

【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7月号 発行元：NPO 法人ヌジュミ No.114
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください

第18回ぬじゅみセミナー開催のお知らせ

令和7年9月13日 土曜日 10:00 開場 10:30 開演

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、オカリナ演奏や合唱を予定しています





日々の生活

T.S

今の私は、自分の体調を整えるのが大変で、メンタル面は良くなってきているのに毎日のように風邪を引いていて、食生活も気にしているのに体調が崩れる事が多くて途方に暮れています。

でも、なんとか段々とGAにも行ける回数が増えて、5月からはNAにも行かせてもらい少しずつ自分の行動範囲が増えてうれしいです。

ぬじゅみに通い始めて何年も経ちますが、“コロナ”のせいもあり今まで参加できなかった鎌倉のバザーにも参加できて、天気も良く暑すぎず色々な人と接する事ができて楽しかったです。

体力的にどうかな、と思っていたけどバザーの後のBDミーティングに行けたことも自分に自信がつかしました。

まだまだこれからセミナーの音楽のオカリナ練習など不安はたくさんありますが、なんとか乗り越えていきたいと思います。

一つ一つの出来事が思い出になっていく、それがぬじゅみでの生活だと思っています。



日々の生活の1コマ

ラテ

一年経つのが早く、4月皆と桜を眺め、散策し、久しぶりに映画館で映画鑑賞を満喫しました。ぬじゅみのセミナーに向けて曲決めから始まり、音楽プログラムの時間にオカリナ・手話・歌の練習を日々、その日のメンバーで雑談をしながらやっています。



バザー初参加！

K.A

今回、初めてバザーに参加しました。

にぎやかな雰囲気の中で思いのほか品物がどんどん売れていき外国人さんのお客さんとの値下げ交渉も楽しく一日が過ぎていきました。

最後の方になるとたたき売り状態で、CD が5枚で100円！お得すぎ♡来年も行きたいな、と思いました。

春の思い出

亜弓

今年の春は、セミナーや外プロ(焼肉、横浜市内の散策)と春を感じることが多い季節だったと思います。

また、個人的な事としてはGW中に4泊 5 日で実家に外泊に行ったりと様々な出来事がたくさんありました。

セミナーは、今年初開催されたセミナーに参加する中で“どんな感じなんだろう？”と思っていたけど、どのスピーカーの方の話も入ってくるものばかりでした。

また、ぬじゅみ枠もありぬじゅみの曲も歌いましたが、会場にいた仲間に「感動した」「良かった」と声を掛けてもらい、音楽の練習も引き続き頑張っていきたいなと思いました。

外プロでは関内からみんなで散策してチューリップを見たり、カメの親子が川で泳いでいるのを眺めたり、天気が良くて桜も咲いていたのでとても良い天気で過ごしやすかったぁ～！！

また、最近行った焼肉も久しぶりでいっぱい食べて

とっても大・満・足！！！！でした。

また、GW中の外泊では天気も良かったので、父母と出かけたり、可愛い姪っ子達と1日中ずーっと外で遊んだり…。(大人になってからやるシャボン玉、プリキュアごっこは楽しかったー😊)

そんな感じの目まぐるしく過ぎた春でしたが、淡々と“やらない1日”を過ごすことが今ではできているのかな、と思いました。

昔は、楽しいこと＝買い物・男性だったけど、“やらない今日一日”の中で、たまぁ～にある楽しみ。

そこに、今はやっと“幸せだなぁ～”と感じられるようになりました。

これからも、仲間の中で“幸せ”を感じられる自分でいたいなと思いました。



とりあえず修了して…。

Y・S

4月2日に“とりあえず修了”致しました。

この日は、久しぶりにギョーザパーティーだったので、みなさんから祝福して頂いてとても嬉しかったです。

ぬじゅみに繋がってから約3年半の歳月が長かったような、短かったような…それでも正直この日を待ち望んでいたことは確かでした。

OGさんやスタッフさんによると、とりあえず修了のまま完全な修了はないらしいとのことで、それはいつでも帰れる場所だから？！なのかなと勝手に思っています。

実際何かが大きく変わる訳ではない。それでも修了してからの方が大変だよ、とよく聞いていましたが、この二か月余りで早くもその大変さを実感しました。

ギャンブルはやめ続けてはいるけれど、自分が何に問題があるのかを改めて気づかされました。

お金の管理が急に緩くなり、息子や孫のためならと気が大きくなり、自分が出来る範囲以上の事をして相談できずに自分を苦しめていました。だから仲間の中にいなければ、自分を見失うのだと…。施設長やスタッフの方々にはこれまでも、これからもまだまだお世話になるつもりですのでよろしくお願いします。もちろん感謝でいっぱいです。

