

2009.1.20 - 創刊号

だんだん通信

[発行] NPO法人 心の応援団

〒379-1403

群馬県利根郡みなかみ町猿ヶ京温泉 1514-1

TEL / FAX 0278-66-0999

E-mail office@npo-kokoro.com

URL http://www.npo-kokoro.com



ENJOY SNOW

スノーシューで楽しんじゃえ!!
雪の谷川岳を見に行こうぞ!!

申込〆切間近です!

(1月末)

開催日 平成21年2月28日(土)

集合 谷川岳ドライブイン

午前10時集合

(沼田、月夜野で乗車できるバス
を手配しています。)

費用 当事者の方は 無料

内容 スノーシューを履いて、雪上を
谷川岳を見ながら楽しく散策、
作家 立松和平さんと山岳ガイド
の皆様の協力を得て開催します。
初体験の方でもゆっくりのペース
で歩きますので安心して参加
してください。

当日天候が悪い場合は立松さん
を囲んでの別企画を用意します。

申込・詳細は事務局まで問合せください。



心に病を抱える方々と
一緒に活動するグループです。
あなたも参加してみませんか!

特定非営利活動法人

心の応援団

こころの応援団 ENJOY事業・・・報告

エンジョイ トーキング 2008年11月29日(土)

第1回エンジョイ事業は楽しいおしゃべりでした。



お茶とお菓子を
お好きにどうぞ



エンジョイ X'マス 2008年12月13日(土)



手作りケーキで
メリークリスマス



飾り付けや
テーブルセッティングも
一緒にしました。



エンジョイ 新年会 2008年1月10日(土)

あけましておめでとうございます。
参加者の要望で1月は新年会にしました。

迎春



お雑煮を食べた後、福笑いで初笑い!!



好きなテーブルに座ったけれど、隣のテーブルも
気になるし・・・ コーヒーカップを持って移動
しちゃいます。 それもオッケイ! オッケイ!



こころの応援団 ENJOY事業・・・予定

詳細は、こころの応援団ホームページやマイタウンたにがわ・ごったくニュース・社会福祉協議会・ごったく広場にてお知らせいたしております。

2009年2月28日(土)	ENJOY SNOW (エンジョイ スノーシュー)
2009年3月14日(土)	ENJOY Cooking (エンジョイ おしゃべり and 桜餅作り)

情報コーナー

・平成20年11月よりみなかみ町下牧にグループホームができました。NPO法人希望「ハレルヤハウス」

- ・講座 群馬県こころの健康センター主催
 「家族がうつ病になったとき」平成21年2月14日(土) pm2:00~
 群馬県社会福祉総合センター 027-263-1166
- NPO法人 地域メンタルヘルスの会主催
 「家族の関係調整に取り組む」平成21年1月18日(日) pm2:00~
 群馬県庁昭和庁舎2階 当日参加可能
- 「家族と患者会」平成21年3月15日(日) pm2:00~
 群馬県庁昭和庁舎3階 当日参加可能

・いざという時の連絡先

こころの健康センター	027-263-1166		
群馬いのちの電話	027-221-0783	毎月10日のみ	0120-738-556

秋ちゃんの豆知識

うつ病かなと思ったら・・・

- あ あせらない
- と 特別扱いしない
- で できること、できないことを見分けよう

重要な判断は保留しましょう！



ちえちゃんの
 ちょっとうれしかった話！！



夜空のスマイル
 冬の夜空に
 お星様とお月様が描いた
 スマイルマーク！
 みんなも見ていると思いつつ
 私に微笑んでいるようで
 なんだかうれしく、得したよう。
 次の日も夜空を見上げたけれど、
 スマイルマークはもうなかった。
 やっぱりちよつとだけ
 得していたんだね。

きょうこちゃんのへえ～そりゃいいや！ (簡単便利な生活情報)

残ったカレーやレトルトカレーで焼きカレーを作ってみて！！

材 料： カレー・ご飯・料理用チーズ

作り方： ご飯とカレーをまぜて、グラタン皿のような器に入れる
 (さめていたら電子レンジでチン！)
 その上に、料理用チーズをのせ、オーブントースターへ
 チーズに焦げ目がついたら出来上がり



「ココロのいっぴり」

私は子供のころから病弱で、未だもって病院とは縁が切れません。辛い時、苦しいときは、「何で私だけこんな目にあわなければならぬの？」って自分がキライになります。今も自分に自信がありません。でも、あせればあせるほど空回りしてしまふ・・・。

そんな自分との葛藤を繰り返しています。

家族はそんな私を見守ってくれています。

ある時、私に少しだけ勇気をあたえてくれた言葉に出会いました。

「みんな違って、みんないい」

私は人と比べられることが大嫌いだったのに、いつの間にか自分自身が人と比べ自分に自信を持つてなくなっていたことに気づきました。

周りには支えてくれる人がいます。私は私、オンリーワンなのだから・・・。

小雪ちゃん

「ココロのいっぴり」コーナーは皆様からの投稿をお待ちしています。

文章・俳句・詩・絵・マンガなどなんでも受け付けています。

「ココロの応援団」 会員広場

私はボランティアすることは「他の人に勇気を与えること」と勘違いしていました。

実際にボランティアを経験すると毎回自分があつたかな気持ちになり、元気をもらえるのです。

時には、どっちがボランティアアツてくらしい気をつかわせたり、はげましてもらったり・・・。

「ココロの応援団」はボランティアする側、される側の境目がほとんどなく、一緒に楽しむことができるので、毎回「今日はどんなかな？」って楽しみなのです。

ひまわり娘

編集後記

「だんだん通信」創刊号を発行でき、なんだかちよつとめでたい気分です。

昨年に設立したばかりのNPO「ココロの応援団」ですが、これからさまざまなおことにチャレンジし、利根沼田地域に根付いていきたいです。

精神的に辛い思いをされている方、ちよつとだけでも話しを聞いてくれる仲間が「ココロの応援団」にはいますよ。「連絡を・・・」



NPO法人 **ココロの応援団** の活動のためにご支援をお願いします。

年会費	活動会員	1,000円
	賛助会員	10,000円
	寄付会員	任意

ご送金の振込先は下記の通りです。

群馬銀行 沼田支店 普通口座 1496933

郵便振替 [口座] 00140 - 5 - 671545

口座名義 特定非営利活動法人 ココロの応援団

