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　15　号

2014 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

みんな笑顔になった (*^^*)

松本ハウス講演

『 統合失調症がやってきた 』

11月28日（金）、松本ハウスのお二人による講演会を開催、当事者やご家族、小さなお子さま連れのご夫婦、看護学生や民生委員の皆さんと、幅広い年代の300人が須坂市文化会館メセナホールに集まりました。

どの顔にもやわらかな笑顔がひろがり、心温まる講演会となりました。

オープニングでは、一色副理事長のハーモニカ伴奏にあわせ、全員で「三百六十五歩のマーチ」を歌ってウォームアップ！　指揮をとった丸山監事が欲張って♪一日三歩～♪ と歌ってしまい、もう一度やり直し。のんびりペースの「すざかの風バージョン」に替えた二番も加えてさらにもう一回歌声を響かせました。

三百六十五歩のマーチ
すざかの風
バージョン

しあわせは　歩いてこない　だけど　自分も動けない
そんな時が　あってもいいさ　そしてボチボチ　動きだそう
人生は　いろいろあるさ　汗かき　べそかき　歩こうよ
あなたと同じ　苦しさを　話せる仲間が　ここにいる
のんびりと　マイペース　いっち　に一　　いっち　に一
休み休み　いこう～　はい
いっち　に一　　いっち　に一　　いっち　に一　　いっち　に一

ハウス加賀谷さん・松本キックさん　ありがとう！

～　みなさんの声をあつめました　～

いい講演会でした！
妄想、幻覚、幻聴など実際に
自分と同じ症状を体験している
加賀谷さんの話を聞けて励まされました。
キックさんのフォローもすばらしいと思いました。

あせらず、ゆっくり、目標をもって歩めば
いつかかなう日がくるんだなぁと
感じさせてくれました。
夕方、叔母に電話して講演会の自慢話を
いっぱいし「講演会より家のこと！」と
現実に引き戻されてしまいました。

もっと多くの仲間たちも
参加できたら良かったけれど
人がたくさん集まるところは
苦手だったりで来ることが
できず残念だった。

お二人の
信頼関係を
感じまし

著書サイン会に長蛇の列…

本に書かれていることの“その後”の
お話を聞くことができてよかった。
決して順調にここまできたわけでなく、
あせらずゆっくりやることが大事だと
いうことを教えてもらいました。

当事者の皆さんが気軽に質問できたことは
この講演会の雰囲気のすばらしさ
だったと思います。
お二人がていねいに答えている様子に
心をうたれました。

須坂看護専門学校　学生さんより

松本キックさんの、当事者の方の
質問への返答が素晴らしく、統合
失調症について理解され、優しさが

松本キックさんの加
賀谷さんへの理解が
すごいと感じました。

今まで「統合失調症」の
ことを知りませんでした。
これから皆で理解し、
精神疾患への偏見がない
世の中になるといいなぁ
と思いました。

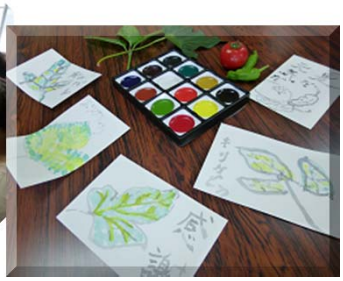
地域の中に大勢の当事者の
方が暮らしているんだなぁと
改めて気づきました。

皆さまからの協力金　6，703円　ありがとうございました

地域活動支援センターピアハウス

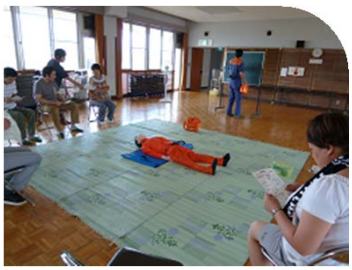
～ D.Dレポート ～

★絵手紙にチャレンジ（7/11）



★防災訓練（8/22）

ケガや病気の
応急処置について
教えていただきました



★丸山さんの工芸教室（9/12）

どんぐりの頭がいもむしに…

★スポーツしよう（8/29）

看護学校実習生と一緒に
ソフトバレー♪

★メンバー企画(9/26)
バーベキュー大会

★手芸教室（10/10）
関先生

おしゃれなシリコン
ゴムブレスレットを
編みました

★宮下先生をみやした会(?)（10/31）

★みんなで草取り
＆ 昼食会

第三者委員さんをお迎えして歓談…

★筆あそび（11/13）

★エアロビクス（7/18、11/13）
宮川先生

須坂市第２勤労者研修センター
合同企画

★元気アップ教室（9/19）
ピラティス　内田先生

★健康マージャン教室
(11/7)

地域の皆様と
一緒に
楽しく活動しました（^^♪

これからの予定

1/29　健康マージャン教室

2/19　元気アップ教室
ピラティス
～体幹トレーニング～

★ 参加者 募集中で

しばみや荘

『 しばみや荘に入居しました 』　　茂野今朝男

入居するには半年かかりましたが、その間にリンク（未来工房）に通うようになりました。
仕事は自分が望んだブライダルができ充実しています。毎日楽しく通所しています。
体力も付き、残業もできるようになりました。
しばみや荘の生活もひと月が過ぎ大分慣れました。残業して帰ると夕食が出来ているのでありがたいです。世話人さんがいろいろ考えてくれる料理は大変美味しくバランスがとれています。一緒にいる方々にも恵まれ楽しい共同生活をおくっています。
いくらか太ってきたので散歩し健康的な痩せ方をしたいです。
趣味のアマチュア無線も楽しみたいです。

ありがとうございました m(__)m

★ 寄付金
　須坂市精神障害者家族会　ときわ会様

★ 赤い羽根共同募金
「上ばきボックス」

外ばきと上ばきの
区別がきちんとできます。
全員の靴も入り玄関が
きれいになりました。

「うさピ」の相棒「れもっピ」参上！

気分がスッキリしないとき、
頭をクリアにしたいとき、
レモン + ラベンダー の香りでリフレッ

やさしい気持ちになりたいときは
ラベンダー + ハッピーマインド の
フルーティで甘い香りをどうぞ ♡

お問い合わせ　ピアハウス(026-248-0180)へ

今年も一年間
　　ありがとうございました。

新しい年もよき年でありますように！

みなさまのご健康と
　　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