



社会福祉法人 にいざ

# にいざ生活支援センター 予定表



新座市野火止 2-7-12 Tel/Fax 048-480-5153

E-mail: peerniza@lapis.plala.or.jp

メールは拝見するのが遅れることもあります。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			支援センター ミーティング 11:00~12:00	何でも公開相談会 14:00~15:00	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	インスピレーションゲーム 11:00~12:00 作文を書こう! (メンバー自主企画) 14:00~15:00	タイ式ヨガ (動きやすい服で参加してください) 11:00~12:00 ポイントロクイズ (メンバー自主企画) 14:00~15:00	ジャニーズの歴史を語る会 (メンバー自主企画) 11:00~12:00 茶話会 14:00~15:00	SST 11:00~12:00 うつの集い (当事者) 14:00~15:30	
12	13	14	15	16	17	18
	家族・友人の集い 10:30~11:30 おやつを作って食べよう 14:00~15:00	SFA① 「親との付き合い方について」 11:00~12:00	支援センターミーティング 11:00~12:00 そううつの集い (当事者) 14:00~15:30	ハーバリウムを作ろう! (参加費 300円) 11:00~12:00	茶話会 11:00~12:00 パソコンで遊ぼう! 14:00~14:45	
19	20	21	22	23	24	25
	散歩会 11:00~12:00 SST 14:00~15:00	SFA② 「親との付き合い方について」 11:00~12:00	絵画 11:00~12:00 統合失調症の集い (当事者) 14:00~15:30	磯村 Dr.の個別相談 10:00~11:00 座談会 11:00~11:50 マージャンを楽しむ会 13:30~15:10	安心して過ごせるために考える会 11:00~12:00	
26	27	28	29	30	31	
	調理会 10:30~ トランプを楽しむ会 14:00~15:00	SFA③ 「親との付き合い方について」 11:00~12:00	マイ・フェイバリットソング・デー 13:50~15:10	インスピレーションゲーム 11:00~12:00 新聞を読む会 14:00~15:00	絵本をよもうきこう!! (メンバー自主企画) 11:00~12:00	

# にいざ生活支援センター便り

2024年 5月号

♪にいざ生活支援センターでは、「こころの病」を抱えている方々の地域生活を支援するとともに、他機関との連携を図りつつ、生活上の様々な不安や悩みについて電話や面談、訪問しての相談・支援を行っています。

ご家族からのご相談も同様に受け付けています(無料)。

～まずは、お電話を～♪ 来所相談は予約されることをお勧めします。

## ◇うつ集い

5/10 (金) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇そううつ(躁極性障害)集い

5/15 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇統合失調症集い

5/22 (水) 14:00～15:30 当事者の集い

集いの参加費は無料、事前申込みもいりません。  
新座市以外の方もお気軽にいらしてください。

## ◇家族・友人集い

5/13 (月) 10:30～11:30 精神疾患をお持ちの方や引きこもりの方の家族・友人が対象です。(当事者の参加も可)

やすらぎの会(精神障がい者家族会)による家族のための家族相談

5月17日(金)です。

毎月第3金曜日 13:30～15:30

予約は鶴飼(080-1053-7816)まで。

## 電話傾聴のお知らせ 平日 19:00～22:00

※2024年4月1日から 電話受付時間が上記のように変更になっています。

電話傾聴員による夜間の電話傾聴を行っています。電話番号は070-4136-5388です。

誰かに話を聞いてもらいたい時や、困った時に電話してみてください。多くの方のお話しが聴けるよう、時間や回数の配慮をお願いします(1回30分程度)。

自分の心を大切にすること

あなたは愛想笑いをしていますか?おべっかを使っていますか?いま、面白くて笑っているのか、気持ちよく同意してうなずいているのかを考えてみるといいかもしれません。

相手の気分を損ねないために、面白くないのに笑ったり、同意してないのに相槌を打ったり、話を合わせて盛り上げようとしたりしていませんか。無意識のうちへりくだって、自分の心を後回しにしていると、心は傷つき、しぼんでいってしまうと思います。

他にも、気が乗らない誘いを断れなくて付き合ったり、気の乗らない頼みごとを断れなかったりというの、心はすり減っていくと思います。

いろいろなしげらみや思惑はあると思いますが、できるだけ、自分の思ったことや感じたことを素直に率直に表現できるといいと思います。(星丘)



## にいざ生活支援センター

埼玉県新座市野火止 2-7-12 TEL/fax 048-480-5153

Email: [peerniza@lapis.plala.or.jp](mailto:peerniza@lapis.plala.or.jp) ホームページ URL: <http://www.shafukuniiza.or.jp/>

Eメールは拝見するのが遅れることもあります。急用はお電話でお願いします。(ただし、来客中やプログラム等で電話に出られない場合もあります。お手数ですが、時間をおいて再度かけなおしてください。)