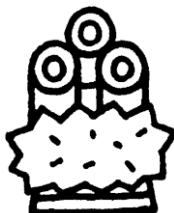


QSK

なんくるないさ〜

No.132

新年のごあいさつ



那覇市地域生活支援センターなんくる
施設長 兼 浜 克 弥

あけましておめでとうございます。

2017年の新しい年を迎え、気持ちも新たに「よし！今年は昨年以上に良い年にするぞ！」と意気込んでいるのは、私だけではないと思います。今年を良い年にするための具体的な方法を、すでに持たれている方もいるかと思いますが、いかがでしょうか？

昨年那覇マラソンにエントリーしたのですが、中間地点でリタイアしてしまいました。振り返ると、一昨年前も完走できず、昨年の年頭に「よし！今度こそは、笑顔でゴールするぞ！」と目標を掲げていました。残念な結果が続き、そんな自分を嫌いになっていました。しかし、新たな年を迎え、再び「よ〜し！今年こそは！！」と意気込んでいます。実は、そんな自分も大好きです。

『思い通りにいかない自分を受け入れる』この言葉は、「自分に甘い！そんなことでは自分の希望を実現できない！」とお叱りを受けるかもしれません。しかし、『完璧な自分は〇で、そうではない自分は×という生き方は、生きづらい』と考えると、もっとシンプルに生きられるのかという想いもあります。これが、たぶん毎年那覇マラソンへの挑戦につながっています。

思い通りになる人生は生きやすい！を意識した生活は、思い通りにならない場面に遭遇した時の喪失感に襲われたり、思い通りにいかなくなる不安に振り回されたりと、とても疲れてしまいます。逆に、『思い通りにならないからこそ人生には価値がある』と意識したら、思い通りにならない場面に遭遇した時に、「この状況から何を学べるだろうか？」など、辛い状況を成長のきっかけにすることも可能です。振り返ってみると私たちの獲得してきた生きる力は、思い通りにならないことを経験したからこそ、身についたものが多く存在しています。例えば、初めて乗った自転車は、思いっきり転んで痛い経験をしたからこそ、上手く乗りこなすことができました。

『思い通りにいかない自分』を受け入れることはできますか？
皆さんにとって、今年が昨年以上にため息をつく場面があったとしても、昨年以上に素敵な年になることを願っています。



年末年始も通常通り開館します。

毎年、年末年始に開館のお問合せをいただきます。

12月29日(木)から1月3日(火)の予定は次の通りです。

★憩いの場 年末年始も通常通り、午前9時～午後7時 開館します。

なお、利用更新・新規の手続きについては、年末年始はお休みさせていただきますので、ご了承ください。

★利用者ミーティングも通常通り開催します。

今年最後は、12月31日(土) 11時～ です。

★相談業務 12月29日(木)～1月3日(火)の期間はお休みです。

※お正月の振る舞い(食事)はありません。

『ちょっとお出かけ』報告とお誘い

報告 試行中の『ちょっとお出かけ』について報告です。

昨年10月と11月に計5つの企画を提案し、そのうち次の2つの企画に申込みがありました。

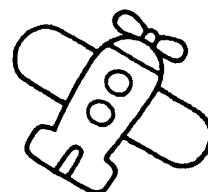
★「沖縄大学 学園祭を見に行こう♪」

参加者1名。スタッフと一緒に企画展示をみたり、買物をしました。献血コーナーではクイズに答えて景品もゲットしました。



★「瀬長島で飛行機を見よう！」

参加者1名。スタッフ2名とドライブしながら、瀬長島へ向かいしました。飛行機を見て、ウミカシテラスを車中から見学後、自販機でジュースを買って、東屋にてのんびりゆんたくしました。



今後の予定

毎月第4火曜「長田大好きカフェ」への参加のほか、カフェ体験、〇〇体験、車でお出かけるだけでなく、バスでお出かけする企画など、検討中です。なんくる掲示やブログに掲載しますので、見てみて下さいね。

ピアサポートな〜いさ 勉強会

「自分を元気に、みんなも元気に」を目的にあなたもピアサポート活動に参加してみませんか？参加ご希望の方は、

日時：平成29年2月25日（土）午後2時～午後5時（受付 午後1時半）

場所：那覇市総合福祉センター2階会議室（那覇市金城・イオン小祿近く）

申込方法：受付は次回の「なんくるないさ〜」で発表します。

※1月中旬に案内チラシをなんくる内に掲示する予定です。内容を確認いただき、お申し込み下さい。

長田自治会 CGG清掃活動に参加しました!!

C (Clean) ふるさとを美しく清潔にする運動

G (Green) ふるさとを緑と花でつつむ運動

G (Gracious) ふるさとの心を育てる運動

すべての大人が子どもと関わり、「地域の子は地域で育てる」との共通認識のもと、すべての地域住民が参加する「クリーン活動」及び「御万人のふれあい活動」として、全県的な運動が展開されています。

長田自治会でも12月18日（日）午前8時から開催され、なんくるからも職員が参加しました。ご近所の方々と一緒に歩道の草取りやゴミ拾い、公園の清掃などをしました。



感想 ゴミは意識しないと見えないことがわかった。（施設長談）

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、ご協力をよろしく申し上げます。

☆憩いの場の利用には、1年ごとに契約が必要です☆



1月・2月予定表



日	月	火	水	木	金	土
1/1 元旦	2	3	4 御用初め	5	6	7
						午前11時 利用者ミーティング 午後2時半つどい
8	9	10	11	12	13	14
		午後2時 ぴあ茶話会				午前10時半クッキング会 午後2時半つどい
15	16	17	18	19	20	21
	正午 ヨーガ教室			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
22	23	24	25	26	27	28
		午後1時 長田大好きカフェ				午前10時半クッキング会 午後2時半つどい
29	30	31	2/1	2	3	4
						午前11時 利用者ミーティング 午後2時半つどい
5	6	7	8	9	10	11
	正午 ヨーガ教室					午前10時半クッキング会 午後2時半つどい
12	13	14	15	16	17	18
		午後2時 ぴあ茶話会		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
19	20	21	22	23	24	25
	正午 ヨーガ教室					午前10時半クッキング会 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 定価:100円(会費等を含む)
 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 】

クッキング会で「パパイヤコーラーカレー」を作りました。まさかコーラが！パパイヤが！詳しくはブログでどうぞ(か)
 師走のある日、なんくる花壇に三輪車がボツンと忘れられてました。10日経っても持ち主現れず。新品っぽいのに。(は)
 「クリスマスにケーキとチキンを食べる」という普通のことを数十年ぶりにしました。コンビニケーキもなかなか♪(す)