

【女性のギャンブル依存症のリハビリテーションセンター】

デイケアセンター ぬじゅみ だより

令和6年10月号 発行元：NPO 法人ヌジュミ No.111
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください

第17回ぬじゅみセミナーを開催いたしました。

2024年9月14日に第17回ぬじゅみセミナーを無事に開催することができました。
ご来場いただきました皆様、関心を寄せてくださいました皆様に心より感謝申し上げます😊



※お知らせ※ 配送業者様からのご指示により、中身が確認できる切り込みのある封筒にてお届けさせていただきました。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

楽しくゆっくりと

T. S

今年2度目のぬじゅみセミナー。会場も去年と違って広くて音響も良くて。逆に自分達の歌や音楽があまり聞こえづらかったけど、自分的には今まで練習した中で上手にできたかなと感じました。

今年はほかの施設の仲間がいて、顔見知りの方が沢山いたので、自分の話をする時も昨年より緊張せず話せたような気がしました。

でも、その中でぬじゅみの仲間の家族の人もやっぱり来ていたので、私はシングルマザーで高2の娘がいるのですが、6年間いまだに会えずにいるので、仲間が家族と会っているのを見て、うらやましく思いました。

でもこれから先、ゆっくり回復をしていきながら前に進んでいきたいと思っています。



初めてのセミナーを終えて

K. A

私はぬじゅみセミナーの数日前から通所を始めました。

「施設での生活にも慣れていないのに、いきなりセミナーへ参加なんて…」と最初は不安を抱いていました。通所者の皆さんと仲良くなることができたり、一緒に何かに取り組むことへの楽しさを感じたりすることができました。

セミナー当日、通所者が一人ずつ体験談を語る場では、会場にいる大勢の人の前で素直に自分の経験を語ることに対し、緊張と怖さを感じました。

普段のぬじゅみのプログラムや自助会はほとんどが依存症当事者のみが参加する閉ざされた場ではありますが、セミナーのようなオープンな場で自分の依存行動や心情を語ることは、自分には到底できることではないと、理由もなく考えていました。

私が語る番になり段上に上がると、自助会で出会った仲間たちの姿が見え「今の私は孤独じゃない。分かり合える仲間がいる」と思いました。それと同時に、素直に語る事への怖さはなくなり、自分の経験をありのままに伝えることができました。

初めてのセミナー参加で心配なことも多かったですが、様々な方と交流を持てる良い機会となりました。この経験を糧に今後の活動にも励んでいきたいです。



今回のぬじゅみセミナーでは、去年と会場が違うと聞いたときからセミナーまでの期間すごく楽しみにしていました。

去年のセミナーが終わってから、みんなで次の音楽を何にするかを決めて、いざ練習が始まりました。

一昨年は逃げ出していてセミナーに参加をしていないので、去年から手話歌をやらせてもらい、去年は「ハナミズキ」今年は「虹」をやらせてもらいました。

去年よりも、少しだけ曲のスピードも早く、セミナーまでに仕上がるか不安もありましたが、去年やっていることもありみんな上達するのも早く感じました。

手話サークルに行っていたこともあり、手話歌をやりたいと思っていたことが、去年から続けてやらせてもらえて嬉しかったです。

また、今回のセミナーでは会場に飾るフラワーアレンジをやらせていただきました。去年のセミナーが終わってから、フラワーアレンジのサークルに通い始め「セミナーでフラワーアレンジをしたい」と相談させていただいたところ、OKをもらいました。フラワーアレンジサークルでは小さいサイズのアレンジしかやってなかったこともあり「アレンジしたい！！」と言ったものの内心ドキドキ。

でも、フラワーアレンジの先生に大きき、お花等の相談をさせていただき、限られた練習期間の中で、基本の形のフラワーアレンジを練習させていただきました。

それと同時に、施設長はじめスタッフさんへのサプライズの提案も仲間からアイディアを出してもらったので、仲間に協力してもらいながらアレンジの入れ物を選んだりとやることはいっぱいだったけど、なんとか本番当日はメインのフラワーアレンジも、サプライズのフラワーアレンジも大成功だったなと思っています。

セミナー当日は気圧の変化もあり、緊張もありで頭が痛かったので、どうなることかと思っていましたがなんとか会場に行くことができ、たくさんの方に来ていただいたり、久しぶりに会いたいと思っていた前のスポンサーとも会えて嬉しかった。

