



ふら～っと



ふらっとは新潟市からの補助を受けて運営しております

発行日 平成 31 年 2 月 25 日

社会福祉法人新潟しなの福祉会
 地域生活支援センター「ふらっと」
 〒951-8142
 新潟市中央区関屋大川前 1 丁目 2 番 2 8 号
 TEL 025(265)5958 FAX 025(265)5948
 相談専用 TEL 025(265)5957
 E-Mail : furatto@chive.ocn.ne.jp
 URL: <http://www.shinano-niigata.sakura.ne.jp/>

● ● ● 3 月 ふらっと予定 ● ● ●

<p>☆毎月第 1 土曜日開催 ●座 談 会.....</p>	<p>2 日 (土) 今月は座談会を開催します。どなたでもご参加ください。 詳細は裏面をご覧ください。</p>
<p>☆毎月第 3 土曜日開催 ●昼 食 会.....</p>	<p>16 日 (土) 当日 10 : 30 までにお申し込みください。</p>

精神障がい者ホームヘルパー講習会 ご報告

1 月 2 7 日 (日) に新潟市総合福祉会館にて、精神障がい者ホームヘルパー講習会を開催しました。天候やインフルエンザの流行が心配される中、ヘルパー事業所、地域活動支援センターや就労継続支援 B 型事業所、居宅介護支援事業所、行政関係など様々な分野、職種の皆様からご参加いただきました。



午前の部では、医療法人崇徳会顧問 こころのクリニックウィズ所長 後藤雅浩医師より「精神疾患と精神障がいについて～精神病の基礎知識と関わり方の視点～」と題して、講義をしていただきました。

午後からは、実際にサービスを利用されている当事者の方からの話をきき、後半はワールドカフェ方式でグループワークを行いました。カフェのような和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく学び、考える時間になりました！



～アンケートより～

- ・精神疾患について、教科書で見ただけでは理解できない部分を学べたので勉強になりました。
- ・多職種の方の意見を聞くことができ、様々なことに気付かされました。自分の役割も再確認することができたように感じます。
- ・ホームヘルパーを利用されている方と、ヘルパーさん両方からじっくりお話をうかがうことができて大変勉強になりました。

ふらっとからお知らせ

** 更新手続きについて **

ふらっとを利用させていただくにあたり、利用者の皆さまには利用登録をお願いしています。利用登録は年度ごとの更新となりますので、現在登録されている皆さまも更新の手続きが必要になります。

更新についての詳しい内容は、改めてふらっと内でお知らせ、またはスタッフよりお声掛けさせていただきます。

新規登録、見学等につきましては
随時受付しております。お気軽にお
問い合わせください。



** 座談会開催について **

年に一度のメンバーとスタッフによる座談会を、以下の日程で開催します。日頃、ふらっとを利用して感じていることをお話しください。「気になっていること」「改善してほしいところ」「良いところ」等々、何でも気軽にお話しできる機会にしたいと考えております。ふらっとの利用者であれば、どなたでもご参加いただけます。

当日の参加が難しい場合は、ふらっと談話室内に「ご意見箱」を設置しておりますので、お気軽にご利用ください。

日 時：3月2日（土）13：30

場 所：ふらっと 地域交流活動室

食べ物の不思議なパワー

インフルエンザの猛威も少しおさまってきたようですね。皆さんは大丈夫でしたか？私は一昨年に初めてインフルエンザになりとても苦しんだ事をよく覚えています。（もうなりたくありません！）

私自身、ここ何年かでよく風邪をひくようになったり、体調を崩すことも増えてきたように感じ、年々食事に気をつかうようになってきました。栄養バランスの大切さを今になって感じています。

食べ物には栄養はもちろんのこと、『気持ちを元気にしたい時』はご飯、青魚、枝豆、『リラックスしたい時』にはブルーベリー、ダークチョコなど、気持ちの部分に働きかけてくれるパワーがあるようです。自分の好きな物を食べたらハッピーな気持ちになったり、寒い時に温かいものを飲むとホッとしたりしますよね。食べ物って不思議です。

食べ物と上手につき合いながら、健康に気を使っていきたいと思います。まずは夜食のカップ麺を控えようと思います…（汗）

やまぎし

ふらっとの 節分

ふらっとでは2/2（土）に豆まきをしました。今年は鬼役として3名の男性（施設長含む）が立候補してくれ、皆さんと豆をまいて鬼を外まで追い出しました！

そのあとはみんなで豆を食べながらおしゃべりと楽しい時間を過ごしました（＾＾）

鬼役の皆さま、ありがとうございました！おかげで今年のふらっとにもたくさんの福が来てくれることでしょう！

