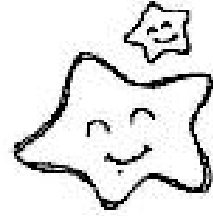


QSK にぬふあぶし

No.241

ね
子の方向の星



ふれあいプラザ宮古、各種行事スタート

・申年も去り、今年は酉年です。

酉年は商売繁盛につながる年と考えられています。酉(トリ)は「取り込む」に繋がるといわれ、そこからお客を取り込む、運気を取り込むという年だそうです。

今年のふれあいプラザ宮古も運気を取り込み、例年よりいっそう利用者の皆さんと豊かで充実した年を過ごせるよう職員一同努力して参りたいと思います。

健康体操・ウォーキング

毎週水曜日、当施設では気分転換に近くの公園へ行きウォーキングをしています。森の中を歩いたり海沿いを歩いたり、ちょっぴり冒険を試みたり、海がきれいに見渡せる場所でポーっとしたりなど、様々な場所に行き利用者の方達には大変好評の行事です。

これを目的に当施設を来所される方もいて、今後も新しい場所を開拓し、利用者の方達と楽しめればと思っています。

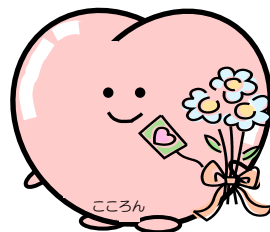


心も体もストレッチ

外部から専用の講師を招き月2回に渡って実施される行事です。体操はもちろんの事、音楽に合わせたのボクササイズであったり、たまに講師の方考案のオリジナルゲームもしたりして、とても賑やかに実施されています。体操は多少ハードな面もありますが、普段あまり体を動かされてない方や体を動かすのが好きな方にはとても好評です。

那覇市委託事業 精神障がい者家族相談員紹介事業

家族相談員養成講習会 及び家族勉強会のご案内

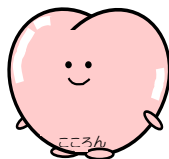


今回はヨーガや講話を通して、家族としてのかかわり方のヒントや家族が自分の時間を過ごすことの大切さ、ストレスをどのように受け止め、どのように行動するかという対処方法等を学びます。

家族相談員とは、精神障がいでお悩みのご家族の話に耳を傾け、精神障がい者の地域での活動を支援します。あなたの経験を活かしてみませんか？

日時・場所	内容	講師
2017年 2月11日(土) 午後1時 ～午後4時	1. 家族会会長講話 「家族の役割について」 2. 講話とヨーガ実践 「家族が元気になるために」	島田 正博 (沖福連会長) 新屋 智恵美氏 (ヨーガ・ニケタン)
3月11日(土) 午後1時～午後4時	3. 講話 「ストレスコーピングについて」	久貝興徳氏 (沖縄大学 社会福祉学科)

対象：那覇市在住の
精神障がい者のご家族



会場：那覇市地域生活支援センターなんくる

参加費：無料 定員：10名

※身体を動かしやすい服装で、
ご参加ください

※公共交通機関をご利用ください

《お申込先》

那覇市地域生活支援センターなんくる

電話 098-836-6971





自主上映会ご案内

上映日 2017年2月12日(日)

会場 豊見城市社会福祉センター
豊見城市宇平良467-4 (098) 856-2782
(豊見城インターそば)

料金 一般・・・800円(前売) 1,000円(当日)
当事者・学生・・・500円(前売・当日共)

主催 「あい」豊見城上映実行委員会
ゆい・ハート家族会

**お問合せ
と前売券
お申込み** 090-1949-9803(宮里)
070-5273-9144(仲本)
090-1818-8129(小林)
arumunjyukui@icloud.com(有谷)



時間 1回目：開場 13:00 開映 13:30 「独語？つぶやき？ゆんたく会」15:15～16:00
2回目：開場 16:00 開映 16:30 「独語？つぶやき？ゆんたく会」18:15～19:00
※『ゆんたく会』は独語、つぶやきが好きなお方にご登壇いただきます。

【協賛】いとまんシネマクラブ

【協力】豊見城市社会福祉協議会／沖縄県精神保健福祉会連合会／ふれあいセンター／
ボランティア活動センターハーネス／ゆい・ハート福祉会／畑の学校／あるむんじゅくい



〈メンバーたちの言葉より〉

この時代、精神を病まない人のほうが変な奴だと思いませんけどね。

自分が統合失調症だということをお前に出して生きていきたい。

同じ病気で苦しんでいる人に勇気を与えたり、統合失調症に偏見を持っている人に新しい発見をしてもらいたい。

監督 宮崎信恵

ナレーター 緒形直人

監修 東洋大学ライフデザイン学部 白石弘巳

平成28年度 第3回こころんピック (第15回沖縄県精神障がい者バレーボール大会) 開催について(ご案内)

【開催日時】

予選: 平成29年2月22日(水)、23日(木)10:00~

決勝: 平成29年2月24日(金)10:00~

【場所】 沖縄県総合運動公園体育館(沖縄市泡瀬)

【主催】 沖縄県、公益社団法人沖縄県精神保健福祉会連合会

【後援】 沖縄県バリアフリーバレーボール協会

【問い合わせ先】

てるしのワークセンター

098-889-4011(担当:仲地、岡野、大城)

◎編集後記◎

納豆、ぬか漬け、味噌汁。

発酵食品を常備して、意識的に食べるようになってから、はたして関係があるのかどうか、もう長らく風邪をひかなくなりました。

それから年の始め、大宜味村で地産の緑茶を買ってきたのですが、食後に熱いお茶をいただくようになって、「そういえば自分はこれが好きだった」と最近また思い出しています。(ま)

編集:公益社団法人

沖縄県精神保健福祉会連合会

会長 島田 正博

〒901-1104

沖縄県島尻郡南風原町字宮平 206-1

沖縄県立てるしのワークセンター内

電話 098-889-4011 FAX098-888-5655

E-mail terushino@castle.ocn.ne.jp

発行:九州障害者定期刊行物協会

〒810-0001 福岡市中央区天神 1-16-1

毎日福岡会館 7F

電話 092-753-9722 FAX092-753-9723

定価:10円(会費に含まれる)