



～箱折り作業～

上除寮では、10月4日から野いちご工房のダンボール折り作業を始めました。午前11時から12時までの1時間ですが、みんなまじめに和気あいあいと話しをしたりして行っています。たった1時間ですが毎日の時間つぶしにもなり楽しく行っております。毎日の時間の目的にもなり大変いいことだと思います。これからも寒くなりますが続けていければいいと思っています。



G.H.上除寮

の近況



～ダンベル体操～

11月から少しでも体を鍛える目的で、大花火音頭体操を指導してもらうことになりました。指導者は、ボランティアの池田ミヨさん。第2、第4火曜日10時からです。指導を受けて行うことが苦手な方が多く、現在全員出席ではありませんがぼつぼつ参加者が増えていくことを信じ、継続していくつもりです。ています。

Let's talk together!

メンタル通信

NPO法人 長岡メンタル協会 会長 土田一博

長岡メンタルヘルス協会は平成15年8月12日、ロングライフセンターで設立総会を開き「市民、精神医療福祉関係者協同による精神障害者への社会復帰支援活動」を目的に、会員40名の賛同の基に設立されました。上除寮が平成15年9月8日よりスタート、毎月運営委員会を開催し事業内容について意見交換などを行ってきました。

平成16年3月末にNPO法人の認可を受け、助成事業として順調に運営が行われております。

その後、中越大震災によりパレスタウンが利用不可能となったため、利用者13名を受け入れることになり、グループホーム虹を立ち上げ、平成16年12月1日から千歳仮設住宅で事業を開始しました。しかし年内に仮設住宅を退去しなければならないため、空きビル、アパートなどを物色したものの、予算の都合もあり最適な物件はなかなか見つからなかった。半ば、諦めかけた時、三島地区に土地が見つかり、震災復興基金を導入して8月から着工し来月竣工する運びとなりました。

竣工式は12月22日みしま交流センターにて行い、メンバーさんは25日引越しの予定です。これもひとえにスタッフの皆様の暖かいご支援とご協力の賜物と心から感謝する次第であります。



広報担当者からのお知らせ

2年間の広報担当してまいりましたが、今回を持ちまして私も3人は交代することとなりました。次回からはどんな広報になるかお楽しみに・・・。



1泊旅行

～G.H. 上除寮～



G.H.上除寮で一番楽しみの慰安旅行。メンバーさんより近いところでゆったりできる場所の希望で「鵜の浜温泉」と決定。10月20日、21日と行って来ました。メンバー5名、スタッフ3名でした。

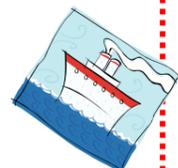
あいにく小雨でしたが、1日目、上越水族館見学。雄大な魚達が勇ましく美しい輝きを放ち、かわいいペンギンの姿も見られ、快適なひと時を過ごしました。グランドホテルミカクという名前でしたが比較的家庭的なホテルで海を眺めゆったりと温泉につかり。いよいよ楽しみの宴会。好みの飲み物をいただきながら次々と運ばれてくるご馳走に「これも美味しい!美味しい!」と皆で味わい旅に来たと実感できました。



翌朝、皆で海岸まで散歩に行き、秋の海を眺めてきました。10時出発。次に、岩の原ワイン工場を見学しました。ここは日本で一番古いワイン工場であり、様々なワインを心行くまで試飲し上機嫌になりました。何よりも運転手さんのさりげない気遣いが感じられ、行きも帰



りも車内ではすっかり打ち解け、身の上話までお互いにしてとても暖かなムードで楽しい旅行ができたと思います。



グループホーム上除寮 世話人 小池

新スタッフの紹介！！

新しい世話人さんがG.H.上除寮に4名加わりました。また、G.H虹にも2名の地域の方が朝食作りに加わる予定になっております。よろしくお願ひします。

10月1日よりお世話になっております。料理を作ることは大好きですが、メンバーさんのケアとなりますと経験がありませんので不安でした。しかし、日々皆さんと接しているうちに、自然に打ち解けることができました。料理をしながら皆さんのお話を聞くことができる余裕が大切だと感じました。また、毎日を慌しく過ごしていたことや日ごろ忘れていたことにも気が付きました。毎日が新鮮な気持ちです。この気持ちを大切に、これからもがんばって生きていきたいと思ひます。



グループホーム上除寮 世話人 田中美奈子



8月からグループホーム上除寮で世話人としてお世話になっております諸橋と申します。

今年の3月まで、精神医療センターに看護師として務めておりましたので、メンバーの中には病棟でご一緒させていただいた方や、院内でお会いし、お顔だけは存じ上げていた方が何人かおられます。在職中は心優しい患者さんやご家族の皆様と共に悩み苦しみ、喜び、笑い、時には悲しみの涙を流しながらいつの間にか三十数年の月日が流れてしまいました。

今回は皆様の食事や身の回りのお世話、相談相手として、週2回お邪魔していますが、少しでも皆様のお役に立てれば幸いですし、私にとっても楽しい時間を過ごさせていただき大変うれしく思っています。

どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

グループホーム上除寮 世話人 諸橋喜美子

姓名判断

今回で最後になる「姓名判断」です。最後になりましたは前回の各が数を教えます。

- 【祖格】姓の画数。
- 【主格】名前の画数。
- 【人格】姓の最後と名前の頭。
- 【外格】姓の頭と名前の最後。
- 【天格】姓の頭と名前の頭。
- 【地格】姓の下と名前の下。
- 【総格】全部の数。



樋口雅也

