



【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

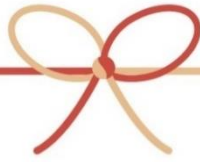
令和7年1月号 発行元：NPO 法人ヌジュミ No.112  
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



新年あけましておめでとうございます

旧年中はたくさんのご厚誼を賜り、誠にありがとうございました  
本年もよろしくお願いいたします





## ヌジュミに関わりある皆様へ

私自身の過去の生き方が、あたかも一人で生きているような

考え、言動、行動をしておりました。

今でも、知らず知らず高慢な考えになる時は

ヌジュミにたどり着いたあの日を思い出すようにしています。

この世に生を受けてから今日まで、一人では生きてこられませんでした。

今年もたくさんの方々からの力、支えを受け生かされていきたいです。

生きていく上で、自分の生きづらさに気づきだし

“自分を変えよう”とメンバーさんも、スタッフも、私も奮闘し

笑いあり、鼻水ありの現場でございます。

また新たな年、一日一日を大切に過ごしていきます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

ヌジュミ施設長 金山 歌代



## 山梨旅行の思い出

亜弓

今年は、ぬじゅみに繋がって2度目の研修旅行で、今回は山梨に行ってきました。一日目の天気はあいにくの雨模様で、相変わらずバスに乗ってすぐバス酔いしてしまい雨で頭痛もあったけど、途中のサービスエリアで食べたお昼とアイスはすごく美味しくて調子が悪いのが少し楽になった気がしました。

その後に行った「森の中の水族館」では沢山の川魚を見たり、ドクターフィッシュに指のあかを綺麗にしてもらったりと自然を満喫した一日でした。

宿に着いてからは、ご飯の時間までの間「大相撲 九州場所」を観る事が出来たのは、一番嬉しかったです。

また、2日目は忍野八海に行ってきました。

天気も良く紅葉も丁度見頃だったけど、寝不足だったり仲間にとらわれたり感情が忙しい2日目でした。

ほうとうが食べられなかったのが残念だったけど、夜遅くまでおしゃべりしすぎたり、カラオケをして楽しんだり、いろいろな感情が出たけれど全部ひっくるめて楽しい旅行でした。今回の旅行を通しての反省点もあるけれど、次回の旅行に繋がたいなと感じたし、次の旅行でどんな感情が出るかどんな所に行くか分からないけれど、買い物や男性に狂っていない中での仲間との旅行は楽しい思い出になりました。

これからも、一日一日自分の感情と向き合いながら生活していきたいなと感じています。



### ほどがや区民まつり

屋台で美味しいものを食べたり  
フリーマーケットでお買い物♪



今年が一番の思い出は旅行に参加させて頂いたことです。  
 すてきなロッジに澄んだ空気、美味しい料理など、楽しい時間を過ごすことができました。  
 私は旅行嫌いだったのですが、考えを改めました。来年も楽しみにしています。



## 山梨への研修旅行

A・K

初めてのぬじゅみの研修旅行に参加しました。  
 旅行が久しぶりすぎて、とても楽しく過ごせました。  
 私はギャンブルだけではなく買い物にも問題があるのですが、旅行中にお金を計画的に節約して使うこともできました。 またの機会があったら参加したいと思います。



## 今、幸せな事

だるま

2024年も色々な事が盛り沢山の一年でした。  
 今、幸せだなと思うことは…  
 施設の仲間と過ごす時間と、一人で行動する時間と、新しいサイクルで心と体の疲れを感じる様になれた事です。  
 2025年も新たな時間を楽しみながら過ごしたいなと思ってます。



秋のお散歩  
 雲一つない青空！！  
 紅葉が綺麗でした(\*^-^\*)



ぬじゅみに通所して早 6 年初めて研修旅行に参加して、前日まで体調が良くなかったのですが、なんとか行けて天気も初日は良くなかったけれど、2日目には暑いくらいになり、体調も良く皆と過ごせた。普段の日常と違って楽しく色々な物を見たり、出来て良い体験が出来て良かった。

