

特定非営利活動法人精神保健福祉会すざかの風

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 29 号

2021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

みんなも家族も ^{いこ}憩う会 2021



① 7 月 28 日(水)

② 10月 13 日(水)

会場：
須坂市市民体育館



コロナ禍で活動範囲が狭くなり、動きが少なくなっているいませんか？かたまってしまいがちな、からだところをほぐしましょう！と、今年のいこう会は跡部奈美さん（ココロカラダサポート cocohana代表）の『やさしいヨガ』をときわ会共催で開催しました。感染予防対策をしながら、広々とした会場でリラックスできました。



地域活動支援センターピアハウス

～ D・D レポート ～



8/25 みんなで「防災」を考えよう！

いざという時、どうすればいい？
須坂市くらしと防災ガイドブックを
参考に、マップをみながら
確認しました。



☆ 第3木曜日は「うちださんの日」 ☆

ピラティスやヨガ、ムエタイなど毎回楽しみ！

オールマイティーの
内田貴子さんに
11月はフラワーアレン
ジメントを手ほどき
いただきました。



9/2 焼きとうもろこしを食べよう



黒姫までバスハイク？
残念ながら、コロナ禍で断念。
スタッフの買い出しで、ピアハウスで食べました。

気分だけは
黒姫高原

11/11 県立美術館へ行こう！

～ 電車とバスで長野市へ ～

参加してみて…

小山有香

私は始め、参加するかすごく迷っていました。病気になってから疲れ易くなり、遠出する自信がなく、股関節も悪いため、電車やバスに乗る事も心配だったからです。

でも、D.Dはいろんなことに挑戦してみようという日。ピア車で送迎してくれるという後押しもあり、思い切って参加することにしました。

美術館でみんなと合流し、一緒に絵を見てまわり、美術館に行けただけで嬉しかったし、この体験はとても新鮮で、参加してよかったと思いました。



リニューアルした
長野県立美術館。

お天気も良く
美しい景色も
たのしみました。



週1回の宿泊体験を続けているNさんに感想を聞きました

しばみや荘

夕飯がとにかくで豪華だと思って美味しかったです。
みんな夕ご飯を食べると自分の部屋へ行くので、共有スペースで一人で日本シリーズとかテレビを観て、ゆっくり過ごすことができました。
眠れるか心配だったけど眠れました。朝早く目が覚めて、睡眠は短かったけど、思ったよりスッキリでした。
入居者の皆さんとちよつと話して、思ったより普通に自然に話せてホッしました。 J.N

作品紹介



趣味のスケッチ 健二さん



D.D. スcratchアート 有香さん



裕子さん



泰子さん

パッチワーク教室

< 新任あいさつ >

はじめまして

第三者委員 金井 一郎

第三者委員をやりませんか？。とのお話があったとき、その任務を十分理解できていないのにもかかわらず、「ハイハイ」と軽々しく返事をしてしまいました。生来のうかつ者です。後期高齢者のうつけ者がお役に立てるのか？はなはだ疑問ですが、どうかよろしく願いいたします。

ピアハウスには時折軽運動などでお邪魔しています。体操を終えて帰る頃、いつも不思議な気持ちに満たされます。なにか心がぼかぼかとして気持ちがやわらぎ、ニコニコ顔になる。…なんでそうなるの？
見えてきたことは、スタッフとご利用される皆さんが心をひとつに、みんな仲良く、やさしくを心掛けておられるんだ！そうだ！
嬉しいものをありがとうございます。
しかし、私はまだ一つも皆さまのお役には立っていない…。

金井さんだから
お願いしました。
「見た感じは会社の
役員風でとっつきに
くいかと思ったけど、
話してみるとユーモ
アがあって楽しかった」と、利用者さん
からも ” 推し ” の
声があがっています。
これからもよろしく
お願いします。

コロナ禍で大変な中、
今年も変わらぬご支援をいただき、
誠にありがとうございます

2022年が幸多き年でありますように！

皆様のご健康をお祈り申し上げます

NPO法人 精神保健福祉会 すずかの風

ホームページ <https://suzakanokaze.jimdo.com>

土人形絵付け 須藤宗男さん