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　19　号

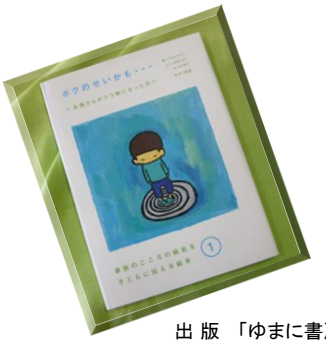
2016 年 12 月 1 日
NPO法人すざかの風
須坂市小河原2005-1
発行者　中澤　誠一

参加しています

絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト

ぷるすあるは

すざかの風は、
精神障がいを抱えた親と、その“子ども”を
応援する活動を展開している NPO法人ぷるすあるは の
プロジェクトに参加しています。



出 版 「ゆまに書房」
イラスト：チアキ（ぷるすあるは）

親がうつ病や統合失調症などのこころの病気を抱えたとき、
子どもたちは親の状態について充分な説明も受けないまま、
「お父さん、お母さんが具合が悪いのは自分のせいかもしれない」と
感じてしまい、いい子にして我慢する傾向が強くなりがちです。
誰にも相談できず、つらい状況に追い込まれてしまいます。
そうした親と子どもたちに
安心と希望を届けるための絵本が作られました。

『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本』シリーズ
① ボクのせいかも…　ーお母さんがうつ病になったのー
② お母さんどうしちゃったの…　ー統合失調症になったの・前編ー
③ お母さんは静養中　ー統合失調症になったの・後編ー

本の後半では本の使い方や目的と、周りの大人のサポートの仕方などが
わかりやすく解説されています。
これらの絵本を、
11月に須高地域の中学校へ
贈らせていただきました。
今年度中に小学校へも届ける予定でいます。

こころの病気について理解が広がり、
みんなで応援し支えあっていくことで、
安心と希望の輪を広げていけたらと思います。

貸し出します！

上記の他、全7冊をそろえました。

④ アルコール依存症編

『子どもの気持ちを知る絵本』シリーズ
① 不登校編
② 両親のケンカ編
③ 発達凸凹・感覚過敏編

貸し出しご希望の方はピアハウスまで。
☎ 026-248-0180

みんなも 家族も いこう会 2016

ピアリンピック

この夏、たくさんの感動をもらったリオ五輪・パラリンピックに続け！と
今年のいこう会は、『ピアリンピック』と名付け、
ニュースポーツや卓球・マージャン・カラオケと盛りだくさんの内容で開催されました。
ピアハウスやぶどうの家のみなさん、家族会や民生児童委員のみなさん、
総勢42名の参加で、にぎやかに交流できました。

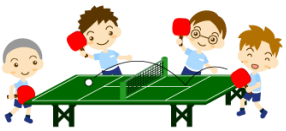
開会式～
ハーモニカ演奏にあわせて歌いました♪

ご指導いただいた
須坂市スポーツ推進委員さん

初体験のシャッフルボード。
“ これはおもしろい！”

カローリング
思い通りにいかないのは
床の凸凹のせいだからね～！

囲碁ボール
みんな上手い！



ピアハウスで作った参加賞の手さげ袋。
ちょっとステキと大好評！
お茶・みかん・おやつ…たっぷり入りました(*^^*)

スポーツだと
おっくうだけど
ニュースポーツは
気楽にできてよかった

いろんな種目にチャレンジ
スタンプラリーで
おやつゲット！

みなさんと
交流できて
よかった

チーム対抗戦も
できれば良かったなぁ～

地域のみなさんに
施設の様子を
知ってもらう
いい機会になった

地域活動支援センターピアハウス

～ D・Dレポート ～

＊ かき氷でひぇ～

かき氷とアイスクリームを求めて小布施へ！

スラックラインのってみました。

＊ 宮下先生を見やした会（？）

宮下先生を囲んで語り合いました。
栗ごはん と きのこ汁のお味は…？

＊ スポーツしよう！

ディスゲッター

ミニテニス

＊ 焼肉大会

まんぷく～
まんぞく～ !(^^)!

＊ サウンド瞑想（めいそう） 高津慧親（たかつえしん）ドロテーさん

フランスの風鈴、チベットのSinging Bowl、お寺のリン…

心地よい音の波動に 身も心も ゆだねて ～

かんたん料理ラインナップ

チンしてポテト
＆ 春雨スープ

かきたまうどん＆おからのサラダ

第２勤労者研修センター
元気アップ教室 ・ 手浴でほっこり

講師 ： ”アロマのみっちゃん”こと日台美知代先生

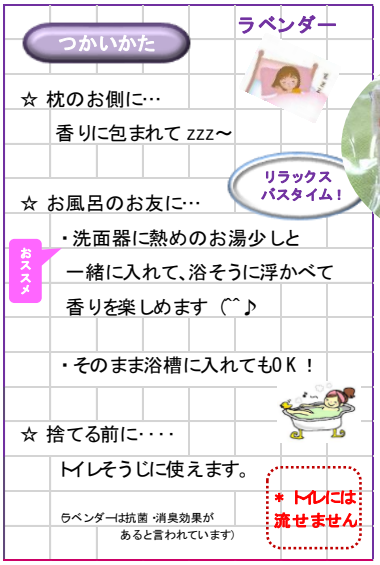
やさしい香りに
包まれて、
心も体も温まり
ました。

アロマ入りのお湯で手を温めてから
アロマオイルを使ってハンドマッサージ。。。

【 新 】
自主製品

ピアハウスで栽培したラベンダーで
ポプリ製品をつくりました。

ポプリ まくら
～ラベンダー～



ローズポプリも
あります！

しばみや荘

住みごこち UP ↗↗
プロジェクト

・Wi-Fi を使えるようになりました。

・エアコンを各部屋に…

来年度の設置にむけて、配線と個メーター設置工事完了しました。

念願の一人暮らし

みどりハイツに入居した坂口です。
一人暮らしする前は、いずれは一人暮らしをしたいという気持ちがあり、いざ一人暮らしをしてみると、自分の事はほぼ全部自分でやらないといけないし、私は朝が苦手であまり早く起きれないし、でも仕事があるので起きてはいるのですけど、朝はまだ慣れないです。
今までは、自分の事をあまりやってこなかったので、家の事をするのが大変な時もあります。一人暮らしをしてみて親のありがたみや親に感謝したい気持ちがあります。一人暮らし出来るようになるまでも親とぶつかったりするたびに周りの支援者に助けてもらったりして、やっと１年ぐらいかかって一人暮らしという目標に一歩近づく事が出来たので、それをむだにしないように一人暮らしを楽しみながら頑張ってやっていきたいです。

ありがとうございました

赤い羽根共同募金で
「 卓上糸のこ盤 」をいただきました。

木工製品づくりに
活躍してくれます。

『 りん木っ端 』

◇ 寄附金 ◇

・ 須坂市精神障害者家族会
ときわ会 様

・ 山岸榮子様

２０１７年

明るく 楽しい
年でありますように！

皆さまの
ご健康とご多幸を
お祈り申し上げます

NPO法人 精神保健福祉会
すざかの風