毎年恒例の大掃除にクリスマス会も、去年は当日から入院になってしまったので今回は参加できてダイエット中だけど沢山食べて楽しかった。

2024年は結局 GA にあまり参加もできず、施設に来られても寝て過ごす日々を続けてきてしまい、自分は前へ進めてないと思っていましたが、気持ちや行動は変わってきていると施設長に言われ嬉しかったし、言われる事を素直に受け止められる自分にもびっくりしたりしています。

毎年、娘へ誕生日プレゼントも初めて12月中に渡す事が出来て私はもちろん、娘も喜んでくれたので本当に良かったです。娘も次は高3になるので、プレゼントを渡せる機会は少なくなるのが寂しいと思っていますが、しっかり私より大人になっているのが嬉しいやら寂しいやら…とにかく、2025年は健康でと思っていた所での年明け早々「うつ」今回は長かったけど、入院もせずなんとか切り抜けられてよかったです。

とんでしまいましたが、年末の他施設での大みそかのイベントにも参加できて、去年は自分の部屋の鍵を忘れるやら、その施設のロッカーをなくして大騒ぎになったりさせる事もなく、無事に私の大好きな「サーモンお寿司やから揚げ」もとても美味しく頂き、無事新年を迎えられて良かったです。

2025年は体や心の健康、行動をマイペースで無理なくしていきたいです。

そして、いろんな仲間の事をもっと知りたいと思っています。



## 反省文

M・S

私はお正月についての知識が足りませんでした。申し訳ありません。

お料理もできないし、難しい言葉についてよく分かりませんでした。

少しずつ、努力してお勉強していきたいです。

お雑煮やおせち料理とても美味しかったです。ありがとうございます。

自分はギャンブル依存症などの知識が足りませんでした。申し訳ありません。

ただ、みんなで過ごした時間は、楽しかったです。

色々あったけど、楽しみや人の優しさや温かさに触れる事が出来良かったです。

スタッフさんからはポジティブな言葉を沢山頂けてよかったです。

挨拶はとても大事だと思いました。



## ぬじゅみのクリスマス♪

皆で飾り付けをして、お鍋を食べて  
プレゼント交換。

キャンドルを灯し、いつもと雰囲気の  
違う中で分かち合いました😊



## 山梨への研修旅行

Y・S

昨年の11月10日～11日に一泊二日の研修旅行で山梨県の山中湖へ行きました。

初日に途中で寄った「森の中の水族館」はニジマスなど沢山の小魚が二重水槽の中を勢いよく泳いでいて、見ているこちらの目が回りそうでした。

大きな水槽の前に畳が置いてあって、そこに寝そべて見ると、色々な魚が目の前に近づいてくるのが意外と迫力があって面白かったです。

さらに奥の方を見ると外池の中が見えて、池の向こうには森が見える、だから「森の中の水族館」なのねと思いました。

宿に着いたときは、もう暗くなっていて雨も降っていたので紅葉の色も分からなかったけど、翌朝辺りをみたら紅葉がとっても綺麗に色付いていて、丁度見頃を迎えたところでした。

一棟貸し切りのコテージなので周りに灯りもないので、夜にテラスで仲間とアカペラで歌を大声で歌ったのですが、朝になってすぐ斜め前にもコテージがあったことを知ってちょっと恥ずかしくなりました。宿のお食事がとっても美味しくて忘れられません。お魚もお肉も食べられて、大満足でした。

山中湖まで散歩出来たら良かったな～と思いました。二日目の忍野八海は世界遺産と知らなかったなので、外国人の観光客の多さに圧倒されました。

バスの運転手さんにバッグは前の方に持って下さいと言われて何の事を言っているのかと思ったら、お土産売り場など人だらけで防犯の意味だったのかと納得でした。

湧き水は本当にきれいで、魚も生き生きと泳いでいて自然の豊かさを実感しました。

ぬじゅみで過ごす1年目の冬は、沢山の貴重な経験をさせていただきました。  
特に年末年始は他施設で開催された年越しミーティングや初詣に行ったり、おせちやお雑煮を食べたりと、仲間と交流を深められた充実した時間でした。  
こういった楽しみも、回復しているからこそ感じられるのだと思います。  
様々な方々から日々支援をいただいていることに感謝しながら、これからも仲間と共に励んでいきたいです。



