

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>

11月になりました。温もりが恋しい季節になり、毎日暑くてフーフー過ごした夏が信じられないですね。自然の営みには太陽により決まり、規則正しく冬が巡って来ます。これから樹木は冬に備え、紅葉して葉を落とし身軽になります。私たちも、来る冬の厳しさに負けない抵抗力のある体づくりを心掛けたり、心身共にリラックスして過ごしたいですね。ポプラの作って食べよう会は、栄養ボリュームともに満点な料理を、皆で作って食べるプログラムです。他のプログラムも笑顔と満足の楽しい時間です。皆さんも参加してみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

≪11月のプログラム≫ 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
10/28 休館日	27 (^^)	28 (*^~^*)	29 (^^)/	30 !(^^)!	10/31	11/1 休館日
2 休館日	3 文化の日 休館日	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 (^^)	11 作って食べよう会 12:00~14:00	12 スタッフ研修 3時閉館	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 ピアカウンセリング 13:30~15:00	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
勤労感謝の日 23 30	24 振替休日	25 昼食サービス 12:00~13:00	26 (*^~^*)	27 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	28 書道教室 13:30~15:00	29 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。
 ●お茶のみ交流会でお茶菓子を頂き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。詳しくは裏面
 ●ピアカウンセリングのテーマは「困った時や悩んだ時の対応の仕方」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。
 ●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11日（火）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。
 ●25日に昼食サービスがありますのでご利用ください。
 メニューは裏面。
 ●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。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 >

☆ 朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。紅葉が美しい季節となりましたね。ポプラでは見学の方も大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

《 作って食べよう会 》

今月は皆さんでパスタを作りましょう。
皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：11月11日（火）12:00~14:00

メニュー：☆明太子パスタ ☆ サラダ ☆スイーツ

参加費：300円 食べるだけの参加も可

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り：11月10日（月）15:00 まで

申込み：必要 ポプラの会まで



ポプラランドのご案内

10月のポプラランド（メンバー会）で、お弁当を持って茶臼山動物園へ行きました。11月はクリスマス会について話し合います。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：11月21日（金）13:30~15:00

内 容：茶臼山動物園の感想、クリスマス会について他
場 所：ポプラの会事務局（お茶菓子出ます）

☆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。

11月4日（火）13:30~15:30 『天気の子』

「君の名は。」が歴史的な大ヒットを記録した新海誠監督が、天候の調和が狂っていく時代に、運命に翻弄されながらも自らの生き方を選択しようとする少年少女の姿を描いた長編アニメーション。離島から家出し、東京にやって来た高校生の帆高。生活はすぐに困窮し、孤独な日々の果てにようやく手に入れたのは、怪しげなおカルト雑誌のライターの仕事だった。そんな彼の今後を示唆するかのように、連日雨が振り続ける。ある日、帆高は都会の片隅で陽菜という少女に出会う。ある事情から小学生の弟と2人きりで暮らす彼女には、「祈る」ことで空を晴れにできる不思議な能力があり……。

2019年/114分

ポプラの昼食サービス

昼食サービスで栄養あるランチを一緒にいただきますよう。メニューのご希望もお寄せください。

日 時：11月25日（火）12:00~13:00

メニュー：あんかけ焼きそば、スープ、デザート

参加費：300円で食べられます。

申込み：必要・ポプラの会まで

当日参加も可能です。

締切り：11月20日（木）15:00



ポプラランド・茶臼山動物園アンケート

10月17日、メンバーさんとスタッフ合わせて10名で茶臼山動物園へ行ってきました。以下、参加者のアンケートです。

- ・初めて雷鳥を見て嬉しかったです。（E.Yさん）
 - ・三十年ぶりに来ましたが、すごく立派になっていて、びっくりしました。最後の坂がきいた〜。（Y.Hさん）
 - ・まず入り口でキリンを見てびっくりでした。空気も良くて坂の登り下りで良い運動になりました。春の新緑も良いから又訪れたいです。（E.Iさん）
 - ・かわいらしい動物がいて見て嬉しかったです。（K.Cさん）
 - ・天気が良くて、気持ちのいい日で、動物園は久しぶりでとても嬉しかったです。ゾウを見れたのがうれしかった。大きくて、笹で掃除していて面白かった。・天気が良くていい感じの運動になった。動物園の動物を見ながら、歩くのもいいと思った。ゆっくりと動物を見たかったと思った。とてもいい企画だと思った。（M.Tさん）
 - ・御飯が100倍に美味しく感じて幸せ。みんなと入れて良かったです。（A.Kさん）
 - ・キリンや動物に癒されました。皆さんと出かけられて嬉しかったです。（N.Oさん）
- 皆様ご参加ありがとうございました。



これから秋冬も皆さんと楽しい企画を考えます。ご一緒に楽しみましょう。

入院者訪問支援事業・地域移行の取り組みと御願い

今年度も長野県入院者訪問支援事業が実施されています。ピアサポーターと支援者が組んで精神科病院訪問し、患者さんと面会して、ご本人の権利擁護と現在のお気持ちをお聴きしています。病院外部からの訪問で、医療者は同席しません。ご本人のご希望をお聴きしたり必要な情報提供をします。長野県障がい者支え合い活動支援事業を長野県ピアサポートネットワークでも受託しており、ピアサポーターと支援者が組んで病院訪問を行い入院している方のご相談に乗ります。今後は精神科病院やソーシャルワーカー、地域を支援する方にもお願いして、病院訪問や地域移行にも取り組んで参ります。ご関心がある方はお問合せください。地域の支援者とも連携します。活動実績に合わせて謝礼と交通費を支給します。実際の訪問に関しては患者さんのお話の聴き方などの研修も行います。その際にはご案内します。

お問合せ：長野県ピアサポートネットワーク事務局・ポプラの会 026-219-2780

秋から冬へ 身体を温めましょう

身体を温めることは健康に繋がります。理想的な体温：36.5~37℃が最も免疫力が高く、酵素や免疫細胞が活発に働くとされ、血流改善し、体の隅々まで栄養や酸素が届きやすくなります。疲れにくい体づくり・免疫力向上：風邪や感染症にかかりにくくなります。ホルモンバランスの安定：生理痛や更年期症状の緩和にもつながります。温活の方法（すぐ始められるもの）白湯を飲む：朝の一杯で内臓から温める。湯船に浸かる：シャワーだけで済ませず、しっかり入浴。腹巻き・靴下・マフラー：首・手首・足首・お腹を重点的に温める。温かい食べ物・飲み物：ショウガ、にんにく、シナモンなどが効果的。軽い運動やストレッチ：筋肉量を増やすことで熱産生を促進。マッサージやツボ押し：血流を促すセルフケアとして有効。リラクゼーションも大事ですね。温かい飲み物等飲んでほっとしましょう。

福祉医療窓口無料化

福祉医療の対象を精神保健福祉手帳2級までの入院費の助成を要望

現在、長野県に福祉医療窓口無料化を要望しています。医療費の負担軽減は、私たちも安心して暮らせる為に必要な制度です。11月20日には長野県保健福祉部に福祉医療窓口無料化をすすめる会の皆さんと要望に行きます。また県民会議に参加し、精神保健福祉手帳2級を所持している人も、他の障害のある人と同等に、一般病棟に入院した際も入院費の助成が叶う為に話し合いを進めています。他の当道府県では実現されているので、長野県でも医療の負担軽減が願いなので、実現するように運動を続けて参ります。県民会議のHPもご参照ください、皆様のお声をお届けください。

県民会議 HP の URL です。
<https://kenminkaigi7.wixsite.com>