

QSK

なんくるないさ〜

No.128

〇〇の秋！今回は、秋の夜長におススメの本の紹介です。

少しずつ涼しい夜が増えてきましたね。秋と言えば、食欲、睡眠、読書・・・皆さんはどの秋に興味がありますか。今号では、少し前に出版されたものですが、面白い本をご紹介します。

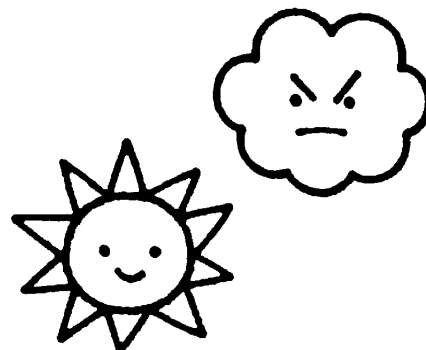
### 『脳に悪い7つの習慣』林成之著 幻冬舎 2009年

林成之さんは、脳低温療法を開発し、医療の現場で多くの人々の命を助けてきた有名な脳神経外科医です。現在は、日本大学総合科学研究科の教授をしていらっしゃいます。また、2008年の北京オリンピックの競泳日本代表チームに招かれ、講義し、水泳チーム躍進の一端を担った人物としても知られています。

『脳に悪い7つの習慣』は、2009年に発売され、今もなお売れ続けているロング・ベストセラーです。脳は気持ちや生活習慣でその働きがよくも悪くもなるそうです。この事実を知らないばかりに脳力を後退させるのはもったいないと思いませんか。悪い習慣をやめ、頭の働きをよくする方法を、脳のしくみからわかりやすく解説しています。

自分の生活を振り返る手掛かりにするのも良いかもしれません。大まかにお伝えすると、次の7つに気をつけて生活すると良いようです。(この順番も関係があります)

- ・ 「興味がない」と物事を避けることが多い
- ・ 「嫌だ」「疲れた」とグチを言う
- ・ 言われたことをコツコツやる
- ・ 常に効率を考えている
- ・ やりたくないのに、我慢して勉強する
- ・ スポーツや絵などに趣味がない
- ・ めったに人をほめない



言い換えるなら、このような悪い習慣がある人というのは、本来の能力を十分に発揮できていなかったということにもなります。つまり、もっと成長できる可能性があるということでしょうか。

少し習慣を変えるだけで、考え方が変わり、人生までもが変わっていくはずです。脳の仕組みをよく理解した上で実践するとさらに効果が高いそうです。お試しになってみてはいかがでしょうか。

そして、興味深いのは、悪い習慣だけでなく、脳には3つの基本的な働きがあると説明しています。それは、

①生きたい ②学びたい ③仲間になりたい ということです。ですから、自死は、この基本的な働きが失われた結果、起きていることだと分かります。生きるためには、学び、仲間を作ることが人間本来の機能なのだということも教えてくれます。

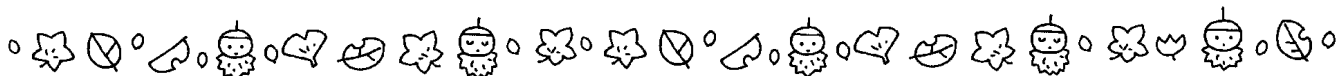


## 利用者のコーナー ~最近考えたこと O・Kより~

### 「つどいの光は七光」

「親の七光り」という言葉があります。私はつどいに参加する方々の発言（光）に魅せられ、その光を自分に取り込み、他の人達に光を伝える・・・光は知恵であり、知恵をもらったり、知恵をあげたり、そんな風に思います。親の七光から、こんなことを考えたりしました。

◎「なんくるのつどい」は毎週土曜日 午後2時30分～午後4時ごろまで開催しています。毎回、様々なテーマで意見交換をおこなっています。話をするのが、苦手な人も、まずは人の話を聞いて、いろいろな発見をしてみませんか。  
まずは、気軽に参加してみましよう♪



