なびぃ通信

<１２・１月号>　No.１３２
２０１３年１２月１日発行
発行責任者　なびぃ施設長 荒木　浩

【住所】　〒186-0003
国立市富士見台２−８−７
ラフォーレ国立Ⅲ　101 号
地域活動支援センター　なびぃ
Tel (042) 571-3103
Fax (042) 505-6763

今年も一ヶ月となりましたが、皆さまにとってこの一年はどういう年だったでしょうか。
　ゆっくりと年末を過ごして、又新たな年を迎えましょう。
さて今回は、なびぃの「フリースペース」についての特集です。
「フリースペース」とは、文字通り「自由空間」、使う人それぞれ「思い思いに過ごせる場所」です。
そんな場所は、苦手だとかいう話を耳にしますが、皆さん色々な使い方があるようです。
家から出れないという方も、うまく使っている人の意見に耳を傾けてみませんか！
●火曜日～土曜日　13:00～18：00（土のみ 10～）　※時間変更の場合あり

Q.なびぃのフリースペースってどんなところ？

A.日中の居場所（A さん）
A.避暑地的存在（B さん）
A.どこにも行く場所がないから、とりあえず行く（C さん）

Q.なびぃのフリースペースに来て良かった事は？

A.いろいろな人と話しをして、安心したり、いろいろな考えを知ることができた。（D さん）
A.身だしなみを気にするようになり、おしゃれになった。（E さん）
A.回りの友達から、いい感じになってきたねと言われた。（F さん）
A.病気の時は家で寝ていたが、ここに来る事で病気になる以前の
　自分より、今の自分が好きと思えるようになった。（G さん）

Q.フリースペースを利用する目的は？

A.親からのストレスをかわす。（H さん）
A.適度な緊張感で家族とも距離をおけるようになった。（I さん）
A.話したい時に話したい人がいる。（J さん）
A.散歩の途中に立ち寄る場所（K さん）

インタビューへのご協力ありがとうございました。
なびぃのフリースペース利用の目的や感想などは皆さん様々でした。「最初は緊張した」などという言葉はよく聞きます。普段行き慣れていない場で、うまくしゃべれないことは当たり前です。家を一歩出て、行く場所としてうまく「フリースペース」を利用して頂ければいいと思っています。
引き続き４面には、メンバーの方の文章を掲載させて頂きました。お読みください。
今後とも快適な空間づくりにご意見・ご感想頂けますようよろしくお願い致します。

なびぃを利用して・・・（1面より）

私がなびぃに登録したのは約2年前ですが、そのときは外を歩くこと、いくつか決まったお店に入ることはできました。しかし、建物の構造や配置、その他自分の動きや持ち物が過剰に気になって、かなり行動が制限されていました。

それなので最初の頃は、なびぃフリースペース（当時なびぃは今のピアスの3階にありました）に来ることは、その感覚と向き合うことでした。今もはっきり覚えているのは、建物の前までは何事もなく来られるのに、入り口でスリッパを履くために靴を脱ぐ、これにものすごくエネルギーを使ったことです。理由は説明しづらいのですが、この感覚は今現在も少し残っています。他にも、扉の開け方、手の洗い方、また、何か物を落としたのではないかなどの不安感が強かったので、それらと折り合いをつける手段のひとつにフリースペースに行くことがありました。

あと夕方までの居場所として、利用させてもらった時期もありました。無理に話すこともなく、自分の感覚を確かめられる場所、時には振り回されるようなときもありますが、今になってみれば、それも回復に向けてのトレーニングになりましたし、無駄なことはなかったように思います。

薄皮をはがすように少しずつ改善する頃には、他の利用者と会話したり、再びパソコンにさわれるようになり、今では、こうして文章を作成できるようになりました。すべての感覚が同じように良くなっているわけではありませんが、自分のペースを崩さないことがよかったのかなと思いました。

最近、行く回数は多くないですが、それだけ自分の世界がまた広がったということなので、うれしいですし、たまに行って、スタッフの人、雰囲気が変わらないのも良いところです。