2024年

ラテ

今回初めて研修旅行に参加させていただきました。  
仲間と過ごす1泊2日は施設の日常を離れてゆっくりと過ごせました。  
木々の色付き紅葉が景色とマッチして綺麗で心が癒され、自然を満喫でき、また普段と違う仲間の姿、会話を交わし、食事・行動を共に楽しめました。  
クリスマス会で仲間と飾り付け、鍋作り、プレゼント交換、キャンドルミーティング、ケーキを食べながら皆と過ごせました。  
1年間の間に色々なイベントがあり、それぞれの季節を味わえ息抜きができ、仲間と共に回復していきたいと思います。



こんにちは😊

脇

2024年9月頃からぬじゅみのスタッフとして、皆さんのお手伝いをする事になり、仕事しながら週2日ほどお手伝いをさせてもらっています😊  
私自身も依存症本人でぬじゅみでお世話になった一人です。  
施設を利用させてもらっていた時は分からなかったことに気付かせてもらって感謝しています。  
慣れないことも多いですが、少しずつやっていけたらと思います😊  
ぬじゅみに通っていた頃、いろんなことに焦って早く施設を終了したいと思っていたことがなつかしく感じます(笑)周りの人に助けをもらいながら焦らず今日一日自分自身と向き合う時間を自然とぬじゅみの中で頂いていたんだなぁと改めて実感しています。  
ギャンブルをしていた頃にはどうすることも出来なかった家族との時間、自分自身を大切にしていくことなど今まで気づけなかったことに沢山気づかせてもらってます。  
1年間に旅行やクリスマス会、セミナーなどなどありますが、みんなと過ごす中で一緒に成長していけたらと思います。







# レシピ



今が旬の大根にしょうがを効かせた、温まる料理です。



<材料>大根:四分の一本 ひき肉(牛ひき肉以外):100g  
だし汁 しょうゆ 砂糖 みりん:各大さじ 1~2  
おろししょうが(チューブでもOK):大さじ 1 水溶き片栗粉(水・片栗粉各大 1)

大根をだいたい2cm角くらいに切り、軽くラップをしてレンジで7分加熱します。  
鍋にごま油小さじ 1 を入れ中火で熱し、ひき肉を入れ色が変わるまで炒め  
色が変わってきたら加熱していた大根を加えて、片栗粉以外の調味料を入れ  
煮ていき、アクが出るようであれば取り除いてください。  
煮ていて時間 7~8 分くらいでいいかも。  
大根が柔らかくなったら火を弱めて、水溶き片栗粉をまわしかけ  
とろみがついたら完成です。



ご自分の好きな味付けをして作っていただければと思います。  
まだまだ寒い日は続きますが、体に気を付けて過ごしていきたいですね。 阪本



## 編集後記

広報を作る際、毎度写真を厳選しているのですが、今回は皆さんの笑顔はじける写真が沢山ありとても迷いました。本当は全部載せたかった…(;v:)

繋がり方は皆それぞれですが、不安や緊張などで強張った表情でぬじゅみにたどり着いた皆さんが笑顔で楽しんでいる姿を見ると、あたたかな気持ちになり力をもらいます。

私もつながったあの時、不安と緊張でガチガチの顔をしていたんだと思います。

ぬじゅみの存在、共に歩いてくれた仲間達、離れても回復を願ってくれていた家族のおかげで、今があるのだと改めて実感している今日この頃です。

2025 年も皆と笑いあり涙ありたまには怒ったり？一緒に回復していけたらと思います。

今年もよろしくお願いたします！

スタッフ:高瀬



	利用者	電話相談	メッセージ
10月	14名	1件	3カ所
11月	13名	6件	2カ所
12月	13名	2件	1カ所

NPO 法人又ジュミの財源が困窮しています！  
なお一層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法人又ジュミ  
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10月25日から令和6年12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 法人又ジュミ 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

Email: [nujyumi@nifty.com](mailto:nujyumi@nifty.com)

ホームページ : [nujyumi.la.coocan.jp](http://nujyumi.la.coocan.jp)