### なんくるを現在利用している方、今後利用を考えている方へ

契約更新のお知らせを随時お出ししています。

なんくるを利用するにあたっては、**利用同意・契約書**の記入をお願いいたします。

記入に際し、職員からの説明もまじえて30分～1時間程度の時間を要します。

まずは、事前の日程調整（予約）を電話等で、お願いします。

★支援センターなんくるサービス内容についての説明

★利用にあたってのルールの説明

なんくるをよりよく利用していただくために、ご協力をよろしくお願いします。

☆憩いの場の利用には、1年ごとに契約が必要です☆

## 「利用者ミーティング」日時変更のお知らせ

10月から「利用者ミーティング」の開催を土曜日の午前11時に変更します。

この変更は、9月の「利用者ミーティング」において、参加者の減少、意見交換の難しさが話し合われ、「試しに来所者数の多い土曜日に変更してみても」という意見にまとまったことがきっかけとなっています。

開催の回数についても、検討に上がりましたが、まずは、10月の奇数週に開催し、意見を集約してみることにしました。

10月の開催は・・・

日 時： 1日、15日、29日(土) 11時～(40分ほど)

場 所： なんくる1階 受付前のテーブル

内 容： 憩いの場の運営やイベント企画、困りごとの話し合いなど

今まで、平日に開催だったから、出られなかった方々も気軽にご参加下さいね。

## 実習生受け入れのお知らせ

～実習生の受け入れ～

今年も8月から精神保健福祉士の資格取得を目指している学生の受け入れを開始しています。8月、9月とご協力頂きまして、ありがとうございました。10月も受け入れを予定しています。

学生の皆さんにとっても貴重な経験となりますが、私たちにとっても新鮮な体験をする機会となることでしょうか。お互いに有意義な時間を過ごすことができますように。

どうぞご協力をよろしくお願い致します。

## 塗装工事のお知らせ

なんくるの建物の外装を工事することになりました。  
塗装及び修理を1か月にわたり、行う予定であることがわかり、現在、日程の確認をおこなっています。

この工事に伴い、なんくるを閉館(お休み)する可能性があります。騒音や異臭により、数日閉館しなくてはならないこともあるかもしれません。工事の日程や内容が明らかになりましたら、「なんくるないさ〜」やホームページ、ブログでもお知らせする予定です。その際は、ご協力いただきますよう、どうぞよろしくお願い致します。





# 10月・11月予定表



日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	10/1
						午前 11 時利用者ミーティング 午後 2 時半つどい
2	3	4	5	6	7	8
	正午 ヨガ教室					午前 10 時半クッキング会 午後 2 時半つどい
9	10 体育の日	11	12	13	14	15
		午後 2 時 びあ茶話会				午前 11 時利用者ミーティング 午後 2 時半つどい
16	17	18	19	20	21	22
	正午 ヨガ教室			午後 2 時 オセロ大会		午前 10 時半クッキング会 午後 2 時半つどい
23	24	25	26	27	28	29
		長田大好きカフェ				午前 11 時利用者ミーティング 午後 2 時半つどい
30	31	11/1	2	3 文化の日	4	5
						午前 11 時利用者ミーティング 午後 2 時半つどい
6	7	8	9	10	11	12
	正午 ヨガ教室	午後 2 時 びあ茶話会				午前 10 時半クッキング会 午後 2 時半つどい
13	14	15	16	17	18	19
				午後 2 時 オセロ大会		午前 11 時利用者ミーティング 午後 2 時半つどい

※「統合失調症を考える会」は、しばらくの間お休みしております。

※上記のプログラムに参加される場合は、ご連絡ください。変更がある場合がございます。

※参加人数によっては、開催しない場合もあります。

※プログラムによっては参加費が必要なものもあります。お気軽にお問合せください。

編集：那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる 施設長 兼浜 克弥  
 〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977  
 ブログ:「なんくるシーサー」 E-mail [chiiki\\_nankuru@yahoo.co.jp](mailto:chiiki_nankuru@yahoo.co.jp) 定価:100円(会費等に含む)  
 発行：九州障害者定期刊行物協会 〒810-0001 福岡県中央区天神 1-16-1 毎日福岡会館7階

### 【 編 集 後 記 】

ワクワクの秋がやってきた〜！ 普段気づかないことにも、いろいろ気づくゆとりの季節。チムわさわさすることからも素敵な発見できるといいな〜♪ (か) 伸びた前髪が嫌になって、衝動的に自らカット。かなりパツツで恥ずかしくなって結局美容室で直してもらいました。後悔先に立たず。(は) いちじく食べました！秋のちいさな贅沢です(す)