

QSK

なんくるないさ〜



No.137



お出かけでリフレッシュ!!!



梅雨の時期真っ只中、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？ 梅雨のジメジメ感を吹き飛ばす『お出かけの魅力』についてご案内したいと思います。

ODEKAKE!

『お出かけ』の素敵なお出かけ

① 普段感じることのない、新しい刺激を体感できる。

新しい刺激は、新しい気づきになり、新しい力を獲得できるきっかけになります。

お出かけ先で得られる新しい情報は、ワクワクする大事な材料です。

② お出かけ先で出会う方々と、新しくつながるチャンスが待っている。「出会いは宝」

③ 歩いてお出かけすることで、楽しく運動できる。運動は健康の第一歩！

④ 一緒にお出かけに行く仲間同士が、お互いに協力しないとお出かけを楽しむことはできません。『チームワーク』の大切さなど、他者とつながるコツを得ることができます。

* 現在、7月のお出かけにむけて調整中です。みんなでやりたいこと、行きたいところがありましたら、スタッフまでお声かけて下さい。

* なんくる周辺を散歩しながらお出かけする『ちょこっとお出かけ』も参加者募集中です。

* 「大人数でお出かけは苦手・・・緊張する・・・。」という方は、少人数でお出かけすることもできます。スタッフまでお気軽にお声かけください。



この記事を読んで頂く頃には、『梅雨明け宣言』が出ていることと期待しつつ、「なんだか、お出かけしてみたい!」という気分になって頂けると嬉しいです。

水害から身を守るために

雨の日など天気の悪い日になんくるを利用(来所/退所)する際に、皆さんにお願いしたいこと

・テレビ、ラジオ、インターネットなどで
気象情報を確認し、川の氾濫(川の水が溢れて出すこと)、道路の冠水(道路が水に浸かってしまうこと)に注意してください。



【なんくる利用中に那覇市から

『避難勧告/避難指示』が発令された場合】

なんくるスタッフより、避難場所の上間小学校への避難指示の声かけがあります。なんくる利用者の皆さんは速やかになんくるスタッフの指示に従って行動して下さい。また、避難勧告や避難指示が発令されていなくても、危険と判断した場合も避難行動を取りますので、ご協力よろしくお願いします。



* 避難場所到着後、利用契約時に確認している緊急連絡先へ『避難して無事です。』の電話連絡をスタッフまたは、本人より行います。いつでも緊急連絡先を把握できるように重ねてお願いします。

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☆



ピアサポートな一ふぁ 茶話会の報告



4月20日(土)に開催された茶話会で以下の意見がありました。

- ・『ピアサポート』という表現が専門用語みたいで、わかりづらいから気軽に参加できる集まりになっていないのでは？
- ・気軽に参加できる集まりにするために茶話会の名称を親しみやすい名前にしては？
- ・『私も元気、皆も元気』を感じるために、自分らしくありのままに過ごしたい。
- ・ありのままに過ごすと、傷つくことが多いので、相手に気をつけてしまう
- ・仲間同士でサポートしあう機会を増やしていくために、『茶話会』を利用者が中心になって開催できるようになりたい。

ピアサポートな一ふぁの茶話会 → 新しい名称を募集しています。
スタッフへお気軽にお声かけ下さい。

次回は6月17日(土)午後1時~午後2時です。どなたでも、お気軽にご参加ください。



田崎・なんくる会のご報告とご案内



田崎病院に入院中の患者さんとの交流会『田崎・なんくる会』が5月15日(月)14時から、なんくるで開催されました。この日は患者さん3人となんくる利用者3人が参加して、てんぷらを食べながらゆんたく(おしゃべり)をして楽しく過ごしました。

次回は、7月を予定しています。改めて詳細時間を調整してご案内します。
お茶を飲みながら、ゆんたく(おしゃべり)して楽しい時間を過ごしましょう。
皆さんのご参加お待ちしております。



なんくる美術館OPEN



なんくる施設内(受付カウンター横)に『なんくる美術館』がOPENしました。

展示している作品を観て「癒されます。」「心がほっこりしますね〜。」などのご意見を頂いてます。

只今、美術館に展示する作品を募集中です。

あなたの作品を展示してみませんか？





5月・6月・7月予定表



日	月	火	水	木	金	土
5/28	29	30	31	6/1	2	3
						午前11時 利用者ミーティング 午後2時半 つどい
4	5	6	7	8	9	10
	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
11	12	13	14	15	16	17
オセロ大会						午前11時 利用者ミーティング 午後1時 ピア茶話会 午後2時半 つどい
18	19	20	21	22	23 慰霊の日	24
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
25	26	27	28	29	30	7/1
		午後1時 長田大好きか				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
オセロ大会						午前11時 利用者ミーティング 午後1時 ピア茶話会 午後2時半 つどい
16	17 海の日	18	19	20	21	22
オセロ大会						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】 なんくる美術館に新しい作品が飾られるたびにキラキラした空間になってる気がします。いいね♪ (は) ジメジメした梅雨の時期がやってきました。ちょうどこの時期に生まれたのに、未だに慣れないジメジメ感。(か)