

**QSK**

# なんくるないさ〜

**No.134**

## キーワードは「逆に」

朝の目覚めは良いほうですか？今号では、子どもたちを“シャキーン！”と目覚めさせる知的エンターテイメント番組をご紹介します。子ども番組とあなどるなかれ、なかなか面白い番組なのです。

『シャキーン！』NHK Eテレ（教育） 月～金曜日 午前7時～7時15分

この番組では、「いつもと違うモノの見方」や「柔軟な発想力」に楽しみながら触れることができます。設定は、丘の上にある秘密基地。若いシャキーン！の木があります。登場するのは、ジュモクさん、めいちゃん、ネコッパチ、モモエです。クイズやアニメ、エクササイズ、ちょっと考えさせられる歌など、内容は盛りだくさんです。「体と心の目覚め」を「え?!」と意表をつく方向から刺激してくれます。タイトルの「逆に」という言葉は最近、用法が気になる耳障りな言葉として取り上げられていますが、2月末から始まった歌のコーナーでは、それを逆手にとっています。放送を見られない方は、インターネットで検索すると動画を見ることもできますが、出来たら朝の放送をご覧ください。

♪『逆にパワー』うた：モモエと思い出野郎Aチーム 作詞：高橋一 作曲：思い出野郎Aチーム

逆にパワー 逆にパワー  
逆にパワー 逆にパワー

ヤバい！ 寝坊しちゃった！ 遅刻しちゃうよ！  
（逆に）ラッキーじゃない！  
いつもより寝れて むしろ元気でしょ！

どうしよう！ 最悪だ！ 今回のテスト！（逆に）  
最高じゃない！  
わかった弱点 あとは乗り越えるだけ！  
腹立つ！ ケンカした！ ともだちなのに！（逆に）  
気づけたんじゃない？  
自分のいやなところ だからすれば？ 仲直り  
だめだ！いつも失敗！ 落ち込んでばかり…（逆に）  
すごいじゃない！  
どうすれば 失敗なのか知ってるんだから！

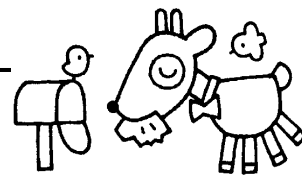
頭を悩ませる問題がたくさんでしょ？  
だから毎日 楽しいじゃない？

逆にパワー 逆にパワー  
逆にパワー 逆にパワー

ひとりぼっちになると（逆に）  
君のことを 考える（それがパワー）  
ずっと笑っていたいから（逆に）  
君を笑わせたい（それがパワー）  
鉄棒にぶら下がり（逆に）  
景色を 眺めたら ピンチをチャンスに（逆に）  
変える力が湧いてきた

逆にパワー 逆にパワー  
逆にパワー 逆にパワー

## 『ちょっとお出かけ』報告



### 「近所をキレイにし隊 (したい)」

参加者1名 スタッフ1名

散歩に行きたい人けど、一人では気持ちが…ということで、スタッフと一緒に散歩がてらゴミ拾いに出かけました。袋いっぱいゴミを集め、ご近所もキモチもピカピカになりました。

### 「大石公園へヤギを見に行こう♪」

参加者4名 スタッフ1名

今月もヤギを見に行きました。エサの時間を狙って行っただのですが、あいにくスタッフの皆さんとは残念ながら、お会いできず…。晴天の中、気持ち良く散歩できました。

### 「近所のクレープ屋さんへ」

参加者3名 スタッフ1名

なんくるの近所にクレープ屋さんがあるのをご存知ですか。気になっていた人からの呼びかけで、クレープを買いに出かけました。とは言っても、購入したのは1名で、他の人はどんなメニューとお値段かを確認し、帰ってきました。

食べた人からは「美味しいよ」と感想がありました。

### 「お出かけ食事会 焼肉五苑」

参加者4名 スタッフ1名

焼肉五苑小祿店へランチを食べに出かけました。食べられる品数が異なる2コースに分かれ、思いっきりお肉食べ、しめにラーメン大盛を食べるという豪快な時間を過ごしました。

#### 感想

「楽しかった。最高に良かった。おいしかった。死ぬほど笑った！」

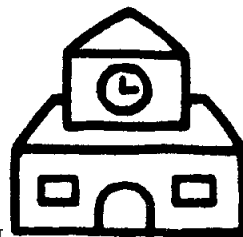


## ピアサポートな〜いさ 勉強会の報告

2月25日(土)に那覇市総合福祉センターにて、11名の方々が参加し開催することができました。ピアサポートな〜いさの登録スタッフを中心に受付係や司会など役割を分担し、運営しました。

### 感想

- 『みなさんが積極的だったので、楽しく勉強できた』
- 『参加者それぞれの考えをきける貴重な体験となった』
- 『人見知りだけど、周囲が明るかったので、気楽に参加できた』
- 『今後は自分の体調と向き合いながら、活動していくことが目標』
- 『初めての参加だったので、まだどう活動していけばいいのか不安』



と、たくさんの感想・意見を頂きました。今後の活動に反映していきたいと思います。次回開催については、決まり次第、お知らせを掲載します。今回参加できなかった方、引き続き学習を深めたい方、それぞれのペースで活動していく基盤を作っていきましょう。

## 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

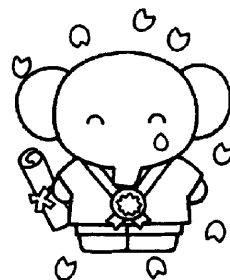
なんくるをよりよく利用していただくために、ご協力をよろしくお願いします。

☆憩いの場の利用には、1年ごとに契約が必要です☆

## 退職のお知らせ

3月いっぱい、なんくるのお仕事を卒業することになりました。短い期間でしたが、大変有意義な時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。皆さんとの楽しい時間もわずかなりますが、いつも通り最後まで過ごしたいと思っています。卒業後も機会がありましたら、顔を出したいと思っています。皆さんお元気で!

鈴木 和子





# 3月・4月予定表



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	3/1	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 家族相談員養成講習会 および家族勉強会
	正午 ヨーガ教室				午後 2 時 田崎・なんくる会	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 3 時半 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
19	20 春分の日	21	22	23	24	25
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
26	27	28	29	30	31	4/1
		午後 1 時 長田大好き会				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 ヨーガ教室					午前 10 時半 クッキング会 午後 2 時半 つどい
9	10	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](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 】

寒い日は、頭が冷えます…でも頭が冷えるこの感覚、案外好きなんです。そろそろこの感覚ともお別れかな…。(か)  
ヨーガの効果で呼吸が変わった気がします。深く息することで眠りも深く…zzz (は) 個人的には一年で最も盛り上がるイベント⇒プロ野球のキャンプ。日曜日のオープン戦が雨天中止となってしまう、大変残念な締めくくり。(す)