



2010. 7. 27 7号

[発行] NPO法人 **こころの応援団**

発行人 千代田すみ子

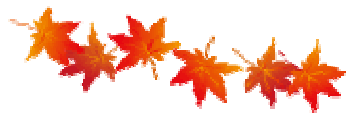
〒379-1403

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



平成22年10月23日(土)

紅葉と古民家を
一緒に楽しみましょう

沼田保健センターに集合
送迎バスにて紅葉散策し、
古民家で一休みの予定です

参加費

¥1,000 (当事者無料)
(昼食・保険代含む)

詳細は

10月にパンフレットを配布
いたしますのでご覧ください。
または、こころの応援団
までご連絡ください。

申込みは

10月14日(木)までに

NPO こころの応援団へ

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

今年度のエンジョイのアウトドア活動は、グループ分けをして交流をテーマに開催してます。

エンジョイ フォレスト in 足尾
2010年 5月 29日 (土)



足尾銅山の煙害により、荒廃した森を再生しようとする活動に取り組んでいる「足尾に緑を育てる会」の協力を得て、こころの応援団も植樹しました。そして・・・心にも樹を植えてきました。



植樹した後も、エネルギーがあまってたんですね。バスに乗らずに足尾の様子を歩いて見学しました。

足尾は二人1組のグループ行動。一緒に写真を撮ったりして楽しそうでした。



エンジョイ フォレスト in 玉原湿原
2010年 6月 19日 (土)

沼田市の玉原湿原をガイドの角田さんの説明を聞きながら、散策しました。



玉原湿原入口は、緑のトンネルでした。まるで別世界に入っていく感じでした。



バスより玉原湿原までの間、3つのグループに分かれて、お互いを知り合いながら歩きました。

片品村でWith You (ウィズユー)スタート



こころの応援団は群馬県障害政策課のピアサポートセンター設置推進事業により、片品村で毎月最後の火曜日にパソコン教室を開催し始めました。そして、その集りを「With You」と名付けました。こころの応援団と片品村のコラボレーションです。パソコン技術はもとより、居場所づくりを大切にしています。

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・市町村役場・ごったく広場等にてお知らせいたしております。

2010年 8月 28日 (土)	ENJOY SUMMER (サマー)	流しそうめんなどで夏祭り気分
2010年 9月 25日 (土)	ENJOY Craft (クラフト)	簡単な手作りで楽しみましょう
2010年 10月 23日 (土)	ENJOY Forest (フォレスト)	紅葉の森林を散策しましょう

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
- ・ **障害者就労支援センター コスモス**
昭和村川瀬 たけのご学園内 or 障害者相談支援センター(上記)内 連絡先 0278- 24 -6226
- ・ **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 連絡先 0278 - 66 - 0999
つらい気持ちを話すだけでも心は少し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。何度も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



こころの応援団勉強会好評開催中！

こころの応援団勉強会が 6 月よりスタートしました。毎月第 3 木曜日午後 7 時より沼田福祉センターにて開催しています。どなたでも、いつからでも参加できます。

8 月・11 月は心の健康センター医師木村先生をお迎えします。

10 月には阿部みどり先生をお迎えし「コーチング」の勉強もいたします。

「地域で取り組む自殺予防」 第一回目が 7 月 29 日(木)に開催

東京よりお越しの自殺防止センターのワークショップ講師による実践型講習

秋ちゃんの豆知識

OD (オーバードーズ)

OD(Over Dose)とは、薬物大量摂取を指し、処方薬・睡眠薬・安定剤・市販薬などをショックやストレスから回避する手段として大量服用し、癖になってしまうことです。OD に対して罪悪感を抱きつつ繰り返してしまい悪循環におちいります。繰り返すことにより、禁断症状が現れ、自分の力ではやめられなくなります。(当事者は薬を大量に持ち歩くことで安心しますが、決していいこととは思っていません) カウンセリングが必要です。周囲の方々の支えと薬の管理も大切です。



外からは広い、無限で広い広い
思いつき深呼吸
外から見る自分の部屋は米粒
ほどだったことに気がついた

そう、自分の部屋から出てみた
そしてその事から離れてみるこ
とにした
ル考えていた
気がついたら同じことをグルグ
ル考えていた
分の部屋から一歩も出なくなっ
ていた
いつの間にかボクのこころは自
己の冒険

ボク
の
冒
険

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…最近、自然災害が多いよね～

そうね・・・

災害はなんの前ぶれもなく急にやってくるから、もしもの時に備えて日頃から心がけておきたいよね。

避難袋の他に、例えば 寝床のそばに翌日着る衣類を用意しておくといいよ。

夜は停電すると、真っ暗だから、履物も大事よ。大地震だったら、ガラスも散乱するし、素足では怪我しちゃうからね。

そうだよねえ～

少なくとも靴下は枕元に置いておくといいよ・・・

それらを小さなダンボールにまとめて入れておくと、とっさの時にはそれを持って逃げれば

いいでしょ。着替えは落ち着いてからでいいじゃない。

へえ～ そりゃいいやあ！

いずれにしてもまずは、大切な命を守りましょうね。

そうだね！



「こころのいっば」

初めての植樹体験

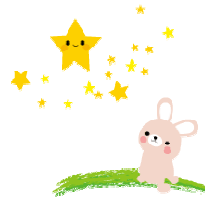
山の緑が、荒々しい岩山へと変化した足尾。なんか悲しい空気に包まれていました。

だけど、苗木を植えているうちに、楽しい心地良い風を感じました。

人の心は不思議ですね。ほんの少しの間に「ふたつの体験」をしました。

この時間を作ってください、ありがとうございます。

自然大好きサナサナより



夏の透きとおった空が好き
見上げているだけで元気がもらえる
夏の夜空を見るのが好き
輝く星に願いを込められる

YUUNA

「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。



こころの応援団 会員広場

梅雨が明けたと思ったら、毎日暑いですねー。
がんばった一日の終わりにはお風呂でサッパリというのが、私にはたまらなく嬉しいです。
お風呂といえば、私は断然湯舟派!! です。
一日の最後に極楽気分で湯舟につかり「湯上り⇒パジャマ⇒布団」が私のベストコース♡♡♡



お風呂大好き娘!? Sでした

編集後記

いよいよ暑い夏がやってきました。
猿ヶ京でも、うだつている私です。
やはり、温暖化の影響で地球が変化している
せいでしょうか。それとも地球の歴史の流れ
でしょうか。
いづれにしても、人間は変化に弱いようです。
植物や昆虫・動物は秘かに変化に対応している
とのこと... やっぱり彼らは賢いね!



千代田

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		
東京都	本木	様	/	みなかみ町	太田	様
沼田市	S	様	/	みなかみ町	笛木	様
沼田市	小倉	様	/	みなかみ町	チッチ	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

