



こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.224 2025.2

社会福祉法人 栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553



2025年もよろしくお願ひいたします。

皆さん、年末年始はゆっくり過ごすことができましたでしょうか？今年
は、センターが開所して20年の節目を迎えます。地域の皆様や関係機関
の皆様、利用者の皆様に感謝申し上げます。

1月4日（土）は、毎年恒例の初詣とお雑煮の会を開催しました。今年
は男性利用者さんのみの参加でしたが、長年通所していらっしゃる方々
のおかげで、テキパキと会が進みました。

今年は、久しぶりに開催されたそば打ちの話題があがる事が多かったよ
うな印象でした。久しぶりにお会いした青木先生や田中元施設長とのお話
をにこやかにされていました。また、今回は参加できなかった方も、次回
は参加したい、とお話されていました。

お雑煮を食べた後は、時平神社へ初詣に行きました。コロナやインフル
エンザの流行も相まって、『健康第一』とお願ひされる方が多かったの
かな、と思います。また、『仕事を頑張りたい』とお話される方もいらっ
しゃいました。

2025年も、健康で楽しく過ごせるように、また、皆さんの願ひ事が
少しでも叶うように祈っています♪



センターのあれこれ



1月より、絵手紙の日が2回開催となりました。今月は
いつものハガキ…ではなく、『巻紙』に描いてみました♪ハ
ガキとは少し違い、和紙に描いているので、質感も顔彩や
墨の滲み方も違う…。普段と違っていました。面白い回
となりました。絵が苦手な方や絵手紙をやったことのない
方も大歓迎！2月もご参加お待ちしております♪

昨年準備していたカレンダーも交流室に飾っていま
す。5月までしか出来ていないので、絵手紙の時間に制作
出来たらな、と思います。

女子会では、そば打ちで残ったそば粉を使い、ガレット
を焼きました。産地の違うそば粉を食べ比べしました。そ
ば粉100%なので、風味を強く感じました。それぞれ味の
違いを感じて面白かったです。

しょっぱい味、甘い味の2種類を作りました。気に入っ
たそば粉で作れて楽しかったです。



研修のお知らせ

2/22 (土) より、毎週土曜日または祝日に、『ピア・サポーター養成講座』を1講演ずつ視聴予定です。交流室に日程と内容を掲載しておきますので、興味のある方は、参加されて下さい。また、日程の都合が合わない方はご相談ください。

- 2/22 (土) 10:00～『ピア・サポートの変遷』
- 3/ 1 (土) 13:30～『ピア・サポートに役立つメンタルヘルスの基礎知識』
- 3/ 8 (土) 14:00～『ピア・サポーターの雇用』
- 3/15 (土) 10:00～『ピア・サポートの原点と経験者の力』
- 3/22 (土) 10:00～『ピア・サポートの原点と経験者の力②』
- 4/ 5 (土) 10:00～『ピア・サポートの変遷』
- 4/12 (土) 14:00～『ピア・サポートに役立つメンタルヘルスの基礎知識』
- 4/19 (土) 10:00～『ピア・サポーターの雇用』
- 5/ 5 (月) 10:00～『ピア・サポートの原点と経験者の力』
- 5/10 (土) 14:00～『ピア・サポートの原点と経験者の力②』

また、2/24 (月) 13:00～15:30に相川章子先生の『ピア・サポートを文化にする!』を視聴予定です。参加を希望される方は、時間までにセンターへ来所してください。

オンデマンド (動画配信)

精神障がいがある方の
ピア・サポーター養成講座

ピア (PEER)とは「仲間」「陪審」という意味です。同じような病気や障がいがある方同士が対等な関係を築き、互いの苦悩や悩み等を分かち合い、支え助け合うことを「ピア・サポート」と言い、そのピア・サポートをする人のことを「ピア・サポーター」と呼んでいます。そのようにお互いの悩みを聞き合ったり自分ごととして経験者として寄り添ったりすることで、当事者や医療機関等で働く方まで当事者の理解が広がっています。本講座では、ピア・サポーターに求められる基本的事項やピア・サポーター等の取り組みから実践を学びます。

講座1【ピア・サポートの変遷】
講師 鈴木 剛 氏 (千葉県印旛保健所主任 常任精神保健福祉相談員)

