



2011.1.26 - 9号

[発行] NPO法人 こころの応援団
発行人 千代田すみ子

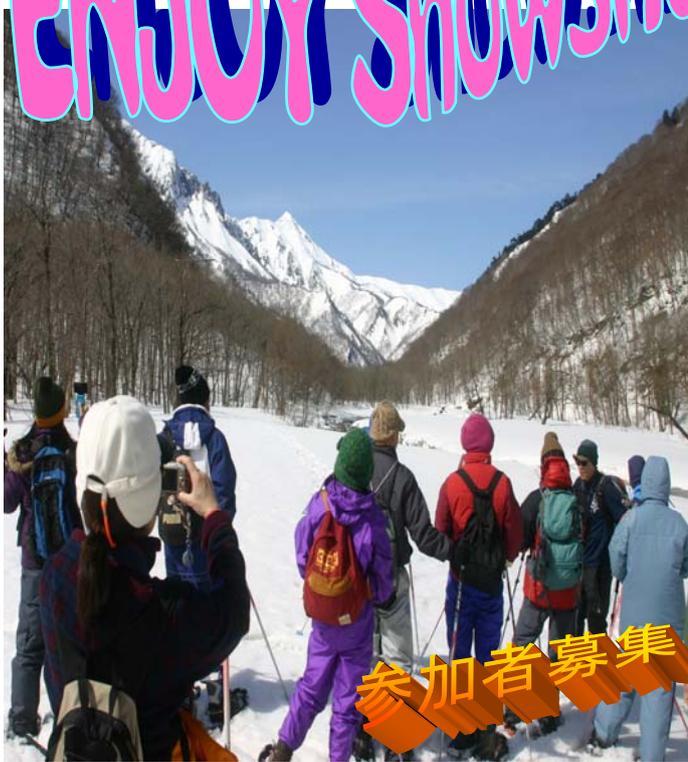
〒379-1403
群馬県利根郡みなかみ町猿ヶ京温泉 1514-1
TEL 0278-66-0999
FAX 0278-66-1000
E-mail office@npo-kokoro.com
URL http://www.npo-kokoro.com

支えあいましょうプロジェクト

第1弾 スノーシュー



ENJOY Snowshoe



- 開催日 平成 23 年 2 月 19 日 (土)
- 集 合 沼田保健福祉センター駐車場 午前 9 時 00 分
現地集合の場合
谷川岳ドライブイン 午後 10 時 00 分
参加費 一般・会員 ¥1,000
当事者の方は無料
(昼食・レンタル代・保険代含む)
- 内 容 ガイドさんと一緒に谷川岳山麓へ
スノーシューをはいて楽々雪の上
散策 (スキーとは違います)
- 協 力 みなかみ町社会福祉協議会
沼田市社会福祉協議会
みなかみ町商工会
みなかみ町山岳ガイド協会
谷川岳ドライブイン 等

利根沼田地域以外の方でも、前橋より送迎バスをご用意しますので、お気軽にご参加ください。

一緒に雪の谷川岳を見に行きませんか?
初めての方でも楽々歩けます。

お申し込み、詳細は・・・

NPO 法人こころの応援団事務局へ
2月10日(木) までにご連絡ください。

TEL 0278 - 66 - 0999



特定非営利活動法人

こころの応援団

NPO 法人こころの応援団は心に病を抱える方々と一緒に活動するボランティアグループです

こころの応援団 ENJOY事業・・・報告

エンジョイ事業は「一緒に楽しもう」をコンセプトに活動しています。

エンジョイ 紅葉

2010年10月23日(土)

ENJOY Forest

紅葉が遅かったので、やっと見つけた紅葉でした。



古民家で語りべさんが語る民話を聞いてほっこり...

ENJOY X'mas

エンジョイ クリスマス

2010年12月19日(土)



ボランティア養成講座の実習も兼ね、クリスマスを一緒に楽しみました。

この他にもケーキがたくさんありました



エンジョイ 年賀状づくり

2010年11月19日(土)

ENJOY PC

パソコンを使って年賀状やクリスマスカードを作成しました。



わからないことはお互い教えあったり相談したり...

23年度助成金が決定しました。

ニュース

赤い羽根共同募金会より
ボランティアステップアップ講座

群馬県障害政策課より
自殺対策緊急強化事業



片品村でもスノーシューがスタートです!

片品村で開催されている障害者と一緒に活動するピアサポート事業「ウィズ・ユー」で1月よりスノーシューがスタートします。

開催日：毎月最後の火曜日
午前 10:00 ~ パソコン
午後 1:00 ~ スノーシュー

エンジョイ クリスマスイルミネーション

2010年12月11日(土)

ENJOY X'mas illuminations



初めての夜のエンジョイ事業でした。「きれいな〜!」「これでよかった!」「よかったね!」

ボランティア仲間が10名増えました。

昨年行ったボランティア養成講座にて、仲間が10名増え、こころの応援団会員は52名となりました。

エンジョイ事業にまだ参加されたことがない方、是非一度参加してみてください。

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・沼田市社会福祉協議会・市町村役場ごったくニュース・ごったく広場等にてお知らせしています。直接ご連絡くださってもOKです。

2011年2月19日(土)	ENJOY SnowShoe	(スノーシューをはいて雪の上を歩こうよ!)
2011年3月5日(土)	ENJOY Talking	(お茶飲みながら話しませんか?)
2011年4月16日(土)	ENJOY 足尾で植樹	(地球にやさしいことしましょうか...(^o^))

