



2009. 7.22 - 3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 / FAX 0278-66-0999  
E-mail office@npo-kokoro.com  
URL http://www.npo-kokoro.com

# ENJOY Concert **in川場**

**利根沼田の自然の中で仲間づくりとコンサート!**

開催日 **平成 21 年 9 月 26 日 (土)**

(雨天の場合、ホテルSL敷地内施設にて開催)

- 集 合 沼田保健福祉センター駐車場 午後1時  
現地集合の場合  
川場中央公園 午後1時30分
- 費 用 当事者の方、会員は無料  
(送迎バスはご用意します)  
その他の方は、参加費 ¥1,000  
(詳細は申し込み時に)
- 内 容 川場中央公園広場にて  
コンサート and ゲーム (約90分)  
お茶とおやつはご用意してます。
- 協 力 NPO アバ音楽の森  
川場村  
ホテルSL  
川場歴史民族資料館  
沼田市社会福祉協議会  
みなかみ町社会福祉協議会

申込み、詳細は・・・

NPO 法人こころの応援団事務局へ  
9月18日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**

# 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 サンキュー

2009年5月23日(土)

ENJOY Thank you

家族の方々に感謝の気持ちを伝えようと、おもてなしの心を...



ENJOY Forest

## エンジョイ フォレスト(森林浴)

2009年6月6日(土)



谷川岳麓の森林浴は、それはそれは「気持ちいい～」の一言でした

有名な一の倉沢です



会員には森林ガイドさんもいるんです。

2月のスノーシューの時に「今度は、新緑の季節にも来て見たい」との参加者の期待に応えて、企画した森林浴でしたが、想像以上に心地良く参加者は大満足でした。森林だけでなく、雪渓と新緑のかもしれないハーモニーのような...ホント癒されましたわ...♡♡

## エンジョイ カントリーハウス

2009年6月27日(土)

ENJOY Country House

赤谷の森の田舎家で囲炉裏を囲んで

岩魚でも食べよかね!!



古民家のパワーってすごいですね~!



ラブラドルの「とね」も大活躍ありがとうね!



古民家のご主人が囲炉裏端で「岩魚焼けたよ」って... 思わず「がぶり!」「こりゃうまい!」

ENJOY 事業はますます楽しく進化するかも...だから **目が放せませんよ!**そして **仲間がちょっとずつ増えてます。**

7月のENJOY事業はお休みです。



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・ごったく広場等にてお知らせいたしております。

# こころの応援団 ENJOY事業...予定

2009年8月22日(土)	ENJOY Talking	(お茶の飲みながらエンジョイ事業の計画案を...)
2009年9月26日(土)	ENJOY Concert	(自然の中でのコンサートで癒し効果抜群!)
2009年10月10日(土)	ENJOY Forest in こんろく	(紅葉の森を一緒に楽しもうよ!)

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が開設されました。

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	027-263-1166	
群馬いのちの電話	027-221-0783	毎月10日のみ 0120-738-556



## 6月より、NPO こころの応援団と群馬県との協働事業が始まりました。

事業名は、「民生委員さんと取り組む自殺予防 ～気づき、聴くことから始めよう～」です。民生委員さんに寄り添って聴く大切さを理解していただく為、今年度中に計5回研修を実施します。一人でも多くの民生委員さんの協力がこの利根沼田地域の自殺を予防することにつながると信じNPO こころの応援団もがんばります。

この研修の全体講演会のみ一般の方も参加できます。 9月29日(火) 2:00より  
川場村文化会館

**質問** 「協働事業」ってなんですか？

**回答** NPOと行政が対等な関係で、相互の自主性を尊重し、互いに理解し合い、役割分担し、協力し、事業を進めていくことです。行政の進める事業をNPOが手伝うものではありません。今回の事業は、NPOが提案した事業を行政と協力して行います。

## 秋ちゃんの豆知識

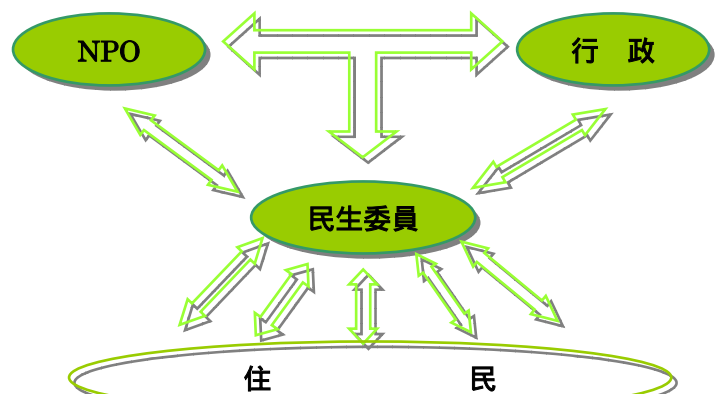
自立支援法を利用すると、障害者手帳がなくても、精神科の医療費、薬代の自己負担が1割になる可能性もあります。

