

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.201 2024年12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>

12月はイルミネーションが美しい月です。太陽の地球を照らす角度が、赤道よりずっと南、南緯23.26まで下がって行き、夜の時間が最も長い冬至を迎えます。12月の夜長を利用して、あちこちで光の芸術イルミネーションが輝き、幻想的な夜を与えてくれます。また、寒い季節に入りましたので、鍋を囲む楽しみもありますね。ポプラでは、クリスマスにカラオケ大会を企画しました。歌を歌う事が好きな人、聴く事が好きな人、歌でクリスマスを祝いながら年末を楽しみましょう。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。冬季休業は12月28日(土)～令和7年1月5日(日)です。

## ＜12月のプログラム＞ 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
12/1 休館日	2 (*^、^*)	3 ^^)_U~~	4 パソコン教室 13:30~15:30	5 (*^、^*)	6 お茶のみ交流会 13:30~15:00	7 休館日
8 休館日	9 ヨガ教室 13:30~15:00	10 映画鑑賞の日 13:30~15:30	11 (^^)/	12 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	13 書道教室 13:30~15:00	14 休館日
15 休館日	16 (^^)	17 ピアカウンセリング 13:30~15:00	18 パソコン教室 13:30~15:30	19 !(^^)!	20 ポプラ カラオケ 11時~15時	21 休館日
22 休館日	23 ヨガ教室 13:30~15:00	24 スタッフ研修の為 15:00閉館	25 書道教室 13:30~15:00	26 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	27 大掃除 13:00~14:00 忘年会お茶会 14:00~15:00	28 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日	1/1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 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。守秘義務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。●ポプラはメンバー会です。●書道教室は第2金曜日と第4水曜日です。筆か鉛筆をご用意ください。●ポプラは20(金)にクリスマス会を行います。ピアカウンセリングのテーマは17日「良好な人間関係を築くには」です。●アートひろばポプラは創作活動です。●ヨガ教室は健康に良いですよ。ヨガマットは貸し出します。●パソコン教室はWord基礎です。テキスト利用し、教えてもらえます。パソコンの貸し出しをします。\*憩いの場に大型モニターで動画・音楽の配信視聴できます。●作って食べよう会は今はありません。●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。暖房も適宜使い、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 ＞

☆ 今月も残すところ僅かとなりました。一年間、大変お世話になりました。ありがとうございます。  
今月はポブランド・クリスマス会があります。皆様のご参加をお待ちしております。

### 《 ポブランド・クリスマス会のご案内 》

今年のポブランド・クリスマス会はカラオケをします。  
皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：12月20日（金）11:00~15:00

会 費：1,980円（ドリンクバー付き・税込み） 入店時に会費をお預かりします。

場 所：まねきねこ 長野権堂店 現地集合

ポプラの会で集合して現地まで歩く方は10時30分に駐車場集合

持ち物：昼食（昼食など各自持ち込み可） 締切り：12月13日（金）15:00まで

申込み：必要 ポプラの会まで 電話・メール・FAX 申し込み時に日中連絡がとれる連絡先をお伝えください。



感謝 ♥□ おかげ様で20周年記念行事を終えました。♥♥□♥♥

去る11月16日快晴の中、約30名のご参加を頂き、ポプラの会創立20周年記念をお祝いしました。

一部の式典ではご来賓の皆様、長野市障害福祉課長高野様、長野県精神保健福祉士協会副会長板倉重彦様、障害者の生活と権利を守る長野県連絡協議会副代表原金二様、社会福祉法人絆の会理事長土井様をはじめ、ポプラの会監事弓場様、相談役太田様、講師の先生方や皆様に心温まるエールを頂きました。当日出席できないからと事前にメッセージやご祝辞・ご祝儀も頂きました。これからも当事者会として、社会の一員としてお役に立てるようにと気持ちを新たにしました。第二部は交流会で参加者の皆様から歌やオカリナの演奏、キーボード演奏など盛り上げて頂きました。スタッフも温かく美味しい料理の提供にも頑張りました。おかげ様で楽しく心温まる一日でした。いつもご支援、応援ありがとうございます。心より感謝申し上げます。これからも宜しくお願い申し上げます。

\*全員がきちんと言葉を述べられていて良かったです。スタッフの方々が歌ってくれた曲の歌詞に感動しました。

声もハーモニーがきれいでしたよ。(50代女性)

\*ポプラの会の知らなかった歴史を知りました。(30代女性)

\*来賓の方々の挨拶が通り一遍のお祝いでなかった事に感動しました。皆さんが心からポプラの成長を見守って下さっている感じがよく分かり感謝です。(80代女性)

\*ポプラの会が行政にも認められ、しっかり事業所として運営されていること、また多くの皆さんの集う場として20年歩み続けていることを、改めて素晴らしいと思いました。応援して下さる方々がいる事、ポプラが発信し続けることで関係がふかまっていくと良いと思いました。

\*あまりに盛り沢山種類の多さにビックリ、どれもとても美味しかったです。出来立て温か料理は美味しいねとテーブルの声です。

\*普段は交流のない人達と知り合い、話ができてとても楽しかったです。

\*音楽を聴いたり歌ったり楽しく過ごさせて頂きました。

●12月の作って食べよう会はお休みいたします。

●年末年始休業の閉館をさせていただきます。

12月28日（土）から令和7年1月5日（日）まで

### 《 大掃除と忘年会のお茶会 》

12月27日（金）はポプラの事務局の大掃除を行います。一年間、お世話になった感謝の気持ちで大掃除をします。終了後、一年間を振り返って皆さんで忘年会とお茶会をしましょう。お茶菓子出ます。お気軽にご参加ください。

軽作業です。皆様のご参加をお待ちしております。

大掃除 13時~14時

忘年会 14時~15時 15時閉館

### ☆◇ 映画鑑賞会のご案内 ☆◇

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。

12月10日（火）13:30~15:30『ファインディング・メリー』2019年71分

### 時短料理『人参のグラッセ風サラダ』

【材料】にんじん…1本（細切り） バター…10g  
塩…小さじ1/4 砂糖…小さじ1/2

【作り方】にんじんを耐熱容器に入れ、ラップをして500Wのレンジで2分半~3分加熱する。あたたかいうちにバター、塩、砂糖を加えて和え、盛り付ける。

### 《 第三者委員会について 》

地域活動支援センターとして第三者委員を設置しています。施設を利用しての相談・苦情などを申し出て利用者さんにとりより良い施設になるための委員会です。

日中（午前10時~午後5時）にお願いします。

中村美恵子様 TEL：026-278-7228

前島晴美様 TEL：026-225-5421

### 相談・見学について

ポプラではピアの立場で相談をお受けしています。

見学も随時行っております。宜しくお伺いいたします。

### 年末大掃除のコツ

- 1.先に不要なものを処分する。
- 2.洗剤のつけ置き時間を考慮しスケジュールを立てる。
- 3.掃除は「上から下へ」と「奥から手前へ」にする。
- 4.完璧を求めすぎず、決めた時間で切り上げる。
- 5.時間や労力がかかるところはプロに依頼する。