これからもよろしくお願いします。　（なびぃメンバー）

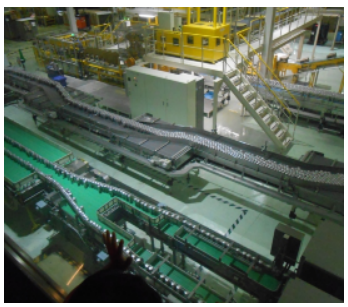
今回も活動を1つ報告します

＜工場見学でサントリー武蔵野工場に行ってきました＞

9月14日（土）のお楽しみ会は、なびぃを出て、サントリービールの工場見学に行ってきました。メンバー10名とスタッフ3名が参加、なびぃに来てから初めてだと思いますが、電車とバスを利用して行きました。分倍河原から送迎バスで10分弱、大好きな工場に到着しました。スクリーンで映像を見てから見学したのですけど、案内係、メンバーについていけばいいだけなので、すごく楽でした。ビールの原料で、地下深くからくみ上げる天然水、大麦麦芽、ホップにこだわり製造されていました。印象に残ったのは、金属のタンクや配管、無人で動いている機械ですが、その設備を造っている会社もすごいと思いました。

最後に素敵なお店の様なスペースで飲み物、おつまみをいただけます。ノンアルコールビールを飲みましたが、ビールみたいでおいしかったです。色々な工場の見学に行きたくなりました。

思えば、2年前の状態だと来られない場所ですが、この日は楽しめましたし、症状も良くなっていると実感できたので、良かったです。　（なびぃメンバー）



12･1月の予定

･なびぃ冬休みは、12月28日(土)から1月6日(月)までです。

※1月2日(木)は初詣で、12時から15時まで開所します。

･12月19日(木)は職員会議の為、終日閉所します。電話相談は12時までです。

･1月14日(火)は、職員研修の為、フリースペース･電話相談は16時で終了(閉所)します。

･和食の会(毎月第１水曜日、第2水曜日、第3木曜日)

12月は　4日(水)、11日(水)、26日(木)

1月は　8日(水)、15日(水)、23日(木)

時間　　午前11時から

場所　　なびぃキッチン

参加費　　200円～300円(材料費)

･ヨガ教室　(毎月第4土曜日)※12月は冬休みになるので第3土曜日です。

日にち　　12月21日(土)　，1月25日(土)

時間　　午後3時～午後4時

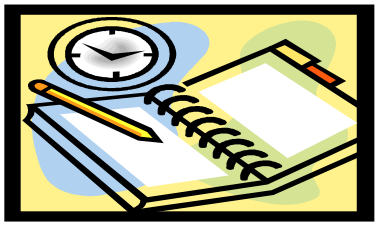
場所　　ピアス2階

参加費　　300円

･デイサービスご利用の皆様

12月は　6日(金)、20日(金)　　午前10時～12時

1月は17日(金)、31日(金)　　午前10時～12時



･お楽しみ会

12月のお楽しみ会

クリスマス会

日にち　１２月１４日(土)

場所　　なびぃﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ

時間　　１５時～１７時

(準備は１４時から)

会費　　２００＋ﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄ代

ﾌﾘｰﾏｰｹｯﾄ利益還元とﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄ代が

あるので 200 円です

1月のお楽しみ会

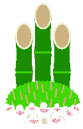
･日にち　１月18日(土)

１月のお楽しみ会は未定です。
メンバーの皆様の「ここに行きたい」や「こんなものを食べたい」がありましたらなびぃスタッフにお申し出ください。

なびぃ通信の内容やプログラム、行事についてご質問などありましたらなびぃスタッフまでお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
12月	閉	フリースペース 昼食サービス	和食会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
8	9	10	11	12	13	14
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	和食会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	クリスマス会 フリースペース
15	16	17	18	19	20	21
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	職員会議の為 終日閉所 電話相談は 12時まで	フリースペース 昼食サービス	ヨガ教室 フリースペース
22	23	24	25	26	27	28
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	和食会 フリースペース 昼食サービス	大掃除 フリースペース 昼食サービス	冬休み 1月6日まで 閉
29	30	31				
閉	閉	閉				

◆フリースペースご利用時間◆
火・水・木・金 ／13時～閉所まで　　土／10時～閉所まで

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
1月	 迎春		閉	初詣 12時～１５時 開所	閉	閉
5	6	7	8	9	10	11
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	和食会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
12	13	14	15	16	17	18
閉	閉	研修のため 16時閉所 フリースペース 昼食サービス	和食会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	お楽しみ会 フリースペース
19	20	21	22	23	24	25
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	和食会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	ヨガ教室 フリースペース
26	27	28	29	30	31	
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	

土曜日のフリースペースは開所してますので、ご利用下さい。
月曜日は閉所となりますのでご注意ください。