

ENJOY SNOW



開催日 平成22年 2月 13日(土)

集 合 沼田保健福祉センター駐車場 午前 8時30分
現地集合の場合
谷川岳ドライブイン 午前 10時
参加費 ￥ 1,000 (昼食・保険代含む)
当事者の方は無料

(詳細はお申し込み時に)
内 容 谷川岳山麓をスノーシューで散策

協 力 水上山岳協会
みなかみ町社会福祉協議会
沼田社会福祉協議会
みなかみ町商工会議所
谷川岳ドライブイン
片品保健センター

お申し込み、詳細は・・・

NPO 法人ころの応援団事務局へ
2月10日 までにご連絡ください。
TEL 0278 - 66 - 0999

今年も陽気なガイドさんと一緒に雪の上を楽しみましょう！



特定非営利活動法人

ころの応援団

NPO 法人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

こころの応援団 ENJOY事業・・・報告

エンジョイ事業は「一緒に楽しもう」をコンセプトに活動しています。

エンジョイ クッキング

2009年11月7日(土)

ENJOY Cooking

利根沼田地域のりんごでお料理しました。

参加者が驚く料理ばかりでした・・・
例えば、りんごの炊き込みご飯・りんご餃子・
りんごの煮物やお吸い物・・・
もちろんスイーツも



参加者でたくさんのりんごの皮むき。
大変でした！それでも、食べる楽しみに
引きずられ、がんばってくれました。
おかげでりんごジャムもお土産にできました。

参加者みんなで楽しみました。
相変わらず、ボランティアも当事者もない一緒の時間でした。

2010年も ENJOY 事業がスタートします。
今年もよろしくお願ひします。
毎月1回ですが、心に病を抱える方、悩んでいる方、
協力して下さる方などが集まっています。
開催時間内なら、何時にいらしても、何時にお帰り
になってもかまいません。(但し、野外イベントは
集合時間があります。)

まだ参加されたことがない方、是非一度参加
してみてください。

何もできなくてもいいんです。ただ一緒にいるだけでも・・・

エンジョイ X'mas

2009年12月12日(土)

ENJOY Xmas

クリスマスも
手作りケーキで楽しい
おしゃべりしちゃいました。



来年度(4月以降)の ENJOY 事業は
沼田市以外にも進出予定しています。

また新しい仲間がふえそうですね

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2月13日(土)	<i>ENJOY Snow</i>	(スノーシューで楽々雪上散策・・・)
2010年3月13日(土)	<i>ENJOY Talking</i>	(おしゃべりしながらAEDの使い方を学んじゃいます)
2010年4月10日(土)	<i>ENJOY PC</i>	(パソコン使って楽しもう・・・！)

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

・ 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 0278-66-0999

すぐには解決できないかも…だけど、話すだけでも心は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。何度か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



NPO こころの応援団と群馬県との協働事業が2月で終了です。

事業名は、「民生委員さんと取り組む自殺予防 ～気づき、聴くことから始めよう～」です。
6月に始まったこの事業は住民に近い存在の民生委員さんが悩んでいる人に気づき、聴くことで、自殺予防に繋がってくれたら…との思いでスタートしました。
各市町村の民生委員さんや市町村職員さんにはお忙しい中ご協力賜わり、こころの応援団として心より感謝申し上げます。
来年度も自殺予防事業を継続する予定です。

助成金決定しました！

秋ちゃんの豆知識

非定形型うつ病

最近、新型のうつ病(非定形型)が若年増中心に増えています。

非定形型うつの特徴

軽症化

自分を責めない

好きなことは楽しめる

過食、過眠

イライラしている

など、典型的なうつ病の症状と異なることがあります。軽症化といっても必ずしも治りやすいわけではありません。通院を勧めます。



助成金決定通知報告

群馬県障害政策課より「ピアサポートセンター設置」の補助金が今年度より3年間交付されることとなりました。今年度はパソコン等を購入する予定です。

共同募金会へ昨年申請していましたが2事業が認められ来年度配分されることとなりました。

1. 今こそ子供の精神保健を考えよう
2. 精神保健ボランティア養成講座

来年度も今年度同様忙しくなりそうです。
より一層会員の皆様のご協力をお願いします。

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 ゴミを少なくする方法ないかな・・・？

そうね～・・・

ゴミ出さなけりゃいいんじゃない・・・！

そんなことできないよ！

そうだよねえ。うう～ん・・・そうだ!!

ゴミの量は変わらなくても体積を減らしてみれば・・・

どんなふうによ？

ゴミを圧縮させてゴミ袋に入れるのよ。そうすりゃゴミが小さくなるでしょ！

そうすりゃあ、市町村指定のゴミ袋にたくさん入るから、経済的だし・・・

そうだね

だけど、なるべくゴミは出さないようところがけようね。

は～い！



ココロの目

久しぶりにハンドルを握った。

スピードは控えめに ゆっくりと
いつもの山道に向かって走った。

しばらく、走った。

すると上り坂の緩やかなカーブにさしかかった。

カーブを曲がりきると

今まで見たことのない景色が見えた。

鮮やかな赤や黄色の葉っぱが。

そう、もみじだ。なんてきれいなんだ。

少しの間、車を止めて見入っていた。

そういえば、去年もおとしも通った
みちだ。

でも初めて見る景色に思えた。

今年は、ココロの目がひらいたのかな。



HIRO

「ココロのこころ」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。

「ココロ」の応援事務局までお寄せください。



ココロの応援団 会員広場

活動に参加して一年が経とうとしています。身近にこの
ようなテーマを抱える者がいる状況だったので、とても他
人と話せる自身がありませんでした。

でも、スノーシューや紅葉狩り等の事業に参加し、いろ
いろな方と触れ合い、私自身成長したような気がします。

閉じこもっていても、出会いはありません。出会うこと
で驚くほど世界が広がります。



ひとりひとは小さい。

一人では限界があります。

しゃべれる仲間がいます。

仲間になれば大きな輪ができ、支えあえます。

支えあえれば生きていけます。

今、この仲間が私の宝であり財産です。

だから、安心して自分の意見を言えるようにな
りました。

じゅんじゅん

編集後記

平成二十二年もスタートしました。今年も何か
が起こりそうな予感があります。そして、新たな
出会いが待っているようで、今からワクワクし
ています。

昨年、新型インフルエンザが流行しましたが、
幸いにも私、感染せずにすみました。
事務局近くの温泉のおかおげでしょうか、
それとも中高年の証でしょうか・・・
いずれにしても冬は温泉ですよね！

温泉大好き千代田でした



ご寄付ありがとうございました

東京都の 大河内 様
みなかみ町の 太田 様
みなかみ町の 笹木 様
高崎市の 高橋 様
桐生市の 明村 様

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。



NPO法人 ココロの応援団 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 ココロの応援団

