

第 18 回ぬじゅみセミナー開催いたしました

令和7年9月13日に第18回ぬじゅみセミナーを無事開催することができました ご参加くださった皆様、関心を寄せてくださった皆様に心より感謝申し上げます。 当日頂きました献金合計65,314円は大切にぬじゅみの活動費用して使わせていただきます。



お客さんのつもりで行ったぬじゅみセミナー。ぬじゅみの名札を渡してもらい、なぜか付けさせていただき、スピーカーまでさせていただき…。

週一回午後のミーティングに参加して帰る私でも、ぬじゅみのメンバーなんだ、と。エンドロールの写真にも私が流れて、嬉しくてとてもあたたかい気持ちでした。

会場で、覚えてくれていて、声をかけてくれた方もいたり、嬉しい出来事ありました。 (居ない時期があったので)

自分なりのペースで、仲間の中に居続けたいと思います。

ぬじゅみセミナーに参加して

亜弓

ぬじゅみセミナーに参加するのは、今年で3回目で 今年のセミナーは私にとって "これで良かったんだ"と思えたセミナーでした。 去年のセミナーが終わってからみんなで 音楽の曲決めから始まって"なんの曲が良いか?" を考えたり"曲が難しいのでは" と考えたことがあったけど、練習をすることによって 少しずつ曲になってくるのを感じてすごく嬉しかったです。 また、今回のセミナーでは去年に引き続き

フラワーアレンジをやらせてもらいました。 去年よりも、豪華にアレンジをさせてもらい、とても感謝だなと思いました。 今年のセミナーでは、まさかのトップバッターでお話をさせてもらいました。

施設長のお兄さんが話している時から涙腺ヤバいー!!ってなっていて、いざ私の番になり、呼ばれた時には涙…涙…。

めったに泣くことがない私だけど、セミナーマジック(笑)にかかったかな。

7月に祖母が亡くなり、セミナーと四十九日が重なったため、父母は来なかったけど、私の話している姿をきっと祖母は見てくれていたのではないかと思ってます。

やっていた時は、祖父が亡くなっても泣くこともできず、それよりも買い物、男性だったけど、やっていない中で感情が出るようになり、少しずつ成長させてもらってるなと感じました。

これからも、仲間の中で過ごしていきたいと改めて思ったセミナーでした。





私のイベント T.S

今年もセミナーの季節がやって来て、私も今回も体調が悪くあまりというより、去年よりさらに練習に参加できず、歌やオカリナも難しくなっているのに自主練もできなくて、当日は"ドキドキ"でした。

案の定当日はボロボロで、好きで少しは得意な手話も間違いだらけで最悪な気持ちでした。

でも、今年は思っていた以上に他の自助や施設の人や関係者の人が来てくれていたので、久々に会う仲間がいたりして話も出来たので嬉しかったです。



セミナー

9月に入っても秋には程遠く暑い日が続いた日々の中、昨年のぬじゅみセミナーから一年が経ち、今年もセミナーに参加し相変わらず人前で話すことが苦手であの場に立って話すのがイヤで逃げ出したくなりますが、今年もありがたい事に家族が来てくれて泣きながらとなりましたが、自分の話ができました。

オカリナ・歌・手話も仲間と共にそれぞれ練習以上の演奏のハーモニーが会場に鳴り響き渡って良かったと思います。

セミナーに参加した一人として大勢の力を借り、施設長をはじめスタッフ、仲間と共に無事に終えた事に感謝します。

また、日々の日常を大事に自分を見つめてクリーンの日を過ごせるよう生活を送っていきたいなと思います。







気がつけば はがした暦が12枚

自らを知る □復の旅

かにかま

ぬじゅみに通所を始めて、一年が経ちました。

生まれて初めて故郷、そして親元を離れて過ごしたこの時間。

中間との生活の中で悩みを抱えたり、不安を感じたりすることもありますが、その全てが 今、私を成長させてくれる源となっています。

今回のぬじゅみセミナーは、まだ通所を始めたばかりだった一年前の頃の気持ち新鮮に 思い出す機会になりました。

自責の念に駆り立てられ、まだまだ苦しかった1年前に比べたら、今は少しだけ生きやすい。回復のチャンスを与えてくれた家族や、見守ってくれるぬじゅみスタッフの皆様、共に歩いてくれる仲間たちのおかげで、私は成長するための行動を止めずに過ごすことができています。