また、今年も父母が来てくれたことにも感謝だなと思いました。

今回、手話歌とフラワーアレンジをやらせていただけたこと。それは今問題行動をしていないからこそだなと改めて感じたセミナーでした。

次回セミナーがいつかは分からないけれども、次回の音楽も決まったので練習しつつ、フラワーアレンジの腕も磨きたいなと思いました。

ぬじゅみセミナーで感じることも多く、あたたかいセミナーだったと感じています。



ぬじゅみセミナーについて

Y・S

9月14日（土）に第17回ぬじゅみセミナーが開催されました。

私は、去年は入院中で参加することが出来なかったので、今年のセミナーをととても楽しみにしていました。

施設長やスタッフさんたちに「今年から新しい会場で広いし、きれいな所だヨ」とプレッシャーをかけられて?!いたので、会場に着いてから急に緊張しました。

体験談では、まだ繋がって間もない仲間が話す内容に自身もとても共感できました。改めて、自分が繋がった時のこと、同じように苦しくなった時の事、決して忘れてはならないのだと実感することが出来ました。

会場には仲間のご家族やお客様が大勢いらして、仲間の微笑ましい姿に幸せになって良いんだなーと自分の事のように喜んでしまいました。

最後のオカリナ演奏&合唱は緊張がMAXでしたが、みなさんの「感動したヨ!」とか「すごいハモってて良かったヨ!」と言っていて、聴いて、見てもらった事に感謝しています。私自身も仲間や来て下さったみなさんから、たくさんパワーをもらった一日でした。

今回のセミナーに向けて準備をして下さった施設長やスタッフの方々、そして仲間たち、本当にありがとうございました。



ぬじゅみにつながって

A・W

ぬじゅみさんにつながってから、自分の身の程が少しずつ分かってきた気がします。

それでもスリップは止まらず、様々な症状で各病院に通っています。

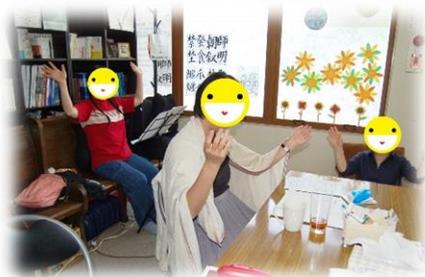
けれど自分を苦しめているのは自分なんだな、という気もしています。

楽になりたいです。毎日それだけ考えています。そのためには自分が変わらなければならない事を教えてもらいました。けれど、私は私を変えることができません。

ハイパーパワーにおまかせするしかありません。ひょっとしたら私は回復できないのではないかと思うこともあります。苦しいまま死ぬのかもしれない。

それを思うとうつになってしまうので、なるべく考えずに生活しています。

ありがとうございました。



今年のセミナーの反省

A・K

今年のぬじゅみセミナーは、昨年失敗した体験談をまた失敗しないようにあらかじめ原稿を作っていた。

それでも名前が呼ばれるとドキドキ、手も震えて、声も中々出てこなかった。

他の人はみんなぶっつけ本番でちゃんと話せてて、私はダメだなあ…って気持ちになるけど、緊張してあがり症なのは元々の気質だし、来年のセミナーの時もきっとあがってしまうんだと思う。

話の内容はまとめていったけど、仲間の話を聞いて、みんなしっかりとわかりやすいなと感じた。

来年はせめてもう少しちゃんと話せるようになっていけばいいなと思う。

今年はオカリナ、手話もあまり練習できなくて、ダメダメな一日だったけど、次回のセミナーに出るときは、カンパキにできてるといいな。



ぬじゅみセミナーに参加して

ラテ

今回のセミナーの参加は2回目でしたが、会場も前回と変わり広く沢山の方が来られぬじゅみに関わってくださった方、施設長、スタッフをはじめ準備から当日まで、当日の一日、ありがとうございます。その中の一人としてその場に居られた事に感謝します。

仲間の中でスピーカー、音楽(歌・手話・オカリナ)をするにあたって、今回の手話は前回より覚えが悪く不安でしたが、まさか当日の並びが真ん中で、どうしようと思いがらうざ、曲が始まると流れに任せる事ができ、仲間に助けられながら最後まで出来、良かったです。普段の施設での仲間の姿とまた違ったスピーカーの話などゆっくりと聞けました。