まずは、市町村障害福祉課か精神科の受付に尋ねてみてください。

窓 口 : 申請書は市町村の障害福祉課へ  
必要書類 : 自立支援医療診断書(精神科の医師)  
自立支援医療費支給認定申請書(市町村)  
世帯を確認できる書類(保険証など)  
世帯の所得を確認できる書類  
印鑑



## 民生委員さんと取り組む自殺予防



住民に近い存在の民生委員さんが、悩んでいる人に気づき、聴くことで、自殺予防の第一歩となってくれたら…そのスキルの研修が今回の事業です。

## 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)

ねえねえ、きょうこちゃん 野菜を簡単にたくさん食べる方法ないかな・・・？

そうね～・・・

野菜を少しの塩でしんなりさせて、ぎゅっとしぼってドレッシングであえるのはどう？

そしたら、ただのサラダよりたくさん野菜を食べれるよ！

例えば、キュウリ、カブ、ニンジン、大根なんでもいいんじゃない。

ええっ、それじゃ漬物みたいだね。

そういえば、そうだね。 いいじゃない、おいしけりゃ



そうだね！



「ココロのいっば」

今回は統合失調症の男性との対談です。



c 「普段はどうお過ごしですか」  
 k 「うーん、そうだなあ、家で寝て  
 ね。何もしたくない時が多いから  
 c 「夜は眠れるの？」  
 k 「眠れないよ。だから、睡眠導入剤  
 c 「多量に飲むの？」  
 k 「それも飲むと眠れるの？」  
 c 「それでも夕べはほとんど眠れな  
 k 「つたよ」  
 c 「困ったねえ・・・」  
 k 「そうなんだ」  
 c 「先生に話してる？」  
 k 「話してるよ。だから、食べるよう  
 c 「に薬のんでるんだよ。」  
 k 「苦笑」  
 c 「昼間何かできることが見つければ  
 k 「いいね」  
 c 「そうなんだ。何か機会があれば、  
 出かけたリ、動いたリでき  
 るし、楽しみも見つかり  
 できるんだよね。だから、  
 c 「ココロの応援団のエンジ  
 ヨイ事業は楽しみなん  
 だ」  
 c 「そう言ってくれるとうれ  
 しい。ありがとう」

「ココロのいっば」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。

JUNの応援団事務局までお寄せください。



ココロの応援団 会員広場

ココロの応援団は県との協働事業で「自殺予防」に取り  
 組み、進行中です。まず「気づき、聴くこと」を多くの人  
 に理解してもらい行動してもらおうと講座を開催する定で  
 す。(今年度は対象が民生委員さんです。)講座がスタート  
 する前に、市町村の中には「民生委員さんは多忙だから協  
 力してくれるだろうか」「参加者がどれくらいいるのだらう  
 か」と心配ばかり先走って協力的でない所もあります。  
 何事も、計算通りにはいきません。私たちはそれも百も承知です。  
 数字ばかりを追うのもいがかと・・・  
 数字で表すことのできない大切なことがある  
 はずです。まずは恐れず行動してみなく  
 ちゃ・・・ネ!



会員 K より

編集後記

ココロの応援団は、設立してから、まだ一年未満  
 なのに、みなさんの反響が大きくて驚かされるば  
 りです。(・・・なのに、だんだん通信投稿欄だけは、  
 音沙汰なし・・・募集してます！)  
 利根沼田地域だけでなく、たくさんの方々の期待を  
 感じます。だけど、できることを、自分たちなりに  
 続けることしかできませんから、あしからず・・・  
 できない時は、まわりに助けってもらって皆で楽しめ  
 たらいいな！って感じます。  
 この第3号表紙を飾るコンサートの演奏者を紹介し  
 てくださったZPOにもお世話になりました。今まで  
 ご協力くださったたくさんの方々に、ありがとうの  
 言葉を伝えたいです。「だんだん」  
 千代田

ご寄付ありがとうございます

- みなかみ町 高橋様
- みなかみ町 坂西様
- みなかみ町 野島様
- 太田市 高橋様



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 ココロの応援団

