

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.203 2025年2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](mailto:nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp)

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

2月は厳しい寒さの真っ只中なのに、暦の上では立春を迎え、梅の花が咲き始めます。奈良時代の頃のお花見は、桜では無く梅だったのです。梅の花言葉は不屈の精神と高潔で、昔からその高貴さが尊ばれて来ました。春の訪れを告げる梅の花のように、我々もあと少し冬の寒さに耐え、希望の芽を膨らませて行きたいですね。

ポプラでは、新しくジャズダンスのプログラムを企画しました。誰でも出来る初心者向けです。さあ、音楽に合わせて体を動かしてみませんか？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。

## 《2月のプログラム》 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
休館日						2/1 休館日
2 休館日	3 !(^^)! (*^-^*)	4 映画鑑賞の日 13:30~15:30	5 パソコン教室 13:30~15:30	6 ^^)_U~~ (^^)_	7 お茶のみ交流会 13:30~15:00	8 休館日
9 休館日	10 ヨガ教室 13:30~15:00	11 建国記念日 休館日	12 作って食べよう会 12:00~14:00	13 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	14 書道教室 13:30~15:00	15 休館日
16 休館日	17 (^^)/	18 ピアサポート研修 (受付 12:30) 講演 13:00~	19 パソコン教室 13:30~15:30	20 ジャズダンス 13:30~14:30	21 ポブランド 13:30~15:00	22 休館日
23 休館日 天皇誕生日	24 振替休日	25 ピアカウンセリング 13:30~15:00	26 映画鑑賞の日 13:30~15:30	27 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	28 書道教室 13:30~15:00	3/1 休館日

利用料：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。個人情報は厳重に保管し、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お話を伺います。守秘義務個人情報を守ります。  
 ●お茶のみ交流会でお茶菓子を頂きフリートークなどを楽しみます。●ポブランドはメンバー会です。  
 ●書道教室は第2金曜日と第4（金）曜日です。筆か鉛筆をご用意ください。●ポブランドは21（金）にメンバー会です。  
 ポプラの会で行います。●ピアカウンセリング25日のテーマは「心と体を整えるセルフケア」です。●アートひろばポプラは創作活動です。画材は用意あります。●ヨガ教室は健康づくりにとても有効です。ヨガマットは貸し出します。  
 ●パソコン教室はWord基礎です。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。●第3木曜日はジャズダンスがあります。楽しく踊りましょう。\*憩いの場に大型モニターで動画・音楽・映画の配信視聴できます。  
 ●作って食べよう会は12日（水）にあります。●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は個人の責任の上、自由ですがマスク等、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 ＞

☆2月2日は節分、3日は立春ですね。だんだん春に近づいていると思うと嬉しくなります。

18日はピアサポート研修があります。参加費は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

### 令和6年度ピアサポート研修のご案内

長野県障がい者支えあい活動支援事業によるピアサポート研修を開催します。

ピアサポートについて基礎を学び、日頃の活動や支援の実践に活かせることを目指します。

日時：2025年2月18日(火) 12:30 受付 13:00～14:30 講演 講師 相川章子氏

14:30～14:40 休憩 14:40～15:30 交流・意見交換

講師：相川章子氏(あいかわ あやこ) プロフィール 現在：聖学院大学心理福祉学部 博士(人間学)

演題 「ピアサポートの基礎・ピアサポーターとして大切すること」

中学生で精神科受診し、精神保健医療福祉に関心をもつ。大学卒業後ソーシャルワーカーとして実践を積む。20年前よりピアサポート研究・活動へ。主な著書は「精神障がいピアサポーター」(中央法規)、「ピアサポートを文化に！」(コンボ)等。

お申し込み：1月号に同封のチラシの申込書にご記入の上、長野県ピアサポートネットワーク事務局にFAX送信、メール、郵送、持参してください。オンラインでの参加申し込み：メールでお申し込みください。事前に当日の資料とURLをお送りします。

- オンラインでの参加申し込み締切り：2月11日(火) 主催・申し込み：長野県ピアサポートネットワーク
- 会場においでの場合、当日参加も可能ですが、出来れば事前の申し込みをお願いします(駐車場の都合上) 参加費：無料
- 後援団体：NPO法人ポプラの会

### 新講座(ジャズダンス)のお知らせ

ジャズダンス初心者向けを2月から第三木曜日に始めます。月1回の予定です。2月20日(木)スタート。

13:30～14:30です。音楽に乗って踊りましょう。

講師名：鈴木一衣(すずきかずい)先生

朋友バレエで学び、講師となる。その後、ロサンゼルスやニューヨークでダンスを学び、現在も長野県内でジャズダンス・ディスコダンス等の講師を勤めて

に合わせ、楽しく身体を動かしましょう。

服装：動きやすい服装と運動靴



### ☆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。

2月4日(火) 13:30～15:30 『風に立つライオン』

2015年 139分

2月26日(水) 13:30～15:30 『かもめ食堂』

2011年 101分

### ＜ 作って食べよう会 ＞

2月は恒例の恵方巻を皆さんで作りましょう!

皆様のご参加をお待ちしております。

日時：2月12日(火) 12:00～14:00

メニュー：☆ 恵方巻 ☆ お吸い物 ☆ スイーツ

参加費：300円

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り：2月10日(月) 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。



### ＜ポプラのご案内＞

4月のお花見の計画を立てたり、フリートークをしましょう。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：2月21日(金) 13:30～15:00

内容：お花見の計画、フリートーク

場所：ポプラの会事務局



### 長野県入院者訪問支援事業

今年度からの長野県の新規事業で、精神科病院に入院されている方の権利擁護の為に精神保健福祉士とピアサポーターが組んで病院訪問し、患者さんの相談に乗ります。

医療者と違う立場で患者さんの権利擁護、エンパワメントを行います。研修を受け、協同で行います。ポプラの会や長野県ピアサポートネットワークでも取り組みます。

### 通所奨励費について

地活・ポプラに通所される方に、交通費の補助として長野市より通所奨励費が出ます。一ヵ月ごとの集計です。申請は年度末にポプラで行い、ご本人の口座に5月に振り込まれます。通所奨励費の額は交通手段により変わります。

### ＜ 節分の由来 ＞

節分は、旧暦の立春が新年であったため、その前の日に邪気を払う目的ではじまったのが由来とされており、現在の大晦日のような日であったといわれています。年の変わり目に邪気を払い、1年の無病息災を願う行事として豆まきをおこなったり、恵方巻やイワシを食べる風習が今も残っているのです。

### 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。宜しくお願いたします

### 風邪・インフルエンザ予防のお願い

風邪やインフルエンザが流行っています。マスクの着用(任意)や手指の消毒などをお願いしております。換気も随時行っております。風邪気味の方は体調により来所を決めてくださるようご協力をお願い申し上げます。