ゆっくり回復と恩返しをしていけたらと思っています。



ぬじゅみで迎えた初めての春。

K・A

様々な思い出を作らせていただきました。

4月末、鎌倉の教会で行われたバザーに参加しました。

みんな自宅から持ち寄ったものや、ハンドメイド雑貨を販売しました。

私はぬじゅみにある端切れを使ってシュシュを作り販売したのですが、過程において上手くできずに落ち込んでいたところ、みんなから励ましの言葉やアドバイスをもらい「自分でもできるところまでやってみよう」と最後までやる気を持ってシュシュ作りに取り組む事が出来ました。

私は自分に自信がありません。できないことが沢山あります。だけどそれに囚われすぎたことで、自分に出来ることが全く見えなくなっていました。

今回シュシュ作りを通して、自分ができることを頑張ればいい、上手いかなければやり方を変えればいいという事に気付きました。

ミーティング以外の活動に苦手意識を持つこともありますが、まずは楽しむという気持ち忘れずに、自分の糧にしていきたいです。

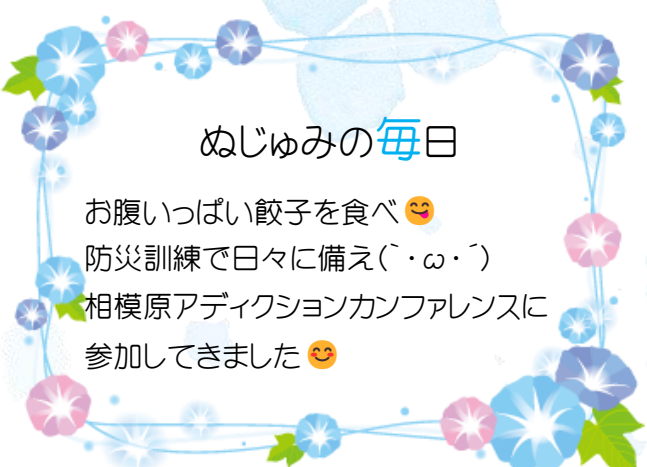


赤レンガ倉庫などを
散策しました！
満開の花に負けない
とびっきりの笑顔溢れる
一日でした🌸



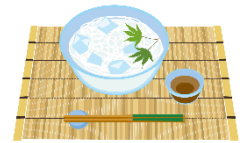
焼き肉食べ放題！！
お腹一杯食べて
幸せいっぱいな
一日でした(*^-^*)





ぬじゅみの毎日

お腹いっぱい餃子を食べ 😊
 防災訓練で日々に備え(・ω・)
 相模原アディクションカンファレンスに
 参加してきました 😊



これからの季節に食べたくなるそうめんを使ったレシピを紹介します😊

<材料>1人前

そうめん:1束 お湯(ゆで用) オクラ:3本ぐらい 塩(板ずり用) トマト:半分

<調味料>

しょうゆ:小さじ1 黒コショウ:少々 ごま油:小さじ2

めんつゆ:ストレートタイプを使っています。濃縮タイプは水で薄めてください

<作り方>

- ① オクラはガクを取り除き、塩をまぶして、板ずりをします。
- ② お湯が沸いたら、オクラを入れ1分程ゆで取り出して、水で荒熱を取っておきます
- ③ 荒熱を取ったオクラはへたを取り、薄切りにします。トマトは一口大に切っておきます
- ④ ボウルに切ったトマト、オクラ、それぞれの調味料(めんつゆ以外)を入れて混ぜ合わせておきます。冷蔵庫で冷やしてもいいと思いますヨ😊
- ⑤ そうめんを表示通りにゆで、冷水で洗い水気をよく切っておきます。
- ⑥ 器にそうめん、混ぜ合わせておいたトマト、オクラを盛り付けめんつゆをかけて出来上がりです！

食欲が落ちてくる季節がやってきましたが、元気に過ごしていくには食べることが大事かと思っています。今回紹介させてもらったレシピは簡単にできて、さっぱり食べられると思いますので、作ってみてくださいね😊

編集後記

今年もセミナーの日取りが決まり、少しずつ準備を始めております。

数年前からオカリナと合唱、手話付きコーラスをお披露目しているのですが、今年もメンバーさんと一緒に猛特訓(?)中です😊

練習を始めた頃は「難しい〜😓」と皆で嘆いておりましたが、回を重ねる毎に上達していき、バチリと音が合わさると何とも言えぬ感動があります。

皆さまに「一生懸命」をお届けできるよう、本番まで練習を続けておりますので

是非会場まで聴きにきていただければ嬉しいです😊

スタッフ:高瀬

	利用者	電話相談	メッセージ
4 月	14 名	3 件	3 カ所
5 月	15 名	7 件	2 カ所
6 月	15 名	1 件	4 カ所

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。大切にさせていただきます(^-^)
 令和 7 年 3 月 25 日から令和 7 年 6 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

Email: nujyumi@nifty.com

ホームページ : nujyumi.la.coocan.jp