いただいた力を糧にして、回復し続けたいと思います。

ぬじゅみに通って

いかちゃん

5 か月前に2年近くお世話になった施設を出て色々困り果てぬじゅみに繋がって2か月が経ち、私は自分に対して鈍感なのだと改めて実感しました。



エピソードを並べるとキリがないので割愛しますが、ざっくばらんに言うと良いことがあっても「自分の人生がこんなに上手くいくはずない」と思い不安を増長させ疑い、辛かったり苦しい時は「自分のせいだから仕方ない。周りに心配をかけないようにしないと」と無理やり自分を鼓舞して過剰なプレッシャーをかけてしまいます。これが30年かけて培ってきた私の生き方です。それでも周囲の支えで3年近く自分の嗜癖を使わずに生活をする事が出来たおかげで、その生き方がほんの少しマシになってきていて、人生を諦めていた私には想像がつかないような幸せな出逢い、経験を沢山得る事が出来ました。

だからこそぬじゅみで私のこれまでの生き方を整理して、今までと同じ選択をしないための対策を練ることで"自立"に向けての仕上げをしたいなと思っています。

正直過去と向き合うのは怖い気持ちもあるけれど、今の私は人生で初めてというくらい幸せに対して貪欲で、更なる幸せ"自己を生かす幸福"を得て見える景色が楽しみなので、なんとかなるでしょう(多分)

今年もピアノの伴奏をさせて頂きました。今回は、先行く仲間も伴奏して下さり、そう言った点では心強かったです。

しかし、セミナー当日の伴奏は、ミスをし、とても納得のいくようなものではありませんで した。そこで、ひょっこりと顔を覗かせたのは、「自分を許せない症候群」。

セミナー終了後、仲間の言葉も耳に入らず、「もう GA なんて行かないで、家に帰って寝るー!」と、幼稚な言葉を発し、今、思い起こしたら、恥ずかしい限りです。

帰りに、司会をおもにして下さったスタッフの方のお誘いで、お茶をしました。とても上出来だったと思っていた司会でしたが、「そうでもないのよー!」と。私も負けじと「私なんてもっと酷い!最悪!」等と失敗談をお話し、少しは気持ちが落ち着いたかな、と思いましたが、1人になったら、また、「自分が許せない症候群」がムクムクと湧き上がり、崖っぷちから、突き飛ばされた気分。目の前、真っ暗。涙も出て来ない。

翌日、施設長とドラムを担当して下さったスタッフの方が、LINEを送って下さいましたが、寝込んでしまって返信が出来ない。頭の中で、セミナーのことを何度も振り返っていました。そこで気付いたことが1つ。

モデルミーティングで"癖"についての分かち合いがあり、家のお金を盗み、万引きもたくさんした、との声が多くありましたが、私は、お金を盗んだり、万引きしたこともなく、甘えもせず、わがままも言わず、良い子でした。ギャンブルに狂うまでは。しかし私には、「自分が許せない症候群」と言う"癖"があるのではないか、と。そして、その為に、苦しんだり、自傷行為に走ったり、ひいては、入院中に、自分を責めついやし、気が狂ってしまったことにも、繋がるのではないか、と言うことを。

そして、嬉しいことが1つ。約1週間後に、西区の集いがあり、参加したのですが、帰り際、セミナーにいらしていた方が、「この前のセミナーの音楽、とても素晴らしかったです!感動して、涙が出ましたー!」と声を掛けて下さり、沢山の来場者様の中で、涙して下さった方がいたんだ、、、と嬉しくなり、「自分を許せない症候群」も、だいぶ楽になりました。

