

# 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)

2019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

## 2019年 通常総会

5月23日(木)、須坂市旧上高井郡役所  
多目的ホールにて、委任状を含む正会員88名の出席で  
2019年度通常総会が開催されました。



中澤理事長

今年も当事者会員のみなさんが

議長をはじめ役割を分担し、スムーズに進行しました。

しばみや荘では、職員体制の充実をすすめ、より良いサービスの提供、  
地活ピアハウスでは、利用しやすく居心地良い空間を提供するための  
工夫をしながら、活動を広げていくなど、すざかの風の方向が確認されました。

第二部は「心とからだをほぐしましょう！」

長野ガロンズ(バレーボールV2リーグ男子)のチームトレーナー夏目善成さんに  
筋肉をやわらかくするストレッチを

教えていただきました。

窓の外に広がる新緑にいやされながら  
心もからだもリラックスできました。



NPO法人 すざかの風  
会員のみなさま

2019年度 会費納入  
ありがとうございます

皆様のご支援に  
心より感謝申し上げます

2019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  
<https://suzakanokaze.jimdo.com>

## 魅力アップしてますか？

### ピアめし

毎月第1火曜日 100円で  
かんたんランチを提供。延べ利用者 128 名。  
1回平均 10.7 名。満足度は高い評価。

100円とは思えないほど  
具材がたくさん入っていて  
おいしいです

けっこうボリュームがあり  
今後も参加できるときは  
参加したい

普段手料理をあまり食べて  
いないので、おいしくたべて  
います。助かります。

外食している気分  
になれるし、毎回楽しみです

スタッフが作ってくれるのが  
うれしい。毎回メニューが  
楽しみです

ご飯食べれるの良い  
食べれないメニューは  
仕方ないことであるが  
残念

### 新ピア 1日テ～

月・火・金の午後のみ開所のピアハウス新町。  
毎月第3火曜日は10:00～16:00の1日開所に。  
午前の利用平均は 1.85 名と少なめだが  
『午前から利用して、お昼を一緒に食べ  
られるのがうれしいです。』との声。

### 送迎



新ピア⇄北ピア・自宅⇄ピアハウス  
公共交通機関での通所が困難な方など  
状況に応じてピア車で送迎。  
(事前予約要・回数制限あり)  
延べ30回の利用  
『送迎があることで、利用しやすくなった』  
『大変助かった。ありがたい』などの声。

### 心と体の メンテナンス

毎月第2金曜日、第4火曜日 11:00～  
リラクゼーション法(呼吸法・筋弛緩法等)  
体操などで、心身の調子を  
ととのえるひととき。



気分転換に  
なっている

CDをききながら  
やっていますが  
なかなかうまく  
いかないので  
これからも参加したい

参加したことは  
ないが  
気にはなっている

この他、北ピア・新ピアで毎月1回ずつの  
パッチワーク教室とボランティアさんとの  
おしゃべりタイムもみなさん楽しみに  
してくれているようです♪

### ≪ M.Iさんのコメント ≫

ピアハウスに通所し始めて

一年たちます。

今まで朝も起きられず

目標もなく過ごしてきましたが

ピアハウスに通うことになってからは

作業やD.Dや他の利用者の皆さんや

スタッフさんに関わりたいたい思いが

段々強くなり

通えるようになってきました。

もっとコンスタントに通うことを

目標にしています。

# ～ D・Dレポート ～

1/10 恒例の善光寺詣り



1/24 料理教室 恵方巻  
～堂原管理栄養士～



1/31 音楽教室  
～西山昭美さん～



3/7 こころの講座  
～三井洋子さん～

テーマ『自分で自分にやさしくする』



3/14 須坂消防署見学



3/28 長野市市立博物館  
プラネタリウム見学



4/18 お花見ウオーキング  
臥竜公園



4/25、5/16 囲碁ボール



6/13 バラ公園へ行こう!



写真/文  
Hiさん

お気に入り  
は  
みのむしを撮った  
写真です。あんまり  
近くで見たことが  
なかったので  
感動して撮りました。

## 第2 勤 自主事業 元気アップ教室

❖ 2/21 笑いヨガ ～清水順子さん～



❖ 6/20 ムエダイエット ～内田貴子さん～



## 今後の予定

- 7/18 筆遊び  
～水墨画にチャレンジ～
  - 7/25 ポッチャ
  - 8/22 料理教室
  - 8/29 防災訓練
  - 10/10 宮下先生をみやした会(?)
- ◆ 9～11月の予定 ◆
- ・研修旅行
  - ・みんなも家族もいこう会
- ◆ 第2勤労者研修センター 自主事業 ◆
- ・フラワーアレンジメント



# しばみや荘

サテライト みどりハイツ に  
入居した N.Kさん

去年の10月からみどりハイツで生活して、  
洗濯、掃除、食事、金銭面が心配だったけど  
疲れる日もあったが、やっているうちに  
慣れてきた。

料理したことがなかったのに、入居してから  
お母さんに教えてもらい、失敗するけど自分で  
料理するようになって、作ることもできた。

あと、仕事も毎日行けなかったけど、  
毎日仕事にかよえるようになった。  
はじめての一人暮らしをしてみて、一人の時間も  
作れて、さみしい時や疲れる時もあるけれど  
毎日が充実できていて楽しい。

将来、できたらいい人を見つけて結婚もしたい。  
お金をためてまた一人暮らししたい。

## ありがとう ございます

☆ 赤い羽根共同募金 ☆

そうじ機



☆ 寄附金 ☆  
株式会社 鈴木  
鈴木労働組合

## ボランティア ありがとうございました

おはなし

林 日女子さん



毎月北ピアと新ピアで1回ずつ  
おしゃべりタイム、相談にのって  
いただいたり、体験談をうかがったり…  
あつという間の1時間です。

作業

滝澤 徳子さん  
小山 照子さん



ぶどうのかさのばし作業を  
お手伝いいただきました。  
お二人の笑顔で、作業も楽しく  
はかどりました。



## 第2勤労者研修センター



2階ホール

## ～ サークル活動にご利用ください ～

午前9時～正午	正午～午後5時	午後5時～9時30分	暖房費
1,200円	1,600円	2,000円	300円/1時間

お問い合わせ  
(指定管理者)

NPO法人 精神保健福祉会 すざかの風  
地域活動支援センター ピアハウス  
TEL・FAX 026-248-0180