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　17　号
2015 年 12 月 17 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 いこう会

憩う会に行こうかい！

今年はボウリング大会を企画しました。当事者、家族の皆さん他１９名が参加し、楽しく交流できました。来年はまた、参加者をひろげ、初めての方も気軽にのぞいていただける工夫を重ねていきたいと思います。

いこう会のボウリング大会に参加して　　Ｍ．Ｋ

去る10月5日、憩う会で初めてのボウリング大会が開かれました。

実は僕は数あるスポーツのなかでも最も苦手なものが今回のボウリングなのでした。やるのはかれこれ10年ぶりだったので事前に家族で一回、調整の意味を込めてボウリングにいってきたのでした。

以前から右手で投げては余計な力がかかってしまいガターになる確率が上がってしまうので、そこで考えた末、新必殺投法左手投げを編み出したのです。

「よしこれでいける、あとは歩数を整えるだけ」と安心できたのでした。

ここで一つ、そもそもボウリングの歴史とは、倒すピンを災いや悪魔にみたてて、たくさん倒すことができたらその災いから逃れることができるといった一種の宗教儀式が始まりのようです。

ついに大会本番を迎えました。朝、緊張しながらバスで現地に向かいました。初めて見る顔もたくさん見かけ、これが憩う会のだいご味なのかなとホッとしたのを覚えています。靴選び良し、グループ分け良し、いよいよ１ゲーム目が始まったのです。

左手投げはほぼ順調にいき、ストライクやスプリットを出せたときはつい嬉しくなり、とても感動してしまいました。

あれは確か２ゲーム目の最後の投球だったでしょうか。ついうっかりガターを出してしまい気持ちがガターとなったのを何となく覚えています。１ゲーム目に比べて２ゲーム目はいいスコアはでませんでしたが全体的には大分楽しめたのではないかと思います。

２ゲーム終了してからは、各チームの様子を見に行きました。中でもSさんの曲がる魔球には大変驚きました。またそれぞれに三者三様の喜び方があり、「皆楽しんでるな」と見ていてとても安心できました。

昼食会の時に順位発表までありプレゼントの演出はとても皆さん嬉しがっていましたね。

さて、次回も青春の輝かしい１ページがどんなふうに開くことでしょう。

地域活動支援センターピアハウス

～ D・Dレポート ～

★ 11/12 群馬サファリパークへバスハイク（11/12）

みんなと一緒に
遠出できて楽しかった！
バスの中でいっぱい
おしゃべりできた。

ナマの動物を
まぢかで見られ
て
迫力があった。

★ 筆あそび（7/16、11/26）

← 夏バージョン！

★ 消防訓練（8/20）

「火事だぁっ!!」

ミニミニバケツリレー

★ 11/19 ニュースポーツ＆卓球

チンしてうまい

サラダうどん

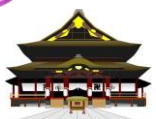
アレンジラーメン

かんたん中華風ちまき

8月～12月のラインナップ

毎月第１木曜日は
ミーティング
＋かんたん料理

今後の予定



- 1/14　善光寺詣り
- 1/21　料理教室
  ～ 管理栄養士さんと美味しく！健康に！～
- 1/28　スポーツしよう！
- 2/26　コミュニケーションセミナー②

第2勤労者研修センター　自主事業

元気アップ教室　～ピラティス～

２月１８日（木）　１０:００～１２:

お問い合わせ：
ピアハウス 026-248-

「ピアハウスのいごこちはどうですか？」

このところ
にぎやかすぎて居心地が
よくない、疲れてしまう‥‥
といった声がきかれました。
そこで具体的にみんなの声を
だしあいみんなで考えて
いくことにしました。

中間結果（11/30現在）
回答数　22人（男10、女12）…　登録者比44%

Q1. 利用回数は？

a. 年数回	１人
b. 月1～2回	６人
c. 週1～2回	８人
d. 週3～4回	４人
e. ほぼ毎日	２人
※未記入	１人

Q2. ピアハウスのいごこちはどうですか？

a. とても良い	６人
b. 良い	８人
c. ふつう	６人
d. あまり良くない	２人
e. 良くない	０人

Q3. いごこちの悪いときはありますか？

a. ある	８人
b. ない	１４人

続いて、どんな時に居心地が悪いと感じるか、他に気になることやスタッフに伝えたいことを自由に記入してもらいました。　自分の体調にもよるが、話し声が大きかったり、にぎやかすぎる時には居心地が悪い。　強い口調は恐いと感じる。　自分も話しに入らなければいけないのかと気になったり、あれこれきかれてどう答えていいかわからず困る、いろいろなことが他の場所でも話題にされているようで不安になる‥‥など、いろいろな声がでています。
D.Dのミーティングなどを利用して、みんなが集まるマナーなど確認していけるといいですね！

ピアハウス ちょこっと名言集

あっちで**ボン！**こっちで**ボン！**
と、感情の爆発が…

自分の気持ちをコントロールするのはむずかしい。

M.I.Kのココロ（エム アイ ケー）

M　I　K
「ま、いっかぁ～」と
息をはくと
気持ちが
まるくなる

期待しないと幸せになる

自分にも他人にも
求めすぎないと
気持ちが
らくになる

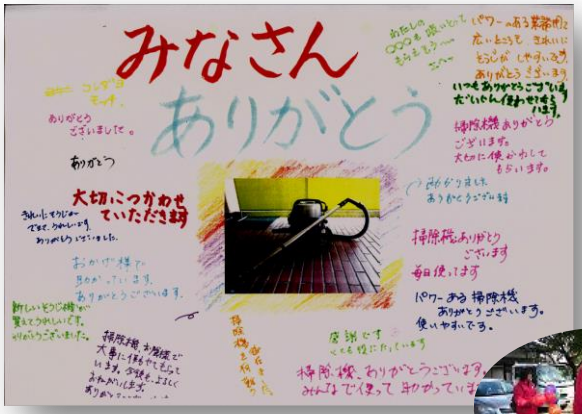
しばみや荘

入居してもうすぐ一年になります。
しばみや荘では、安定した生活を
送っています。少しきゅうくつです。
日中活動は、作業所のぶどうの家で
仕事をしています。
慣れてきて少し楽になって
きました。工賃が安いのが少し
不満です。
工賃をもらうようになり、趣味で
クラシックギターを習っています。
練習が仕事で疲れたりしてできな
くて困っていますが、月謝が安く
本格的で、続けようと思います。

（越　剛司）

＊’°□　ありがとうございます　□’＊

赤い羽根共同募金で新しい掃除機をいただきました。



街頭募金に参加しました

寄附金

須坂市精神障害者家族会
ときわ会　様

株式会社 田中紙器製作所　様

やぎさんの草取り

須坂市動物園
六ちゃん ＆ さゆりさん

たくさん食べてくれました

2016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　精神保健福祉社会
すざかの風