

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 31 号

2022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

プラスのストロークを出そう!

心理学で「ストローク」とは、

『人とのコミュニケーションから得られる刺激』
のことです。

背中をさする、あいさつ、話を聞く、ほめる、
ハグなどは、プラスのストロークとして
心の栄養になり人を元気にします。

自分の心の中にプラスのストロークがたまっていると、
他人に対してもプラスのストロークを発することができます。

逆に、怒られたり否定されるとマイナスのストロークがたまると
相手にもマイナスを出してしまいます。

自分にも相手にもプラスのストロークを与えられるように
意識しながら、コミュニケーションをとれるといいですね。

『みんなも家族も憩う会 2022』

(須坂市精神障害者家族会 ときわ会 共催)

9月14日(水)・10月12日(水) 会場：須坂市市民体育館

昨年に引き続き 跡部奈美さん(ココロカラダ
サポートcocohana代表)を、講師にお迎えし

『やさしいヨガ +
こころのおはなし』で、
やわらかな時間をすごしました。



地域活動支援センターピアハウス

～D・Dレポート～

お出かけ編

☆ 9/8 (木) 須高地域総合支援センター見学



センター長 関谷さん
からお話をきく



須坂のまちを歩く



話題のNEWSポット
bota をのぞいてみた

須坂にもこんな
オシャレな空間が
出現!



☆ 11/10 (木) バスハイク



OYAKI FARM で
おやきを買って
ひと休み



モノレールで北口へ!

茶臼山動物園
散策～



『 第三者委員紹介 』

2020年12月から すざかの風の第三者委員をお願いしている望月さんに、引き続き受任いただきました。
メッセージが届いています。



日頃、お世話になっております。

第三者委員の望月千恵子と申します。よろしくお願いします。

少し、自己紹介を。私は、小諸市出身で高山に住んで40年程になります。好きなことは読書と土いじり。畑の草取りや庭の花の世話をして土と一緒にいるのがとても楽しいです。

北ピアでは、皆さんと一緒に土雛の「アマビエ」の色つけのときどんな色にしようかなと迷いながら塗ったこと、出来上がったのを皆で見あうと同じ土雛なのに一人ひとりの個性が出て楽しかったことが思い出されます。その他、一緒にフラワーアレンジメント、ヨガをしたことも心に残っています。また何か一緒にできたら嬉しいです。

今、AIが活用されいろいろな機器が便利に使うことができる時代になりました。会話や会議もオンラインで行えます。でも、私は実際に向き合って相手のぬくもりを感じながら話したり笑ったりすることを大事にしたいなと思っています。いかがでしょうか。



すざかの風

虐待防止委員会を立ち上げました

第三者委員のお二人に加わっていただき、現状の報告と検討をすすめながら、より良い環境づくりにつとめていきます。



ザワメキ・キャラバン2022 キララ☆展

実はすごい(!?)
ピア・アート

二つのアート展に
出品し、多くの方に
見てもらう機会が
ありました



第2回 北信地域ふっくらアート展



ありがとう
ございました

助 成 金

須坂市精神障害者家族会
ときわ会 様



今年もありがとうございました
コロナ禍も3年目となり、少しずつ動き出した
2022年でしたが、皆様いかがでしたか？

新しい年は、みんなの笑顔が
広がる一年でありますように！



NP0法人 精神保健福祉会 すざかの風
ホームページ <https://suzakanokaze.jimdo.com>



土人形絵付け
Y.Kさん