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　16　号

2015 年　7 月 10 日

NPO法人すざかの風

須坂市小河原2005-1

発行者　中澤　誠一

平成27度 通常総会

5月21日（木）旧上高井郡役所２階ホールにて、須坂市長三木様をはじめ多数のご来賓の皆様にご列席いただき、通常総会を開催しました。委任状を含め会員94名の参加で、各議案が承認されました。

課題のひとつであるグループホームについて当事者会員からの質問にこたえて、アパートタイプを検討しているものの、なかなか物件が見つからない現状の報告と、しばみや荘の生活環境改善をすすめながら、グループホームの形態を検討していく方針が示されました。

総会に続き、笠井美智子さんのバイオリンと倉品裕子さんのピアノによるコンサートが行なわれ、新緑に囲まれたホールに美しい音色が響きわたりました。

「心があたたかくなった」「リラックスできた」と、みなさん、とてもいい笑顔になっていました。

ＮＰＯ法人　すざかの風
会員のみなさま

平成２７年度　会費　納入
ありがとうございます

皆様のご支援に心より感謝申し上げます

地域活動支援センターピアハウス

～ D・Dレポート ～

◇お花見（4/16）

◇栄養教室（6/17）
～ 食育キッチン野味ー（YUMMY）にて

☆ 野菜を食べよう！
肉の２倍以上食べて、
食べた分を燃やしちゃえ。
☆ 楽しく食べることで、
栄養は身体に届きます。
ナチュラルキラー細胞（悪いものをやっつける！）活性化。

おいしいランチをいただきながら
管理栄養士 堂原映子さんに
お話をうかがいました。

◇シャトルバスに乗って善光寺御開帳へ（5/14）

◇鎌田山ウォーキング（5/29）

◇ミーティングの日には簡単料理をプラス！！

四角おにぎり

野菜たっぷり気まぐれパスタ

サバカレー

◇スポーツしよう（4/23・6/25）

翼へ

きみのみにくかった翼は
きみの耳の奥で　まだ羽音を止めないが
空は　きみのおもてで
いつまでもきみを見ているから
やがて
水に濡れた重い翼は
ダイナミックな羽ばたきに変わるだろう
でも
くちばしを水についやすことを忘れてはならない
暗雲がいつも
きみの翼のすぐそばに立ちこめているから

きみの前に、世界は優しくうらがえった
きみの翼に降りそそいでいた　あの雨は
きみの翼をもう濡らしはしない
きみの翼を濡らすのは
きみの体をながれる暗い血にすぎないのだから

風をまとって　羽根をつくろい　いろどり
さあ　飛びたとう
青く深い大空へ
ほら
緑したたる木々が目に鮮やかだろう

（Ｎ・Ｋ）

ピアマージャン

楽しんでいます

第2勤労者研修センター自主事業の
「マージャン教室」をきっかけに、
みんなでチャレンジしています。
ほとんどが初心者なので麻雀の本を
みたりして、少しずつ…。
新ピアではボランティアの金子さん
にもご参加いただいて、
笑い声がひろがっています。

しばみや荘

『 しばみや荘へ入居して 』

しばみや荘へ入って１年５カ月が過ぎました。
人生と同じで楽しい日もあったり辛い日も
ありますが、多数の支援者のおかげで、
自分も大分生きるのが楽になってきています。
しばみや荘へ来る前は施設に居ましたが
「とり合えず休みたい」の気持ちが
大きかったです。
ショートステイの時は本当にやっていけるのか
不安な自分がいましたが、メンバーさん、
スタッフ、地域の方にお世話になり、今では
「よし今日も一日がんばろー！」
嫌な事も沢山ありますが、前向きな生き方、
考え方をしている自分がうれしく思います。
今では日々感謝の気持ちを持っている自分が
成長したと感じます。
支援者の方々、これからも御心労をおかけし
ますが、後であの時は楽しかったなーと思え
るようなグループホームでの生活にします。

（小林聖人）

イラスト［ Hi ］

イラスト
［ と ］

『 涙活（るいかつ） 』ってなんだぁ

「 感動の涙 」で

検索 ネットで検索してみると。。

寺井広樹氏が提唱している 〝 意識的に泣くことによって、ストレス解消を図る活動 〟 のこと。

映画やドラマやスポーツなど、他者に共感して「感動の涙」を流すことによって自律神経は交換神経が優位な状態（身体や頭を活発に活動させる「戦闘モード」）から、副交感神経が優位な状態（リラックスや安静を促す「お休みモード」）に切り替わります。

「感動の涙」がストレス状態からリラックス状態へのスイッチになるのだそうです。

眠れないとき、イライラしたり緊張がとれないとき、あなたも『涙活』してみませんか～。

私はコレで泣きました

笠井さんの
バイオリンコンサート
自然に涙がこぼれました。

映画「神様のカルテ」
をみて泣きました。
（30代女性）

” ほたるの墓”
タオルをかかえて観ました。

♪ふるさと♪を歌うと
必ず泣けてくるところが
あります。自分は涙腺は
少ないと思っていましたが
映画「二十四の瞳」の
ワンシーンで急に泣けて
きて自分で驚きました。
（60代男性）

『 フランダースの犬 』
ネロを語るだけで
目頭が熱くなります。

高野和明著「幽霊人命救助隊」と
映画「トワイライトささらさや」

すれちがっていた父と息子の
心がつながったとき
ボロボロ。。。

カラオケに行って
中島みゆきの歌で泣いた。
本田美奈子の「つばさ」も
グッとくる。
（40代男性）

♪千と千尋の神隠し♪
ジャズバージョン
おすすめです。

涙が出ないので
DVD「永遠のゼロ」を
借りて泣いた。
（40代男性）

ピラティス＆ヨガの会

内田貴子先生を囲んで
ゆ～っくり ま～ったり トレーニング！

障がい有無問わず参加OK！
はじめての方、体験してみたい方
大歓迎です !!

と　き：毎月第１・３金曜日（ 8月は 7日・21日）
ところ：須坂市福祉会館
持ち物：バスタオル(ヨガマット)、飲み物
　　動きやすい服装

参加費
1回　500円

～お問い合わせ～
ピアハウス　026-248-0180（若槻）
（月・火・水・金 9:00 ～ 16:00 ）