先行く仲間で、スタッフの方から、素敵な言葉を頂きました。

-心構えが変われば態度が変わる。態度が変われば行動が変わる。行動が変われば人格が変わる。人格が変われば人生が変わる。人生が変われば生きる喜びに変わる-仲間の言葉、スタッフの方の言葉、そして施設長の言葉を胸に、少しずつではありますが

成長し続けたいと思いました。



第18回ぬじゅみセミナー新しい人生~生きる喜び、生きる幸せ~









ぬじゅみを修了して早11年。

M

何か自分にも力になれることはないかと思い立ち、音楽プログラムのピアノ伴奏をさせ ていただきました。

初めはビシバシ行くぞ!なんて意気込んでいた私でしたが、指導するまでもなく、利用者さん同士で教え合い、和気あいあいと練習に励んでいました。その姿がとても頼もしく、また愛おしく、同じ病気の仲間としてこの笑顔を見守っていけたら嬉しいなぁと感じました。本番での皆さんの演奏は、今までの人生を想起させる、情熱的で本当に素晴らしいものでした。私自身もう一度ピアニストにさせてもらって感謝の限りです。

また様々な形でぬじゅみを応援していきたいです























ぬじゅみの人

毎年七夕には流しそうめん 夏真っ盛りの8月には かき氷大会をしています。 美味しく楽しく、夏を乗り越え ました(*^^*)

長いものチーズ焼き





<材料> 長いも サラダ油 めんつゆ ピザ用チーズ 材料はたったこれだけですョ♪

長いもは1cmくらいの輪切りにします。

フライパンに油を入れて熱し、輪切りにした長いもを並べていきます。ここでは中火 ですョ

両面焼き色がつくまで焼いていきます。

上下を裏返して・・・ここから強火にしてね 6 😊 6

めんつゆをフライパンに入れて、長いもに絡めていきます。

程よくからまったら、長いもの上にピザ用チーズをのっけて、蓋をして弱火でチーズが良い感じに溶けてきたら蓋をあげて完成~~♪

そのままでも良いですが、チーズの上にケチャップをかけて食べても美味しいと思いますョ

時間をかけずに、簡単に作れるのでぜひ作って食べてみてくださいね。

めんつゆはお好みの分量で味付けしてくださいね!

阪本

編集後記

今年も無事にぬじゅみセミナーを終えることができました。

ご来場くださった皆様、また関心をお寄せくださった皆様に、改めて御礼申し上げます。

まだまだ至らぬ点も多かったかと思いますが、皆様から頂いたお声を励みに、より良いセミナー の開催に向けて一層精進してまいります。

毎年、セミナー開催前「体調を崩すのはセミナーの次の日から!」を合言葉に準備をしているのですが、今年はセミナーの翌日から本当に体調を崩してしまった私・・・。

セミナーの余韻に浸ることも反省もままならぬ数日間を過ごしておりました セミナーの後は、皆楽しみにしている秋の研修旅行です。

無事に迎えられるよう「体調を崩すのは西谷に帰って来てから!」を合言葉にし、メンバーさん

お一人お一人が、仲間との楽しい時間を過ごせる様準備を進めております。

朝晩が冷え込むようになり、秋の深まりを感じる今日この頃です。

皆様もどうぞ体調に気をつけて、穏やかな秋をお過ごしください

スタッフ:髙瀬

	利用者	電話相談	メッセージ
7月	16名	3件	2 力所
8月	17名	2件	5 力所
9月	13名	4件	4 力所

NPO 法人ヌ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法人ヌジュミ 郵便振替□座番号 00270 4 61229

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切に使わせていただきます(^-^) 令和7年6月25日から令和7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

2 045-744-6516

FAX045-744-6517

Email: nujyumi@nifty.com

ホームページ: nujyumi.la.coocan.jp

