階からご参加いただきました。
永い間ありがとうございました。

新理事あいさつ 樋口妙子

この度、ときわ会から越さんの後任として、理事のお仲間に入れて頂くことになりました。

NPO法人とは全くどんなものなのかもわからずに、みんなで学習しながら立ち上げて十数年。今ではこの法人も、皆様方の日々の努力でしっかり根を張り、枝葉を繁らせています。

私達を取り巻く環境は、少しずつ変わってきているとはいえ、まだまだ問題は山積です。本人・家族共に安心して暮らしていけるよう、皆様のお力をお借りして一歩ずつ進んでいけたらと思っています。よろしくお願いいたします。

お知らせ

◆ 平成30年度通常総会資料
必要な方は事務局へご連絡下さい
(TEL 026-248-0180)

◆ NPO法人 すざかの風
ホームページをご覧ください
<https://suzakanokaze.jimdo.com>

自分で
元気をプロデュースする



【WRAP(ラップ) ～元気回復行動プラン～】



講師に丸山歌織さんをお迎えし、
「元気に役立つ道具箱」
作りから始めて

日常生活を調子よく過ごす方法や
調子を崩すきっかけやサイン、その対応などを
考えて、グループで発表しあいました。
3回シリーズで、みんなの道具箱も
充実してきました。



セミナーや講座に参加して、自分の調子のととのえ方や、
人とのかかわりの中で元気になる方法を学びました。

【林さんのマナー講座】

ピアハウスは、みんなが気持ちよくすごせる空間
になっているのでしょうか… 林さんのお話を聞き
ながら、一人一人がふりかえりました。



林さん語録

😊 まず自分のことは自分で好きに
なろう！ 自分が自分を嫌いでは
他人におすすめできません。

😊 相手のいいところを数えあげ、
イヤなところはさがさない！

😊 思いやりの気持ちが相手に伝わると、
倍返してかえってくる。思いやりが充満して
る中でこそコミュニケーションが成立する。

😊 人とのつながりは宝もの ☆☆☆ ぶつかりあって
イヤな思いをしても、お互いに勉強になったと思える
方向をさぐると、人間としてステップアップ



😊 人の上に立ちたい！と誰でも思うが
みんなのいいところを引き出して集団を作りあげていく
のが真のリーダー。

😊 人の上に立つ人は、人のためになることを、こっそりやっている『陰徳善行』

精神保健福祉セミナー 松本ハウスがやってくるの講演を聞いて

松本キックさんから、相方ハウス加賀谷さんは、10代の頃から、幻聴、
幻覚、時には、妄想で悩まされたそうです。そんな中、自分にあった薬と
出会い、良くなったと。そして、今では『幸せになりたい』と、目標を持ち
その為には『毎日充実した生活をおくる』その為には何をすれば良いかを
明確にし、ステップをふみ、具体的に何をするかだと。睡眠は、特に大事に
していて、不調になると、まず、寝てリセットすると。最後に、焦らないで、
自分のペースで歩いていく、そして、あきらめず希望を持って生きていく
ことと言いきり残し終わりました。

この講演を聞いて、自分にあった薬を飲みながら、目標と希望を持って
自分らしく、自分のペースで、自分の病気と上手にうまく付き合いながら、
前向きに生きていきたいと思いました。



by うさぎ

～ D・Dレポート ～



4/5 バスに乗って
須坂市人形博物館へ



第2勤 自主事業
元気アップ教室

◆ 12/21 リースづくり
内田貴子先生



◆ 3/16 笑いヨガ
宮川彩子先生



◆ 6/14 サウンド瞑想
高津慧親ドロテー先生



1/25 スロージョギングしようよ♪
松川敬子先生



5/17 スポーツしよう
松川マレットゴルフ場にて



6/28 パステルアート教室
笹岡理恵先生



6/21 ピアで卓球 &
ゴルフパッティング



今後の予定

7/19 WRAP-③

26 料理教室



9/20 第2勤元気アップ教室
～ピラティス・ヨガ～



8/9 囲碁ボール

23 西山先生の音楽療法

30 防災訓練

27 出前講座
楽しい漢字のおはなし



10/17 みんなも家族も憩う会
(計画中心)

11/29 宮下先生を見やした会(?)

利用しやすいピアハウスに!!

こんなこと始めましたあー
ご利用ください!

ピアめし



毎月第1火曜日
かんたんランチを提供します!
(要予約)

新ピア1日デ～

毎月第3火曜日は
ピアハウス新町
開所時間が
10:00～16:00に!

新ピア ⇄ 北ピア

送迎

毎週木曜日
9:30～9:45 新町集合
北ピアへの通所が
困難な方(要予約)

しばみや荘

4.5畳 リニューアル!!

昨年に引き続き、しばみや荘の
環境整備をすすめています。
今回は4.5畳の部屋を
リニューアルの予定です。
内装工事とエアコン設置で
狭いながらも
快適な空間になります。

🏠 体験宿泊 いかがですか？

ピアハウス 新商品

ピアハウスで育てた綿が
白ふくろう になりました



須坂市動物園の白ふくろうをイメージした
『ふくわた』です♡

綿をそっと手のひらに。。。
雲のようなふんわり
ゆったりじんわり広がるぬくもり

こころやすらぐひとときを...



須坂市動物園の
白ふくろう「ハク」



赤い羽根共同募金で購入させていただきました



【オープンレンジ】

みんなでつくるかんたん
料理のレパートリーが
広がりそう！
しばみや荘にも
1台いただきました



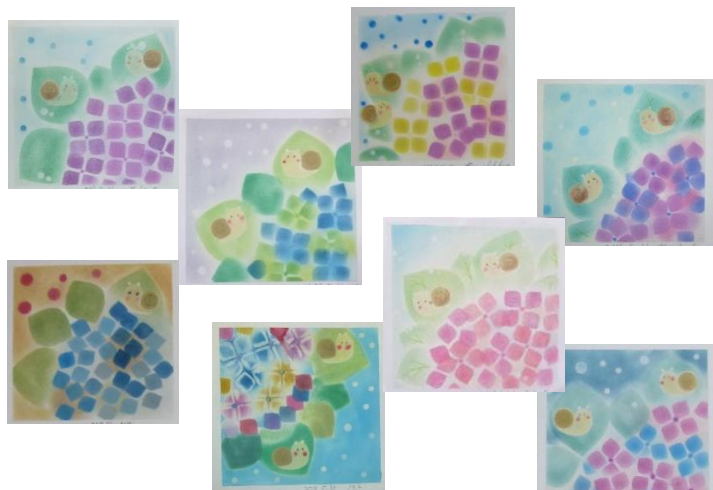
【電子ミシン】

いろいろな機能がついて
縫いやすく、仕上がりもきれい！
みんなも気軽に縫物が
できるように
少しずつ慣れていきます



【電子ドラム】

いろんな楽器を
ふやして
みんなで演奏
したいなあ〜♪



ピアアートギャラリー 🎨

平成30年度 年会費
納入いただき
ありがとうございました

NPO法人精神保健福祉会
すざかの風