講座2【ピア・サポートに役立つメンタルヘルスの基礎知識】
講師 石川 貴紀 氏 (千葉県精神保健福祉センター 精神科医)

講座3【ピア・サポーターの雇用】
講師 中田 健士 氏 (株式会社MARS代表取締役・精神保健福祉士)

講座4【法制化とピア・サポーター】
講師 岩崎 香 氏 (早稲田大学人間科学学術院教授)

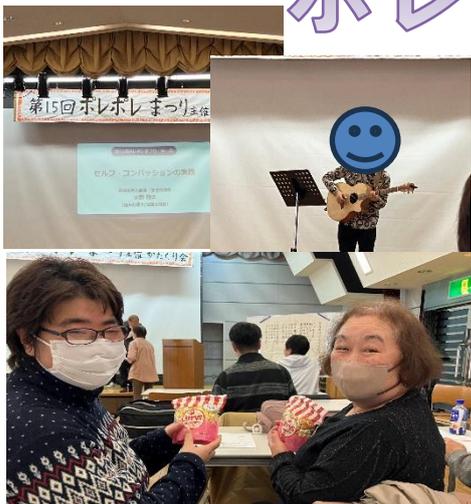
講座5【ピア・サポートの原点と経験者の力】
講師 坂田 昭一郎 氏 (産田びんびんお薬局代表)

他にもピア・サポートの経験がある方、精神疾患以外にもガンの治療体験を活かしてピア・サポート活動をしている方から実践的な知識を学びたい方まで、ピア・サポートを含めた全6回、

配信期間 令和7年2月17日(月)～令和7年5月31日(土)
申込期間 令和7年1月 6日(月)～令和7年2月10日(月)
申込方法 エメールか下の二次元バーコード
(住所・氏名・電話番号・Eメールアドレスを入力)

✓参加対象：精神保健福祉に関心がある方ならどなたでも
✓定員：200名
✓参加費：無料
✓申込先Eメール：office@naritashakyoo.or.jp

ポレポレ祭りがありました



今回で15回目となる、精神障害者の家族会かたくり会主催の『ポレポレ祭り』に参加しました。今回は、筑波大学の水野雅之先生による『セルフコンパッションの実践～自分を愛して、よりよく生きる～』の講演を頂きました。日頃大変なことの連続で、自分自身を大事に出来ない事も多い中、「自分自身を愛することの大切さ」を改めて感じました。「家族や友人に声を掛けるように自分にも声を掛ける」「自分自身に手紙を書く」「呼吸法を試してみる」など、たくさんの方の方法を学びました。

後半には、当事者さんの演奏もありました。作詞作曲されたピアノを披露される方、詞の朗読をして下さる方、ギターを演奏される方と様々でした。クイズをだして下さる事業所もあり、景品をもらった利用者さんもいらっしゃいました。楽しかった、とニコニコ話されているのが印象的でした。

第200回 利用者懇談会

I 意見箱 (利用者の声) ⇒ 今月はありませんでした。

II 2月の予定

- 1) 2/6 (木) 絵手紙 10:00～11:30 白鳥先生
- 2) 2/8 (土) 清掃と食事会 10:00～ 会費300円 申込6日まで
利用者懇談会もあります
- 3) 2/9 (日) 入院者訪問支援事業シンポジウム (オンライン開催) 13:00～16:00
- 4) 2/10 (月) **振替休館**
- 5) 2/12 (水) 卓球 13:30～15:30
- 6) 2/13 (木) 清掃と食事会 10:00～ 会費300円 申込9日まで
- 7) 2/15 (土) 絵手紙 13:30～15:00 白鳥先生
- 8) 2/20 (木) 清掃と食事会 10:00～ 会費300円 申込17日まで
職員会議の為、15時間閉館
- 9) 2/22 (土) ピアサポート研修講座1 視聴 10:00～ 時間までに来所してください
- 10) 2/22 (土) おやつ研究部 13:00～ 材料費はシェア メニューはチョコケーキ風ショートケーキ
- 11) 2/24 (月) 研修『ピアサポートを文化にする!』 13:00～15:30 時間までに来所してください
- 12) 2/26 (水) 卓球 13:30～15:30
- 13) 2/27 (木) 清掃と食事会 10:00～ 会費300円 申込24日まで

