

須坂市市民体育館で さわやかな風を感じながら～

広い空間でリラックス



ゆっくりと自分のペースで～



サンアップル小泉スポーツ指導員から説明をきく

『みんなも家族も憩う会 2023』

須坂市精神障害者家族会ときわ会との共催で

9/13 (木) に第1弾「やさしいヨガ」

(講師 跡部奈美さん ココロカラダサポート Cocohana代表)

10/26 (木) に第2弾としてサンアップル出張スポーツ教室を利用して
「スクウェアボッチャ」を楽しみました。



得点は？

思った以上にコントロール
するのが難しかった J.N

初めてやる競技で最初はとまど
ったけれどやり始めたら面白くて
楽しかったです M.K



みんなでワイワイと楽しかったです
(アンケートより)



プロの技！

新理事 青木信一郎さんより

初めまして、5月の総会で理事を務めること
となりました青木です。

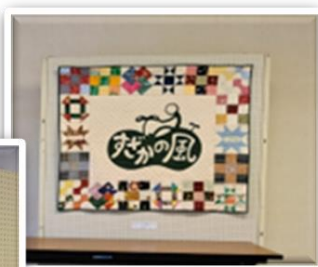
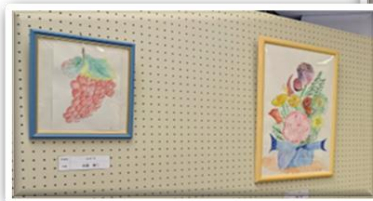
先頃開催された「憩う会」に参加させて
いただきました。「ヨガ」は、普段運動不
足な自分にはちょっとハードでしたが、穏
やかに体を動かす時間をもてました。また
「ボッチャ」は、大勢の方と楽しむことが
でき良い企画だと思いました。誰もが自分
らしく居られる場所、人とのつながる場所
が必要だと思います。一人ひとりが尊重され
居場所のある地域を「すざかの風」の皆さ
んと目指したいと思います。

法人の運営のことをはじめ、ピアハウスの
活動、しばみや荘のことなど解らないこ
とだらけですが、宜しくお願いします。

須高地域自立支援協議会 主催

『みんなの福祉フェスティバル』(11/18須坂市シルキービル3階)

楽しいイベントとともに、アート展もひらかれ
ピアハウスからは
佐藤健二さんの水彩画と
パッチワークすざかの風フラッグ
を出品しました。



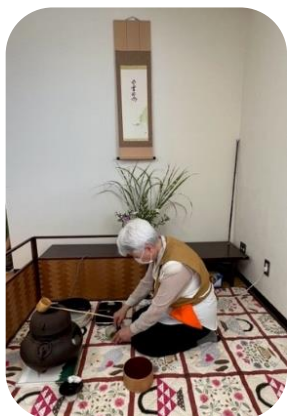
須高地域自立支援協議会って？

「障がいの有無に関わらず、自分らしく安心して暮らすこと
ができる須高地域」をめざし、6つの専門部会を設置して、
関係者・機関・団体等が課題解決にむけて一緒に活動しています。



8/10(木) 茶席

いつもの多目的室が
異空間に！！
“和”スペースで
抹茶をいただきました



講師 神谷初枝さん



自分でもたててみましたが、
同じお茶でも先生がたてて
くれたお茶の方が、とても
おいしかったです M.K

10/12(木) バスハイク～竜王マウンテンリゾートSORA terraceへ



大型ロープウェイで山頂へ



散策の前にはまずは
おたのしみの
ランチタイム



カフェで“雲の上のオムライス”を
ピアの仲間と仲良く食べれて
良かった M.K

初めて参加したバスハイク
ピアハウスの人たちと行けて
楽しかったです H.Y

壮大な景色で圧倒されました J.N

紅葉は未だだったけど天気が良くて
気分も明るく爽快でした M.S



グループホーム しばみや荘

スタッフ紹介 ☆ 高橋弘美 ☆

7月の下旬から、しばみや荘で働かせていただいています高橋弘美と申します。
20年以上介護に携わってきました。10年位前に突然大病を患い仕事を長期間休むことがありました。その時に貴重な経験をさせてもらい、健康の大切さも実感させられました。
以前から誘ってもらっていたマレットゴルフを、運動不足解消の為今年から始めました。
また、緩和ケアに興味があり、アロマヘルパーの研修を受けています。将来役に立てばと勉強しています。
今までの貴重な経験も活かしながら、メンバーさん一人ひとりに寄り添い、自立支援のお手伝いをさせていただきたいと思っています。宜しくお願いいたします。

ありがとうございます

寄附金

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。
コロナ禍の三年間を経て
やっと動き始めた2023年は
あっという間にかげぬけて
いきました

2024年、笑顔あふれる
良き年でありますよう
皆様の御健康と御多幸をお祈り申し上げます

お知らせ『ピアハウス施設見学』

「施設の日常の活動を見たい！」という声があり、ピアハウスの施設見学を受け付けます。
特定の日時を決めず、個々の希望に対応しますので、お問い合わせ下さい。

ピアハウス ☎ 026-248-0180



NPO法人精神保健福祉会 すだかの風

ホームページをご覧ください

<https://suzakanokaze.jimdo.com>

