



2009. 4.15 - 2号

[発行] NPO法人 **こころの応援団**
発行人 千代田すみ子

〒379-1403
群馬県利根郡みなかみ町猿ヶ京温泉 1514-1
TEL / FAX 0278-66-0999
E-mail office@npo-kokoro.com
URL http://www.npo-kokoro.com

ENJOY Forest

フォレスト (森林浴)

新緑の森をゆっくり一緒に歩こうよ!



- 開催日 平成 21 年 6 月 6 日 (土)
集 合 沼田保健福祉センター駐車場
午前 9 時 3 0 分
費 用 当事者の方、会員は無料
(送迎、昼食はご用意します)
その他の方は、参加費 ¥1,000
(保険・昼食代として)
内 容 新緑の谷川岳を眺めながらの散策
昼食をはさんで約 2~3 時間程度
(ゆっくり休み休みです)

申込み、詳細は・・・

NPO 法人こころの応援団事務局までお問い合わせください。



特定非営利活動法人

こころの応援団

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 スノー

2009年2月28日(土)

ENJOY SNOW



雪の谷川岳を眺めながら歩いちゃいました!

利根沼田地域にも楽しくて誇れる冬があります。



この大自然の中で、みんなで一緒に楽しめば、心もからだも ホッ♡♡としちゃいました。うう～ん 満足!

ENJOY PC

エンジョイ コンピューター

2009年4月11日(土)

ENJOY COOKING

エンジョイ クッキング

2009年3月14日(土)

簡単!焼きカレー & さくら餅を作りました。



だんだん通信創刊号に掲載された焼きカレーってほんと簡単ね!



桜餅はプロ並みのできあがり!?

実はホットプレートと格闘でした

コンピューター6台とデジカメ5台、プリンター2台を用意し、来月開催予定の「家族会に感謝」のエンジョイ事業の招待状をパソコンにて作成し、手渡そうという企画。皆さんがあまりに熱中していたので、その時の様子の写真を撮り忘れました。すみません!

デジカメではちょっと幸せ気分に・・・

ウェディングドレス
っていくつになっても
女性のあこがれ!
みんなで交代に着ちゃいました



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・ごったく広場等にてお知らせいたしております。

2009年5月23日(土)	ENJOY Thank you	(エンジョイ 家族会に感謝)	
2009年6月6日(土)	ENJOY Forest	(エンジョイ 森林浴)	
2009年6月27日(土)	ENJOY Country House	(エンジョイ 囲炉裏でいわな)	

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。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

平成 20～23 年の間に市町村の条例により、火災警報器の設置が義務づけられます。市町村は障害者にむけて日常生活用具として給付しています。そこで、5 市町村比較してみました。…結果は下表各福祉課の方々、ご協力ありがとうございました。しかし、各市町村横並びで比較になりませんでした。

市町村名	給付制度	条件	基準額	個人負担
沼田市		精神障害手帳 1 級	¥15,500	基本的には 1 割（但し世帯総収入により異なります）
みなかみ町		精神障害手帳 1 級	¥15,500	基本的には 1 割（但し世帯総収入により異なります）
昭和村		精神障害手帳 1 級	¥15,500	基本的には 1 割（但し世帯総収入により異なります）
川場村		精神障害手帳 1 級	¥15,500	基本的には 1 割（但し世帯総収入により異なります）
片品村		精神障害手帳 1 級	¥15,500	基本的には 1 割（但し世帯総収入により異なります）

いずれの市町村も購入前に、申請が必要です。詳細は各市町村役場福祉課へお問い合わせください。

この調査中、現実に生活している精神障害手帳 2 級の方がこの制度を利用できないこと、残念に感じました。千代田

利根沼田障害者相談支援センターが開設されました。

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

いざという時の連絡先

こころの健康センター	027-263-1166	
群馬いのちの電話	027-221-0783	毎月 10 日のみ 0120-738-556

秋ちゃんの豆知識

ほめ言葉は心の栄養剤！

一人一人ちがうけれど、誰でも、いいところがいっぱい♡♡♡
 どんな小さなことでもほめられると
 すごくうれしいよね。
 見つけたら言葉で伝えてみようよ。
 まずは、
 毎日がんばっている自分自身を
 ほめてあげようよ。



ちえちゃんの ちょっとうれしかった話！

五歳の孫が大はしゃぎ
 一緒に遊んでいたじいじ
 目に涙「うれし涙だよ」
 じいじの肩に顔をのせ
 しわくちやほっぺにすりすりチュ
 今度は
 涙がこぼれた坊主頭をなでなで
 「涙っていっぱい種類あるから
 大変だよ ボク」
 みんな笑いでまたまた涙



きょうこちゃんのへえ～そりゃいいや！

（簡単便利な生活情報）

青菜のおひたし半分は卵とアレンジして…もう一品！！

材 料： 青菜（ほうれん草など）、卵（一人分 1 個）、ツナ缶（肉類・ソー魚肉セージでもよい）、めんつゆ

作り方 - 1： フライパンでツナ（又は肉類）をいため、青菜とめんつゆ大さじ 1 杯ぐらいいれる。そこに卵をほぐして入れ、大きくかきまぜる。卵が好みの硬さになったら出来上がり！

作り方 2： 作り方 1 の 後、卵を目玉焼きのようにわり入れる。ふたをしてちょっと待つと…出来上がり！



「ハル君の詩」

曇りの中に晴れがある
晴れの中に希望がある
希望の中に夢がある

(誰かの詩です・・・)

統合失調症で悩める私

ふまず、育てよ、水そそげ。

(否定せず、ほめることで成長していける)

日頃感動をあまり感じない私ですが、エンジョイスノーに参加して、少しだけ心動かされました。

いい経験ができたと思えました。

参加者のひとりです

「こころのいっば」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。

こころの応援団事務局までお寄せください。

こころの応援団 会員広場

ハル君です。(通称ダーリン)

左枠に立派なことを書いている方ですが、朝起きてから約42分間は思考能力マイナス150%。体はフラフラと動いていますが、思考回路は全く作動していません。

皆さんは、いつも元気で活発な状況の時しか見ていないので想像つかないと思います・・・

詳しく状況を知りたい方は内緒でお教えしますよ。

きつと笑えると思います。

あつ 匿名でおねがいしますよ

編集後記

広い広い世界の中で、あなたとめぐり会えたのは奇跡に近いかもしれせん。だから、そんなチャンスをおくださった神様に感謝です。
NPOの活動をする中、こんな思いをすることが度々です。

この通信もそんな人と人がめぐり会えたり、話題になったりするツール(道具)となってくれたらうれしいです。

まだ見ぬあなたにも、だんだん通信が届くことを願います。



NPO法人 **こころの応援団** 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 こころの応援団