エンジョイ事業は参加者のアイデアを実現していく楽しい集まりです。特に当事者の方は参加自由、参加無料です。まだ参加されていない方も是非いらしてみてください。

情報コーナー

・ 利根沼田障害者相談支援センター

沼田市役所東原庁舎内（沼田保健福祉センターとなりの建物で、元合同庁舎）
平日午前8時30分～午後5時15分 無料 連絡先 0278-25-3781

・ こころの応援団もご相談受けてます。 NPO こころの応援団事務局 0278-66-0999

すぐには解決できないかも…だけど、話すだけでも心は軽くなるかもしれません。
（但し、活動などで電話にでられない時もあります。何度か連絡してみてください。）

いざという時の連絡先

こころの健康センター 027-263-1156 (or 1166)

群馬いのちの電話 027-221-0783 毎月10日のみ 0120-738-556

その他、市町村役場内福祉課や利根沼田保健福祉事務所も対応してまいります。



「支えあいましょうプロジェクト」がついに始動しました！

「支えあいましょうプロジェクト ～誰もが抱えている傷ついた心に寄り添ってほしい～」のポスターを作成し、配布しています。

日程 2月19日(土) エンジョイスノーシュー体験
4月16日(土) エンジョイ植樹体験
6月4日(土) エンジョイ新緑の森
9月17日(土) エンジョイコンサート
10月15日(土) エンジョイ紅葉の森

(各イベント詳細は事業ごとにチラシをご用意します。利根沼田地域以外の方も前橋より送迎バスをご用意していますのでお気軽にご参加ください。)

秋ちゃんの豆知識

ボーイング社って知ってる？

航空機を造っているアメリカの会社で、全世界規模の会社なんです。日本でも日本航空や全日空をはじめ、ほとんどの航空会社がボーイング社の飛行機を使用しているのよ。大きな会社だから、社会貢献にも力を入れているのよ。

そんな中、私たちにも助成して下さったのよ。大きな会社なのに、小さな小さな「こころの応援団」に助成して下さったということは、心病んでいる人たちを応援してくれているのかも...



ボク の フリスティック 雪

僕は雪が好きだ
真白い雪が好きだ
田んぼや畑一面を白一色にする
雪が好きだ
きれいなもの、きたないもの
すべてを覆い隠す、雪が好きだ
春になれば雪が解け、隠れてい
たものが顔を出す
花が咲いてきれいに着飾る
人は一年中雪を着ているのかな
人にも雪解けがあればいいのに

きょうこちゃんのへえ～そりゃいいやあ

(簡単便利な生活情報)

ねえねえ、きょうこちゃん、・・・今回は何教えてくれるの～

そうね～・・・ フライ好き？

うん！ トンカツとか海老フライ... 大好き！

そうだろうね。脂っこいもの好きそうだよ。

揚げ物した後の油、汚れるでしょ。今回その汚れ取りのいい方法を教えよっかなあ・・・

えっ、どうするの？

フライを揚げた後、ちょっともったいないけれど、冷御飯を大さじ3くらい入れて、まぜて網ですくうか油こし器でこすのよ。すると...あら不思議！油がきれいになってまた使えるよ！

へえ～ そうなの。 そのご飯は食べてもいいの？

さあ、そりゃ好きにすれば... そこまでめんどろみきれないよ！ 毒じゃないけど脂っこ過ぎるよ。そうだね。これ以上体重増やしちゃダメだね。 へえ～わかってるんだ。そりゃいいやあ！



今年の十二月四日(土)
「こころの健康ボランティア養成講座」を
開催しました。

参加者の感想です。

- ・参加してよかったです。
- ・実習もたのしかったです。
- ・勇気を出して参加してよかったです。
- ・ボランティアとしての寄り添い方が、
学べ、わかりやすかったです。
- ・何かをしてあげるのではなく、したい
と思いはじめました。
- ・思いやりの心学べてよかったです。
- ・和やかな雰囲気よかったです。

参加くださった皆さん、ありがとうございました。
また、定員が二十名だったのでお断り申し上げなくてはならなかった
皆さん、すみませんでした。



「こころのいっば」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。

「こころの応援団」事務局までお寄せください。



編集後記

2012年がスタートしました。
私は昨年末より腰痛でまわりに迷惑かけてしまいま
したが、思いがけない優しさに触れることができ、
ちよつと嬉しい年末年始でした。
最悪と思っていたことが、実は何かに気づくチャン
スだった...。つてこともあるんですね。
今年もピンチを怖れず、なんとかなるさの精神で、
さまざまなおことにチャレンジし、楽しんでみようと思
います。皆さんも一緒に楽しんでみませんか。

千代田すみ子

こころの応援団 会員広場

私は気候の穏やかな神奈川県小田原に生まれ育ち
結婚して高崎に来た。
今から40年前、小田原場内高等学校に通った。
2月になると梅の花が咲き、冷たく澄んだ空気の中
どこからともなく甘い梅の香りが漂ってくる。
寒い冬を越して梅の香りを感じると、春が来ている
ことを悟る。
なんだか心が楽しくなる。
私は梅が好き。
希望を感じる。
この、春の前の季節が好き。

オレンジパンダ



ご寄付ありがとうございました

今回のご寄付をENJOY事業で大切にに使わせて
いただきます。



邑楽町	小島 様	沼田市	恭子 様
昭和村	杉木 様	沼田市	純子 様
みなかみ町	笛木 様	藤岡市	田中 様
みなかみ町	チッチ様	太田市	タカ 様

NPO法人 こころの応援団 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いずれかをお願いします。

【銀行口座】群馬銀行 沼田支店 普通口座 1496933 【郵便振替口座】 00140 - 5 - 671545

【口座名義人】特定非営利活動法人 こころの応援団

