

【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6月号 発行元：NPO 法人又ジュミ No.110

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 ぬじゅみセミナーの開催が決定しました！！



日にち：2024年9月14日（土）

場所：瀬谷区民文化センター あじさいプラザ 多目的音楽室

メンバーさんの体験談をはじめ、合唱・オカリナ演奏などを予定しています♪

詳細が決まりましたら、チラシ・HPにてお知らせいたします

皆様のご来場をお待ちしております(^ ▽ ^)

※お知らせ※ 配送会社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。ご理解いただけますようお願い申し上げます。

Photo winter



Photo spring



2回目のバザーに参加して

あゆみ

今年も、4月14日に雪の下のバザーに参加しました。

天気も良く暑かったけど、今年は「ものもらい」になってなくて良かったなあと感じました。今年も、いろいろと品物を買って、来てくれたお客さんも満足してくれたと感じています。

バザーで売るにあたって、自分も献品でもらった服を着て、靴を履いて売り子さんをしました。

お客さんに自分の着て、履いているのを見せ「こんなイメージですよ！！」と見せたらまさかの・・・買ってくれて「あなたがオススメするなら買うわ」や「あなたが着てるとイメージできるわ」と言ってもらえて、すごく嬉しかったです。

私は、施設につながるまで、買い物に狂っていて、お店に行っては店員さんがオススメしてくれる服を買って「お似合いです。」と言ってもらえると嬉しくなり何着も買ってしまっていたけれども、今になってバザーで役に立つ日が来るんだなあ～(笑) と思ったし、人と関わることも苦手だったけど、人とかかわることが好きだなと感じました。

終わったあとに食べた不二家のパフェも美味しかった～！！



雪ノ下教会バザー

毎年、鎌倉にある雪ノ下教会のバザーに参加させていただいています。

メンバーさんの知られざる接客スキルが発揮されました😊



日頃、利用者の私達が当番制で昼食の一汁を作っています。
その汁代を節約できた、ご褒美に?! (予算の余剰分で) ギョーザパーティーをしました。

自分は冷凍ギョーザで良いのでは?と書いていましたが手作りすることになり、
中身の具は何にするかとか買い出しも一緒に行ったり、何より作っている時も楽しくて、
焼き担当の仲間が上手で (フライパンが良かった?! 笑)
もちろん、味も最高でした。

私は数日前から脇腹の痛みで立っているのが少し辛かったので食べられるか不安
でしたが、そんな事も忘れるくらいとっても美味しくたくさん食べました。
施設につながる前は、ギャンブルや買い物依存でお金を使いすぎて来た自分たちが
節約することでこんな楽しみがあるのだと実感出来ました。

何より、仲間と一緒にワイワイ笑って楽しく過ごせた時間が良かったです
次回は何にするか?と楽しみにしています。



発送作業風景

皆様にお届けしている広報は
毎回手作業で発送作業をしています!
メンバーさんの想いが、届きますように♪



暑い日が増えてきました。

気温が上がり、アイスを食べたくなる日が増え、久々に雪見だいふくを買いました。一年ぶりの雪見だいふくは大変美味しかったです。



歩

T・S

昨年のセミナーの後、12月から持病のうつが悪くなり、施設へ来ても寝て過ごしたり、入院退院をくりかえし、自分にとっては苦しい半年を過ごしました。でもやっぱり、たまに病院から施設に顔を出しに来ると仲間やスタッフに元気や「力」をもらってます。今は少し体調も良くなり、自分なりにゆっくりやっ行ってこうと思います。

これからです

だるま

2022年5月11日、主人が施設へ連れてきてくれました。

この2年、泣き、笑い、努力し、学びました。

一緒に毎日過ごす仲間がいなければ、めちゃくちゃだった過去の話しや、これから先ニヤけてしまう夢のような人生を話したり、聞いたりはできなかったと思います。

毎日毎日とにかく自分の事を施設と自助グループで話しました。あんな事や、こんな事も正直に話しました。この生活の中で自分が「ギャンブル依存症」だとやっと知り、認められました。今日一日ギャンブルをやらない方法は色々あると思いますが、私は施設や自助グループの中で分かち合いをする事でやめられています。

今少しずつ家族との関わりを持たせていただいています。

本当に少しずつ。ありがたいです……。 “これからです”



日々、日常

ラテ

ぬじゅみに繋がって、1年色々な事があって月日が経つのが早く感じています。

雪ノ下バザーは晴れと天気が良い中で行われ多くの方が来られ、購入していただきました。

近くでは催して武者行列、マーチングなどを散りかけの桜のアーチの中を通っているのを見る事もでき、鶴岡八幡宮にも今回は参拝でき良かったです。

仲間と共にお昼に合わせて作ったギョウザを皆でお腹一杯食べて、いい時間を過ごせました。

日々、仲間の中で過ごし依存と向き合い生活していきたいと思っています。



オクラを使って簡単に作れるレシピを2品紹介します(*^-^*) M・S

ちくわオクラ

<材料> オクラ：一袋（6本くらい） ちくわ：6本 マヨネーズ：大さじ2

しょうゆ：大さじ1 七味or一味：適量（辛いのが好きな方は入れてください）

- ① オクラはガクの部分を取り除き、沸騰したお湯に塩少々（分量外）を入れ、1～2分さつと湯がき、ザルに上げておきます。
- ② オクラが冷めたら、ちくわの穴にオクラを入れ食べやすい大きさにカットします。
- ③ ボールにマヨネーズ・しょうゆ・七味or一味を入れ、カットしたちくわを入れて全体に絡めたら出来上がりです😊



オクラとトマトの和え物

<材料> オクラ：8本くらい トマト：1個（プチトマトでもOK）

大葉：5枚～8枚 めんつゆ：大さじ2 ごま油：大さじ1 酢：小さじ半分

おろししょうが：少々 白いりごま：お好みで

- ① オクラはガクとへたを取り除き、沸騰したお湯に塩少々（分量外）を入れて1～2分茹でておきます。オクラが冷めたらナナメ半分に切っておきます。
- ② トマトは食べやすい大きさに切り、プチトマトの場合は半分に切っておきます。大葉は千切りにして水にさらしておきます。
- ③ ボールにめんつゆ・ごま油・酢・おろししょうが・白いりごまをまぜ合わせそこにオクラ・トマト・大葉を加えて全体が馴染むように混ぜ合わせ器を盛り付けて完成～～～です！

冷やして食べてもgoodだと思います(*^-^*)

分量など紹介しましたが味を見ながら好みの味つけにして作ってね♪



編集後記

今回初めて広報作りに携わらせてもらいました。

私が通所をしていたときに、当時の施設長より「広報に載せる感想を書いてね♪」と言われると、面倒くさがりの私は「げげげ...」と思ったものです(;^ω^)

何年か経ち、自分が「書いてね♪」と言うことになろうとは、思ってもみませんでした。

ある人が「広報は、今は会えない家族との手紙の代わり」と教えてくれました。

一日一日を一生懸命に過ごしているメンバーさんの「私、がんばってるよ」が皆さんに伝わる広報であればいいなと願っています。



スタッフ・高瀬



	利用者	電話相談	メッセージ
1月	12名	3件	3カ所
2月	13名	2件	1カ所
3月	13名	5件	1カ所
4月	16名	6件	1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、よろしくお願いいたします。

★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5年12月23日から令和6年4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。



〒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