

ポプラの会のホームページのURLが新しくなりました。

# ポプラ通信

No.197 2024年8月



HPにアクセスできます  
新しいQRコードです

NPO 法人ポプラの会

地域活動支援センター・ポプラ

長野県ピアサポートネットワーク 代表・事務局

〒380-0838

長野県長野市県町460-2

長教ビル2階203号室

発行責任者 山本 悦夫

電話 026-219-2780

FAX 026-219-2740 (専用回線)

E-mail: nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

(新) ホームページ <https://www.poplar-nagano.org>

いよいよ本格的な夏です。期間は短いですが、8月の代名詞として、「花火大会・盆踊り・プール・高校野球・風鈴・海水浴・ひまわり・セミ・バーベキュー・等々」がありますね。コロナ感染もそうですが、熱中症対策も欠かせません。適度に水分補給を取りながら、クーラーも使ったりして暑い夏を元気に乗り切りましょう。盆が過ぎると一気に涼しくもなり日も短くなってきます。お身体に気を付けて過ごして下さい。ポプラでは、電話・面接にて相談をお受けしております。初めての方も見学大歓迎です。皆様のご参加・ご利用をお待ちしております。

## 《8月のプログラム》 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
7/28 休館日	29 (*^、^*)	30 (*^、^*)	31 *^、^*)	1 (*^、^*) ^^)_U~~	2 お茶のみ交流会 13:30~15:00	3 休館日
4 休館日	5 作って食べよう会 12:00~14:00	6 映画鑑賞の日	7 パソコン教室 13:30~15:30	8 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	9 書道教室 13:30~15:00	10 休館日
11 休館日	12 海の日 休館日	13 夏季休暇 休館日	14 夏季休暇 休館日	15 夏季休暇 休館日	16 夏季休暇 休館日	17 休館日
18 休館日	19 ポブランド 13:30~15:00	20 ピアカウンセリング 13:30~15:00	21 パソコン教室 13:30~15:30	22 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	23 書道教室 13:30~15:00	24 休館日
25 休館日	26 ヨガ教室 13:30~15:00	27 映画鑑賞の日	28 スタッフ研修 3時閉館	29 *^、^*)	30 ^^)_U~~	31 休館日

参加費：無料 (お茶代30円) コーヒー、紅茶、緑茶、ミルクココア、ウォーターサーバーで天然水が飲めます。

利用登録：予約無しでどなたでも来所・ご参加頂けます。初めての方もどうぞお気軽にご見学・お問い合わせください。登録は無料です。利用される際はご登録とご契約をお願いします。

個人情報厳重に保管し、守秘義務を守ります。

活動日：月・火・水・木・金 (土日祝祭日・夏季冬季休暇は除く) 来所・電話受付時間 10:00~17:00

開館日：顔文字のところも開館しています。プログラムのご参加に関するご連絡する場合がありますがご了承ください。HPもご参照ください。電話・面接相談：研修を受けているピアスタッフが話を伺います。個人情報を守ります。●お茶のみ交流会でフリートークなどを楽しめます。●ポブランドはメンバー会です。●書道教室は第2・4金曜日です。筆か鉛筆をご用意ください。●ポブランドは19日(月)に行います。●ピアカウンセリングのテーマは「より良い老後を送る為にする事は」です。●アートひろばポプラは創作活動です。●ヨガ教室は1回です。

ヨガマットは貸し出します。●パソコン教室はWord基礎です。パソコンの貸し出しをします。\*憩いの場にて大型モニターで動画・音楽の配信視聴できます。●作って食べよう会を開催します。●図書、CDの貸出もありますのでご利用ください。●面接相談は予約頂ければ幸いです。当日のお越し、お電話でも結構です。見学も大歓迎です。

