

No.119

Sep.2017

9月

南区生活支援センター

Southern Wind

発行: 社福) 恵友会 横浜市南区生活支援センター 〒232-0027 横浜市南区新川町 1-1 リーヴェルステージ横浜南 2F

TEL/FAX 045(251)3991 URL http://www.minamikulac.jp/

僕は時々、池袋の要町にある”べてぶくろ”というフリースペースに行っています。そこでは、当事者研究やSA(スキゾフレニックス アノニマス)や木曜会などに行っています。そこで自分の悩みや苦勞を語り合っています。少し遠いのですが、それでも僕にとっては価値のある場所であると感じているので、行くのは苦になりません。興味のある方、一度足を運んでみてはいかがでしょうか? 【P.N. えい君】

### 9月イベント・サークル活動

- 9(土) メンバーM(みんなちか) 14:00~
- 17(日) Social Skills Training 14:00~  
テーマ:「自由テーマ」
- 23(土) カラオケタイム「うた丸」(外出)13:20~出発  
場所: 歌広場関内伊勢佐木モール店 参加費 290円  
※申込×切 9月15日(金)
- 24(日) 誕生会 14:00~  
参加費 100円 ※申込×切 9月23日(土)

### ★GTCなでしこ 報告★

今月のなでしこでは、和スイーツ「白玉団子」を作りました。今回は豆腐を使ったスイーツだったので、女性に嬉しいとってもヘルシーなスイーツとなりました。皆さん調理から片付けまで阿吽の呼吸で分担して作業されており、職員の方が色々を教わってしまいました😊  
「美味しかった」、「豆腐を使うともちもちするね」、「家で作るやり方と違って面白かった」と感想をいただきました。GTC なでしこでは年間計画を作っています。次回以降の予定は以下の通りです。ぜひご参加下さい♪

- 10月「お出かけをしよう」
- 12月「冬のお飾りを作ろう」
- 2月「着物を着よう」



### 相談事業

日常生活に関わる相談等をお受け致します。

※電話の場合(1回 **15分**以内) **045(251)3992**

平日は…14:00~18:00

土日祝は…13:00~15:00

### ◆カウンリング 9月2日(土) 13:00~ 【予約制】

カウンセラー 吉田尚友さんによるカウンリング

※カウンリングの予約は、**8/25~受付**します

希望者多数の場合お受けできないことがあります

### ◆嘱託医相談 9月25日(月) 14:00~16:00 【予約制】

精神科医 服部先生による Dr. 相談

※Dr相談の曜日と時間が変更になっていますのでご注意ください

### 開館日時

月	火	金	12:30~20:00
土	日	祝	9:00~16:30
水	木		休館日



### ★センターからお知らせ★

■みんなちかボードにマグネット追加しました  
「植木や花の水やり」「段ボールまとめ」のマグネットを追加しました。お手伝いできるよ!! という皆さん、ぜひよろしくお願ひ致します😊

### ★メンバーの思い★

もう限界だあ…

もうムリっ…

でも、最後にあと一歩、あと一歩だけ前へ進んでみよう…

それでダメなら

神様も天国のオヤジとお袋も

きっと許してくれるはず…

だから、あと一歩だけ…

当時、そんな風に考えていました。

人生を投げ捨てようとしていた想いも見受けられます。あれから3年弱、今現在は落ち着いた穏やかな生活を送っています。

あきらめないって大切ですね。【P.N. タッキー】

