なびぃ通信

＜２・３月号＞　No.１３３
２０１４年２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

今年もまた、新しい１年が始まりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？なびぃは今年も、登録メンバーの皆さんが元気になるような活動を行っていきたいと、職員一同気持ちを新たにしております。今年もどうぞよろしくお願い致します。

さて、このたびこのなびぃ通信の編集委員に、もう１人新しい仲間が加わりましたので、ご挨拶のひとことです。よろしくお願いします。

この度、なびぃ通信編集委員のメンバーに新しく加入させて頂く事になりましたＫと申します。学生時代には新聞部に所属していて、幼少の頃から、詩や日記、レポート等、「物を書く」事が好きなことと、何か、なびぃの中での活動をすることによって、家から一歩外へ出て、人と接して、自分の病気を少しずつ良くしていきたいとの２つの気持ちから参加させて頂くことになりました。

私自身、病気を発症してから、今まで生活のリズムを崩してしまい、自宅に引きこもる様な生活を長く送ってきました。しかし、今年は一念発起して、まずは、なびぃへ週に何回か通い、職員さんや利用者の皆さんと色々なお話しをして、自分にとっての良い生活リズムを作りたいと思っています。それが、その後の作業所利用や就労へと繋がっていったら…と明るい希望を抱いています。

このなびぃ通信を手に取られている方の中にも、私と同じ様に、「なかなか一歩、外へ出る元気や勇気がない」とか「生活リズムが崩れてしまい、困っている」とか「他人と関わりたいが、機会が無い…」と悩まれている方がたくさんいらっしゃると思います。

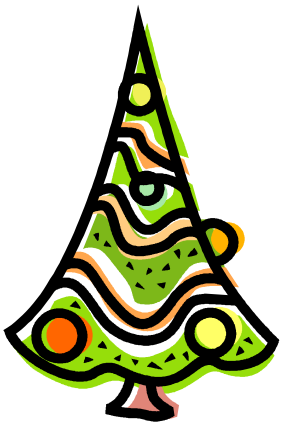
なびぃでは、自分のリズムに合わせて、他メンバーさんと交流出来るフリースペースや、数名で行う各種プログラム等を設けていて、人との関わりが持てるようになっているようです。また、「家を出るのがやっぱり辛い…」という方には、担当職員による訪問支援等も行なわれていると聞きました。

このなびぃ通信が皆様の手に届く、２ 月・３ 月はまだまだ寒い時季ですが、新しい事にチャレンジするのに絶好の春も、そこまで来ています。なびぃに登録している１人でも多くの方が、なびぃの活動を通して、新しいチャレンジを、当事者の私と一緒に始められたら、とても嬉しく思います。皆さんに「２か月に１回届くなびぃ通信をとても楽しみにしている。」と言って頂ける様に、役立つ記事作りに努めていきたいと思っております。又、皆さんの、「こんな事聞きたい」等ご要望がありましたら、是非お聞かせ下さい。

〈お楽しみ会で、クリスマス会を行いました〉

昨年末12月14日(土)のお楽しみ会は、なびぃフリースペースでクリスマス会を行い、25名の方が参加しました。始めに、シャンメリーで乾杯して、イチゴのショートケーキを１カット、唐揚げを３個ずついただきました。少し早いクリスマスみたいでよかったです。こういうときしかケーキを食べませんし、唐揚げは大きくてボリューム満点でした。食後もお菓子やジュースもいただきながら歓談しました。恒例の「105円プレゼント」交換は、105 円といっても価値や種類は色々だなと思うのと、ちょっとしたワクワク感はいいもので、メンバー同士で抽選交換するのもおもしろかったです。ちなみに私はチョコレートが当たりました。
今回は職員・メンバーの出し物もたくさんで、大勢の人のなかで披露出来るのはすごいと思いました。
会の過ぎ行く時間の中で自分を振り返り、次年度に向け気持ちを新たにしました。ありがとうございました。

