

QSK

なんくるないさ〜

No.135

## 平成29年度がスタート

新年度（平成29年度）が4月よりスタートしました。

皆さんは新しい何かがスタートしましたか？

実は、なんくる憩いの場の環境が新しくなっていることをご存じですか？

今回は、『何が新しくなった?! なんくる』と題して、素敵な空間になったなんくるをご案内しま〜す♪

① ロッキングチェア



② 1人用ソファ × 2



③ オセロ × 3



④ プロジェクター



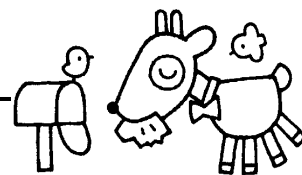
⑤ デジタル血圧計



⑥ デジタル体重計

- ① 1度座ったら、あまりの快適さに背中がくっついて離れないかも!!
- ② ひとりでゆっくり過ごしたい人は、ぜひ利用してみてもは!? 読書にもぴったり♪
- ③ シンプルなおセロ盤。シンプルだからこそ使いやすい! これであなかもオセロ好き
- ④ 「大きな画面で映画が観たい!」などのリクエストは、スタッフまでお気軽にどうぞ
- ⑤ 簡単に血圧がわかっちゃう!! 「気軽に図って自分を知る」まずはお試しあれ
- ⑥ 乗った瞬間からデジタル表示!! 気軽に体重がわかるこの感覚を体感してみて

## 『ちょっとお出かけ』報告



3月4日(土)お昼過ぎに、なんくる周辺の気になるお店に、なんくる利用者さん数名で出かけてみました。

### ① CAFE MaKaNa

最近オープンした喫茶店。学生さんの多い地域なので、気軽に勉強・宿題をしながら利用して頂きたいと、マスターはお話していました。マスターの奥さんとお二人で、自家製ワッフルなど真心こもった美味しいメニューをご用意していま〜す。



### ② クレープ moss

昨年から気になっていたお店です。先月伺った時には開店時間ではなく、今回やっとお店に入ることができました。野菜たっぷりのホットクレープなど、お食事クレープもあります。(店内に韓国物産コーナーあり。僕は韓国ラーメンと韓国のスナック菓子を購入しました。辛い物好きの方はワクワクするかも)



## ピアサポートなーいあ 茶話会の報告

3月14日(火)に開催された茶話会で、ピアサポートなーいあのメンバー4人より下記の内容の意見がありました。

- ・ピア活動は、なんくるでしかできないことではない。仲間いる場所ならどんな場所でもできる。
- ・今の自分にできることを無理しないで、相手のことを思いながら動くことがピア活動
- ・最近「あなたと話をしていると元気になれるからありがとう」と言われたことが嬉しかった。
- ・相手の素敵などところを見つける「ストレングス」の視点を毎日の生活の中で活かそう



## 意見投書箱が新しくなりました。



なんくるの環境(サービス)をより良い形にすることを目的に、意見投書箱が施設内にあるのをご存じですか? これまでの投書用紙とは別に苦情に関する投書は、より具体的に記載して頂けるよう『苦情申立書』を用紙しましたのでご活用ください。

なんくるをさらに素敵な場所にするために、皆様のご協力よろしく申し上げます。

## 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☆

## 不審者!?



最近なんくる周辺で、不審者?!の報告がありました。

その不審者(男性:50代?)は、いきなり「ちょっといいですか?」と声をかけて金銭を要求するようです。もし声をかけられても話をしないで、その場を離れてください。なんくる開所時は、なんくるスタッフに声かけのご協力よろしく申し上げます。





# 4月・5月予定表



日	月	火	水	木	金	土
4/2	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
オセロ大会						午前11時 びあ茶話会 午後2時半 つどい
16	17	18	19	20	21	22
オセロ大会	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
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
		午後1時 長田大好き加I				午前11時 利用者ミィンク 午後2時半 つどい
30	31	5/1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
						午前11時 利用者ミィンク 午後2時半 つどい
6	7	8	9	10	11	12
	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
13	14	15	16	17	18	19
オセロ大会						午前11時 利用者ミィンク 午後2時半 つどい
20	21	22	23	24	25	26
オセロ大会	正午 ヨーガ教室	午後1時 長田大好き加I				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」<http://nankuru2.ti-da.net/> 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 】

辛い物好きな私。ピリッとした鈴木さんが卒業するので、七味の無い沖縄そばを食べるようで、ワクワクしない今日この頃・・・(か)  
 甘い物好きな私。よく甘〜いお菓子を作ってくれた鈴木さんが卒業するので、やっぱりワクワクしない今日この頃・・・。(は)