

発行日 令和元年 11 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28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/>

● ● ● 休館、開館時間変更のお知らせ ● ● ●

| | |
|--------------------------|---|
| 12月14日(土)・・・ | 研修会を実施するため、 休館となります。 |
| 12月21日(土)・・・ | 10:00~12:00にクリスマス会を行うため クリスマス会参加者以外の方の、通常の施設利用は12:00から となります。来所時間にご注意ください。 (クリスマス会は申込みが必要です。裏面をご覧ください。) |
| 12月30日(月) ~1月2日(木)・・・ | 年末年始の休館となります。 |

● ● ● 12月 ふらっと予定 ● ● ●

| | |
|-----------------------|---|
| ☆毎月第1土曜日開催 ●茶話会・・・ | 7日(土) 13:30~ 地域交流室にて(女性のための茶話会です) |
| ☆毎月第3土曜日開催 ●昼食会・・・ | クリスマス会を行うため、 12月の昼食会はお休みとなります。 |
| ☆偶数月第4土曜日 ●延長開館・・・ | 28日(土) 20:00までオープンします。 「おためし夕食会」を行います。当日16:00までにお申し込みください。 |

社会福祉法人新潟しなの福祉会 15周年記念上映会のご報告

11月24日に、法人15周年を記念して映画『星に語りて~StarrySky~』の上映会を開催しました。連日厳しい寒さが続いていましたが、当日は気温も上がって暖かな日となり、大勢の皆さまにご来場いただきました。

映画は東日本大震災の時の南相馬市と陸前高田市が舞台で、現地の障がい者の実状とそれを支援するために集まった

大勢の支援者の物語でした。障がいの有無など関係なく、誰もが辛

くて苦しい思いを抱えている中で、それぞれがその時に自分たちのできる事に力を注ぎ、支え合って生き抜いていこうとする姿に感動しました。決して他人事ではない映画の内容に、上映中の皆さんの眼差しも真剣そのものであったように思います。

お忙しい中今回の上映会にご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。今後とも『新潟しなの福祉会』をどうぞよろしくお願いたします。



令和元年度「精神障がい者支援のネットワークを作ろう！」

旧「精神障がい者ホームヘルパー講習会」のご案内

【日 時】 令和元年 12月14日(土) 10:00~16:00

【会 場】 新潟市総合福祉会館 5階(大集会室)

【対 象】 居宅介護支援事業所、障がい福祉サービス事業所、相談支援事業所、精神科病院、市町村の職員等

【定 員】 50名

【参加費】 1,000円

【内 容】 ◇精神疾患と障がいについて ~精神疾患の基礎知識と関わりの視点~

医療法人崇徳会 顧問 こころのクリニックウィズ 所長 精神科医 後藤雅博氏

◇(仮)ピアスタッフの体験から~「支援する一される」から「支援しあう」へ~

◇グループワーク ~ワールドカフェ~

お問合せ:地域生活支援センターゆとりあ 025-240-8000 担当:坂井

きらきら☆クリスマス会

【日 時】12月21日(土) 10:00~12:00
(9:30より受付開始)

【会 場】ふらっと 地域交流室

【参加費】500円(サンドイッチ、軽食、お茶付き)

【定 員】先着25名

定員になり次第閉め切りとなります。

【お申込み】ふらっと 025-265-5958

担当:岡本・大川原

締切:12月18日(水)



クリスマス会参加者以外の方の、通常の施設利用は12:00からとなります。行事の間は利用ができませんので来所時間にご注意ください。

※写真はイメージです



秋の出展報告

10月24日(木)

松浜病院の文化祭におじゃましました。色々な催し物があり、にぎやかな雰囲気の中、楽しく参加させていただきました♪



10月25日(金)

中央公民館(クロスパル)文化祭へ。あいにくのお天気でしたが、たくさんの方にお買い求めいただきました!



参加させていただき、ありがとうございました!

生活リズムって?

11月は霜月とも言いますが、【雪待月】とも言われるそうです。雪の便りが北の方から降りてきていますね。子供の頃は雪が降るのを心待ちにしていたのですが、大人になるとヒヤヒヤですよ。今年は雪が少ないといいなあと思ってしまいます。

以前は夜更かしも大好きな私でしたが、歳のせいなのか(悲)、最近夜更かしができません。むしろ子供を寝かせるつもりが、先にぐっすりなんてことも(笑)朝起きて、家事が終わっておらず「しまった!」と焦ることもあります。それよりも辛いのが、途中で目が覚めて、家事に取り組まなければいけない時。その時は眠いながらもなんとか頑張れるのですが、翌朝起きる時がとて辛いです。これは何とかしないと〜と思っています。

人間の体内時計は25時間周期でリズムを刻んでおり、朝日を浴びて朝食をとることで体内時計がリセットされて1日の生活リズムが整うそうです。(農林水産省 HP より)この際、夜に家事をするのは諦めて寝てしまい、早起きしてしっかり朝ご飯を食べ、朝型人間にチェンジするのも良いかな、と最近思い始めています。(でも今日も「寒くて布団から出たくない〜」と、誘惑に負けてしまった私でした^_^;)

いけだ