仲間の中で

だるま

今回のセミナーは前2回とは変わり、会場がとても広く、とにかく緊張しました。

ヌジユミをとりあえず終了して約半年、さらに色々な人との関わりを持ちながら

“自分はどうしたいのか？”を考え、少しずつゆっくり丁寧に行動ができればいいなあと思っています。

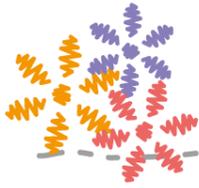


第17回ぬじゅみセミナー 仲間の中で見つけた幸せ ～ひとりじゃない～

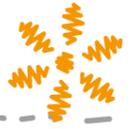


ぬじゅみセミナーの様子です😊
オカリナ・コーラスは一生懸命練習した
成果が発揮されました😊





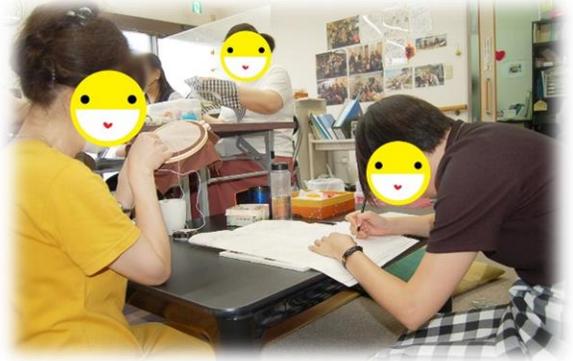
パッチワーク



ぬじゅみでは毎月二回、講師の先生をお招きしてパッチワークのプログラムを行っています。最初は簡単なタペストリーから始まり、続けるうちにポーチやバッグなどの大作を完成させるメンバーさんもいらっしゃいます！

講師の淳子先生は、ぬじゅみ創立より来ていただいている、10年以上ぬじゅみを見守ってくださっています。

いつも、ありがとうございます😊



めじゆみの夏 2024

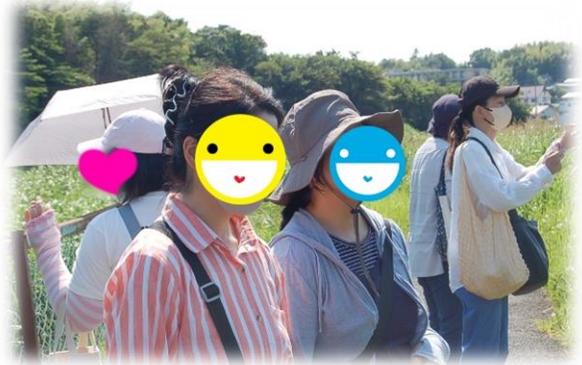


農作業の見学の為、金子農園さんへお邪魔させていただきました。

作っているプチトマトを頂きましたが…

とっても甘くて美味しい！😊

学びの多い一日となりました🍅



飾りを手作りして、短冊に願いを込めて七夕の飾り付け。

仲間や家族、そして自分の為に祈ります😊





レシピ



きのこの美味しい季節になってきましたね。
今回は時間をかけずに簡単に作れるきのこ料理を紹介します。



きのこのマヨ炒め

<材料>しめじ：1パック 舞茸：1パック※お好きなきのこを入れてもOKです😊
マヨネーズ：大さじ1～2 醤油：小さじ1

<作り方>

- ①しめじ・まいたけは石づきを取り食べやすいサイズにさいておきます。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、中火でしめじ・まいたけを炒めます。
- ③しめじ・まいたけがしんなりして来たら醤油を加え更に炒め
お好みにこしょう、もしくはブラックペッパーをふりかければ完成です😊

マヨと醤油の相性がとても良い一品だと思います。
フライパン一つで出来る手軽な料理なので試してみてくださいね。

阪本



編集後記

今年のセミナーも無事に幕を下ろすことができ、ホッとしております。
ご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。
今年は新しい会場をお借りしたりスライドを使ったり音楽を流してみたり…
沢山の挑戦をさせてもらいました。
至らない点もありましたが…反省と共に充実感あふれる会となりました。

共に涙し、笑える仲間がいる。会場に来ていただいた、沢山の方々がいる。
「ひとりじゃない」を実感する一日でした。

またお会いできます時を楽しみにしています😊

スタッフ:高瀬



	利用者	電話相談	メッセージ
5月	18名	2件	1カ所
6月	14名	2件	1カ所
7月	13名	3件	1カ所
8月	12名	3件	2カ所
9月	14名	4件	2カ所

NPO 法人ヌジュミの財源が困窮しています！なおいっそうのご支援を賜りますよう、よろしく願いいたします。

★お振込先：加入者名 NPO法人ヌジュミ
郵便振替口座番号 00270 4 61229

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切にに使わせていただきます(^-^)
令和6年5月25日から令和6年9月25日までの支援者の皆様を掲載させていただきました。

心より、感謝申し上げます。



〒240-0054 横浜市保土ヶ谷区西谷四丁目1番6号
NPO 法人ヌジュミ 横浜市地域活動支援センター
デイケアぬじゅみ

 045-744-6516

FAX045-744-6517

ホームページ：nujyumi.la.coocan.jp

Email: nujyumi@nifty.com