●コロナ感染予防の対策のは個人の責任の上、自由ですがマスク等また、消毒、検温を宜しくお願い致します。

冷房も適宜使い、換気も随時行っております。何とぞご理解・ご協力をお願いいたします。

## ＜ 地域活動支援センター・ポプラからのお知らせ ＞

☆厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

8月10日～18日まで夏季休暇でお休みいたします。皆さまも良い休暇をお過ごしください。

**令和6年度 長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業 精神保健福祉講座**  
精神障害者の地域移行と地域生活定着支援を行う為の講座を開催します。

	第一回 9月26日(木)	第二回 9月28日(土)	第三回 10月3日(木)	第四回 10月3日(木)
時間	13:00～15:00	13:00～15:00	13:00～14:30	14:40～16:00
場所	長野市生涯学習センター 4階第一大学習室	長野市生涯学習センター 4階第一大学習室	長野市生涯学習センター 4階第一大学習室	長野市生涯学習センター 4階第一大学習室
講師	シンポジスト 西川洋介氏 吉原裕太氏 石田勝氏 紅林奈美夫氏 ファシリテーター 大堀尚美氏	大野裕氏 精神科医(オンライン)	片山優美子氏 長野大学社会福祉学部 社会福祉学科教授	演習 参加者：来場者全員 各グループに分かれ日頃 の実践について演習する
演題	地域移行支援についての シンポジウム	「ここに寄り添って気 付きを助ける対話術」	「相手に寄り添う相談支 援について」	「より良い相談支援とは」
形式	講師来場	オンラインまたは来場視聴	講師来場	出席者来場

上記講座については同封のチラシをご参照ください。参加費無料です。

### ＜ 作って食べよう会 ＞

今月は夏野菜たっぷりスタミナのつくカツカレーを作ります。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：8月5日(月) 12:00～14:00

メニュー：☆ カツカレー ☆ サラダ

☆ スイーツ

参加費：400円(今回のみ)

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り：8月2日(金) 15:00まで

申込み：必要 ポプラの会まで

途中から食べるだけの参加も可です。



### ＜ポプラランドのご案内＞

先月、須坂のすたみな太郎で暑気払いにご参加ありがとうございました。今月は暑気払いの感想とポプラの会20周年記念パーティーの計画をしましょう。皆様のご参加をお待ちしております。お茶菓子が出ます。

日時：8月19日(月) 13:30～15:00

内容：フリートーク

場所：ポプラの会事務局



### ＜ 熱中症予防のために ＞

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。**暑さを避ける！**

- ①エアコン等で温度をこまめに調節
- ②遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ③外出時には日傘や帽子を着用
- ④天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ⑤吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ⑥保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**こまめに水分を補給する！**

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめにすいぶんを補給する。『熱中症警戒アラート』発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### ☆多 映画鑑賞会のご案内 ☆多

ポプラで映画鑑賞会を行います。映画、(邦画・洋画)ドラマ、アニメなどの作品を鑑賞します。

参加費は無料です。プログラムの無い日も鑑賞できます。一緒に映画を楽しみませんか？

8月6日(火) 13:30～15:30

『僕のワンダフル・ライフ(吹替版)』

2017年 101分

8月27日(火) 13:30～15:30

『僕のワンダフル・ジャーニー(吹替版)』

2019年 109分

### \*ポプラの会20周年記念パーティーのご案内\*

おかげ様で今年、ポプラの会創立20周年を迎えました。会員の皆様、御支援頂いている皆様に心より感謝申し上げます。記念のパーティーを開催します。

今後、会員様の要望を伺い詳細を決めて参ります。

日時：2024年11月2日(土) 12:00(受付11:30)

場所：ポプラの会事務局

内容：記念式典・会員様よりメッセージ、出し物、会食

参加費：一人2,000円(会食代・飲み物付)

詳細と申込書はポプラ通信9月号に掲載します。

### NPO法人ポプラの会よりお願い

20周年記念パーティーの開催に加え、記念になる冊子等を作成を企画しております。皆様にご支援、ご寄附のお願いを申し上げます。詳細はポプラ通信9月号に掲載します。宜しくお願ひ申し上げます。

### コロナ対策について

令和6年7月1日より、マスクの着用は個人の判断になりました。ポプラでは手指の消毒・検温を引き続きお願ひいたします。