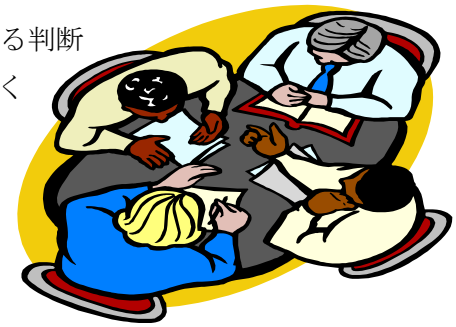
（なびぃメンバー）



〈「親なき後の財産管理をどうしようか…」を国立社協でお聞きしました〉

「親なき後の財産管理をどうしたらよいか？」という悩みは、私たち当事者の中でもよく話題になります。そのような悩みを解決する方法の一つである「成年後見制度」について、昨年の１２月６日国立社会福祉協議会にデイケアのメンバーとスタッフで話しを聞きに行ってきました。紙面の関係上、詳細は記載できませんが、成年後見制度を、実際どう利用したらいいか？など基礎的な内容を教えていただきました。どうしてもこういう制度には難しい法律用語がつきものなのですが、そこはくだいてわかりやすく説明していただきました。制度の利用にあたっては職員さんとお金の使い方を一緒に考え、生きがいを大切にしながら（例えばＣＤを買ったり、週末飲みに行ったりする費用を本人と話しあいながら）使い道を決めていくことを相談にのってもらったりできるようです。
ただ、家族がまだ元気なうち、あるいはある程度自分での金銭管理等に関する判断能力がしっかりしているうちに、少しでも将来の金銭管理について考えておくことこそが必要なのではないかと思いました。
終わってからは、同じ社協の中にある喫茶でお茶を飲み交流しました。
この話題については、また後日特集でも組んでみたい話題だと思いました。

（なびぃ通信　編集委員）



2･3月の予定

・2月のヨガ教室は、１月行なわれなかった為、2回行なわれます。

・2月5日（水）は職員全体会の為、フリースペース、電話相談は15時45分で閉所となります。

・3月14日（金）は職員デイ研修の為、閉所となります。電話相談は12時までです。

・3月29日（土）は家族講座の為、午後は閉所となります。
フリースペース、電話相談は10時から12時までです。

・和食の会(毎月第１水曜日、第2水曜日、第3木曜日)

2月は　5日(水)、12日(水)、20日(木)
3月は　5日(水)、12日(水)、20日（木）
時間　　午前11時から
場所　　<u>なびぃキッチン</u>
参加費　　200円～300円（材料費）

・ヨガ教室　（毎月第4土曜日）※2月は2回行なわれます。

日にち　　2月1日(土)　、2月22日（土）　，3月22日(土)
時間　　午後3時～午後4時
場所　　<u>ピアス2階</u>
参加費　　300円

・デイサービスご利用の皆様

2月は7日(金)、21日（金）　午前10時～12時
3月は7日(金)、28日（金）　午前10時～12時

・お楽しみ会

2月のお楽しみ会

・２月のお楽しみ会はお休みさせていただきます。

１月のお楽しみ会の写真

3月のお楽しみ会

・３月のお楽しみ会後日お知らせします。

3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。

日	月	火	水	木	金	土
2月						1 ヨガ教室 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
2	3	4	5	6	7	8
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	和食会 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 全体会の為15:45 閉所電話閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
9	10	11	12	13	14	15
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	和食会 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
16	17	18	19	20	21	22
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	和食会 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ヨガ教室 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
23	24	25	26	27	28	
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	

◆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
3月						1 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
2	3	4	5	6	7	8
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	和食会 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
9	10	11	12	13	14	15
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食サービス	和食会 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	職員デイ研修の 為閉所 電話相談は １２時まで	お楽しみ会 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
16	17	18	19	20	21	22
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	和食会 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ヨガ教室 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ
23	24	25	26	27	28	29
閉	閉	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 昼食ｻｰﾋﾞｽ	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ 家族講座の為 午後から閉所
30	31					
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