



## みんなで楽しもう&遊ぼう&元気になろう 地活プログラムの予定

なびいでは地域活動支援センター事業としていろいろなプログラム活動や催しを行っています。見学や体験参加も大歓迎！興味があるものがあったら、まずはぜひ一度来てみてください。

**デイサービス** ★1回だけでもOK 曜日・時間月2回(水) 13:00~15:00

**12/4(水) くらぶとタイム『クリスマス☆デコ』** 集合13:00 なびい **もちもの・参加費**なし  
12月に入ると、街はすっかりクリスマスモード。なびいでもみなさんと一緒にクリスマスモードを楽しみたいと思います。リースやオーナメントを作ったり、クリスマスツリーっぽいデコレーションで、フリースペースを素敵にコーディネートして楽しませませんか？気に入った作品はもちろんお持ち帰りOKです♪  
※12/21(土)「クリスマス会」会場用の飾りも作ります。クリスマス会に参加予定の方はぜひこちらどうぞ！

**12/11(水) めいきんぐスイーツ『ながしやしき 再び!!』** ★要予約  
集合13:00 なびい **参加費**300円 **持ち物**必要な方はエプロン  
昔なつかしいおやつ「流し焼き」。前回、参加できなかった方からの熱いリクエストを受けて再び登場です。流し焼きとは、簡単に言うと『和風クレープ』。小麦粉を水で溶いてクレープ状に焼いて、今回はアイスクリーム・フルーツ・ハム・チーズ・きゅうりをトッピングします。小腹を空かせていらしてくださいね～！

**1/15(水) 『スポーツ』** 集合13:00 総合体育館1階ロビー集合 **持ち物**体育館履き貸し切りで広々と体育館を使って、体操、ストレッチ、卓球、ソフトバレー、フリスビー、バトミントン、縄跳び等が出来ます。一緒に身体を動かしてみませんか？準備体操だけでも見るだけでも参加OKです！

**1/29(水) めいきんぐスイーツ『お餅を手作り！ほたて入りお雑煮』**  
集合13:00 なびい **参加費**¥300 **持ち物**必要な方はエプロン  
お家ではお雑煮を食べないと言うお宅も増えてきましたが、新年はやっぱりお雑煮が食べたいですね。今回はなんとお餅を手作りしてみます！お餅作りは初挑戦(たぶん)なので上手くできるかドキドキわくわく☆新年会を兼ねてみんなで豪華にほたて入りお雑煮を作って食べませんか？

**ぴちぷろぐらむ** ★1回だけでもOK

**1/7(火) 初詣『谷保天神でお参り』** 集合13:00 なびい  
新年を迎えて最初のぷろぐらむは初詣でスタートします。今年1年の願掛けに参りませんか？ご自分のことはもちろん、なびいの平安無事も一緒に祈ってもらたら嬉しいデス♪

### 【10/4 東京都研修】

#### なびいメンバー藤田直人さんが講師として体験談をお話しました

東京都が行っている相談支援を担う職員・支援者向けに行っている研修(東京都精神障害計画相談支援従事者等養成研修)の当事者講師として、藤田さんがご自身の精神科入院から退院の体験談をお話しされました。長い期間の入院を経てそこから退院するまでの道のりや、どんな苦労があったのか、どんな想いでいたのかなどを実体験を振り返りながらお話して下さいました。

藤田さんは「なびいと研修を受ける皆さんのために」とこの講師依頼を引き受けて下さいましたが、経験を話して「今の生活でどれだけ自分が変化したかがわかって自分を見つめなおすことが出来た。自分の良い所が導き出せて良かった。」とご自身のためにもなった体験だったとのことでした。研修参加者からの感想も「当事者のリアルな気持ちがわかってよかった」など沢山のよい感想が出てとても好評でした。

※なびいでは「地域移行支援事業」と言う「長期の精神科入院から退院に向けた準備のお手伝い、地域生活にスムーズに移行できるようにする」事業を行っています。

### ヨガ教室

お知らせ※開催時間が通常(13:30~14:30)に戻っています。★1回の参加だけでもOK ★要予約  
曜日・時間 月2回(木) **もちもの等** 必要な方は 着替え、飲み物など  
日程・会場 12/6(金) 国立市民体育館(3F 第3体育室) 13:40~14:40  
12/19(木) 国立市民体育館(3F 第3体育室) 13:30~14:30  
1/16(木) 国立市民体育館(3F 第3体育室) 13:30~14:30  
1/31(金) 国立市民体育館(地下体育室B) 13:30~14:30



#### 【ヨガ講師/松尾さんからのメッセージ】

『ムリのない軽い運動で少し元気が出たり、やる気になったりします。この教室は途中参加、途中休憩、途中退室OK、体のカタいスタッフ(笑)も一緒にやりますので気軽に参加してみてください。ポーズは簡単なやり方に変えた形を紹介しながら進めるのでカタくても大丈夫！呼吸に意識を向けることが大切なので、どなたでも参加できます。姿勢を少し整えることで見た目が良くなったり気持ちが前向きになったりします。血流がよくなりむくみの改善、腰など関節の痛みの予防改善が期待できます。是非一度来てみてください。見学だけでもオーケーですよ。』

**お楽しみ会** ★1回だけでもOK ★要予約 曜日(土)

『みんなでやるともっと楽しい』をモットーに、とにかく楽しいことをやろう！という会です。

日程12/21(土)14:00~16:00 『クリスマス会 ~ポッチャ大会&出し物大会~』  
会場ピアス2F **参加費**400円 ★要予約

今年のクリスマス会は、前回のお楽しみ会で「楽しかった！又やりたい！」と大好評だったポッチャをします。今回は景品付きです。ポッチャはパラリンピックの競技にもなっているヨーロッパ生まれのスポーツで、年齢、性別関係なく誰でも気軽に楽しめて盛り上がりやすいので、お菓子など食べながらみんなで色々楽しんじやいましょう！その他にメンバーの余興参加も募集しますので職員に声をかけて下さい。

日程1/11(土)12:00~15:00『カレーの日』 会場棕櫚亭I **参加費**300円 ★要予約  
12時から15時まで、ご都合の良い時間にカレーを食べにいらっしやいませんか？調理のお手伝いをして下さる方は11時頃いらして下さい。何カレーかはお楽しみに！

**和食の会** ★要予約 **参加費**300円 **場所**なびい **定員**4名 **曜日・時間**月2回11:00~13:00

**持ち物**必要な方はエプロン ※食事を持ち帰りの方は容器をご持参ください。

日程 12/11(水) 12/25(水) 1/8(水) 1/22(水)

**昼食サービス** ★1回だけでもOK ★要予約

曜日・時間火~金12:00~13:00 **代金**500円 **予約**当日10:30×切 お電話でご予約下さい。  
法人内の宅配弁当をしている事業所ピアスで作った日替わり弁当を身内価格でお召し上がり頂けます。メニューはフリースペース掲示にて見ていただくか、お電話でお問合せください。

- 各プログラムに初めて参加するときは、事前に担当スタッフにお声かけ下さい。詳しい内容などをご説明します。
- 『★要予約』→なるべく前日までに参加希望のご連絡を下さい。当日のご連絡ですとご希望に添えない場合がありますのでご了承下さい。
- 『★1回だけでもOK』→毎回、続けてではなく、ご希望の日時・内容の時だけの参加で大丈夫です。