特定非営利活動法人精神保健福祉会すざかの風

(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 25 异

2019年 12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

台風19号で被災された皆さまに

心からお見舞いを申し上げます

一日も早く穏やかな生活が戻りますようお祈りいたします

### いこいのひととき・・・

## みんなも家族も



11月20日(水) 昨年と同じ須坂温泉古城荘で

「いこう会」を開催しました。

ぶどうの家、楓舎の皆さんにも

大勢ご参加いただき

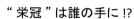
にぎやかな交流会となりました。

一色副理事長のハーモニカ演奏 中澤理事長の ♬栄冠は君に輝く♬ あいさつで開会

感

想

にあわせて、 まずはウォーミングアップ!





昼食をとりながら歓談

古城莊荔語会

## 真打 春風亭 傳枝 師匠

お待ちかね!

軽妙なおしゃべりに 笑顔が広がりました。 温泉でからだもほぐして のんびりできました。



昨年と今年も参加しましたが、 色々な人と交流ができて楽しいです。(当事者)

> 息子のことで相談している保健師さんに 紹介されてこの会を知りました。 これをきっかけに前に 進めたらと思います。 (家族)

> > . . . . . . .

NPO法人 すざかの風 ホームページ Https://suzakanokaze.jimdo.com

## 地域活動支援センターピアハウス

## ~ []・[] レポート ~

## 9/19 研修旅行 カゴメ野菜生活ファーム

体験教室でフライパンピザづくりにチャレンジしました



説明を聞いてから 二人一組で生地をこねました

Farm

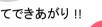


生地を発酵させている間にミニトマトの収穫に行きました



デザートピ

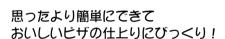
ふくらんだ生地をのばして チーズや新鮮野菜をトッピング!



八ヶ岳を望む大自然の中でリフレッシュ!



フライパンで焼いて、バーナーでこげ目をつけてできあがり!!



生地づくりは初めての体験。しっかり発酵してひと守心。

いろんな種類のミニトマト。収穫前の味くらべが楽しかった。



バーナー初体験。表面に焼き目を つけて、プロ気分。

みんなと一緒にバス旅行ができて 楽しかった。

お天気も良くて景色もきれいで 気持ちがよかった。

\$ · · · \* · · \* · · \* · · \* · · \*



#### 『私の生活』

私がピアハウスに通所するようになって17年が経ちました。普段は新町ピアに行っていましたが、 最近は北ピアにも行くことになりました。月曜日の朝からと木曜日のD.Dに参加するためです。 私は調子の波がちょっとはげしいところがありますが、スタッフの方がいつも対応してくれて 助かっています。

メンバーのみなさんとも色々と話をします。家では話し相手がいないのでとてもありがたいです。 今はピアハウスでナンプレにはまっています。レベルが上がっていくのが楽しくてしょうがないです。 最近は絵のレンタルの仕事をやり始めて充実してきました。

これからもよろしくお願いします。

\* ... \*

Y.K (50代 男性)

☆···※···聲···發



#### 7/18 水墨画にチャレンジ 南澤廣江さん 講師







むずかしかったけれど いい感じに仕上がりました

8/29 防災訓練

避難訓練のあと 三益消防機材 様から

お借りしたD.V.Dをみて

防災意識を高めました

### 

7/24 ボッチャ 講師 加藤正さん



(障がい者スポーツ地域 コーディネーター)

## 

8/22 料理教室

~ 夏バテ予防料理~ 講師 牧野見伊子さん (管理栄養士)

「豚しゃぶそうめん」 「丸なすのピザ風」 「水ようかん」



9/26 サンアップル出張スポーツ教室 マスとりテニス

10/24 ペタング



ボールを打って陣取りゲーム 最後はラケットをバットに 持ちかえてチャレンジ!!



11/28 和菓子づくり体験 講師 コモリ餅店 島田昌明さん

#### 10/31 ストレッチ教室 講師 夏目善成さん





上生菓子 ~季節にあった柿と菊をつくりました



## 今後の予定

12月 ・フラワーアレンジメント

・年忘れ会

1月 善光寺詣り

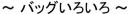
- ・ムエダイエット
- 料理教室







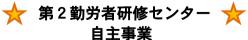
### 駒村さんの指導のもと パッチワーク作品 すざかの風の旗も 少しずつ形がみえてきました!











。 2月13日(木) 10:00 ~ 元気アップ教室 ~ 笑いヨガ ~ 講師 清水順子さん



# ばみや荘



### 住みごこち UP ナナ

1F 共用トイレに ウォシュレット設置しました 快適です





赤い羽根 共同募金

> 街頭募金に 参加しました







週に3回、しばみや荘の食事を 作ってくれています。 おいしいご飯ありがとう!



『私の一日』



私は戦後のベビーブームの団塊世代の

生れです。私の一日の過し方は一日三時間

程度働きに出掛け、残りは自分の自由な時間としています。

特技のない私ですが昔なつかしいピアノ曲を先生に教えて もらいながら取り組んでいます。3ヶ月に一曲を目標に しています。歌が好きなのでサークルに入って歌う ことを楽しみにしています。

> 残った時間は図書館で借りてきた大活字本を 読んだりしています。目が悪いので思うように 行きませんが、メガネと拡大鏡で何かとやって います。明日の命もわかりませんが他人を思い やる心を持って過ごして行きたいと思って おります。

> > 保坂あき子















2020年

よい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



11/14 D.D 筆あそびの作品より

2020







NPO法人 精神保健福祉会



すざかの風