

【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8年4月号 発行元：NPO 法人ヌジュミ No.117
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください

第19回ぬじゅみセミナーの開催が決定しました！
令和8年10月17日(土) 瀬谷区民文化センター あじさいプラザ
詳細が決まりましたら、チラシ・ホームページでお知らせいたします。



いつまでも 子どもの私がそばにいる 苦しいけれど 認めなくちゃね
悔やんでも 悔やみきれない 今日のこと 明日は桜になれたらいいな
雑踏も 今は平気と買いかぶる 正直になれ 取り繕うな

かにかま

理想の自分像をどうしても高く設定してしまうために、現状の自分へ不満ばかり湧いてくる今日この頃です。

この癖を手放せるようになる、私の雪解けの日はいつになるでしょうか。



春の自分

E. K

あっという間に気温も景色も春一色になって、過ごしやすくなりました。

その中でも自分は季節に逆行しているというか、動けなかったり、自分の心と身体のギャップに悩み続けています。

一日一日段階を踏んでいるんだと認識して、明日の自分が何をすべきなのか考えて実行しなければなと思います。

外部で行われたセミナーの合間に、仲間たちと桜を見ながら散歩できて「朝から参加して得したな」と感じました。

こういうような少しの幸せを喜べる生活を送ってみたいです。



春に思う事

ラテ

スイセンの花から季節が移り、梅の花が咲き出したと共に、花粉・アレルギーの時期に入り今年は片目・片鼻が反応し、体調が崩れがちな私です。

自分のやってきたことを認める事からそっぽを向いている状態でぬじゅみに繋がってからもどうしても止まらない、自我を抑える事ができずの2年間で過ぎてしまいました。

そんな日々の生活の中で、アクションをやらなくて過ごす事は大変ですが、今は1人ではなく仲間がいてくれるからクリーンを続けようと前を向け1日1日と向き合う事が出来ていることに感謝しています。

古い自分を捨て、新しく生まれ変われるよう、新たな1年をスタートしたいと思います。

とりあえず修了を迎えて…。

亜弓

去年の12月（ぬじゅみのクリスマス会をした日）にとりあえず修了を迎えました。今まで何をすることも中途半端で“続ける”ことができなかった私が“続ける”大切さを学んだのは、ぬじゅみに通所してからだったと感じています。

ぬじゅみに繋がって約5年1カ月。

ぬじゅみに繋がる事が決まる中で、施設長から「長い人生のたった2、3年」と言ってもらったことを今でも覚えています。

だけど、当時の自分は狂気の中だったので、そんな事も受け入れられず、“仕方なく”の気持ちがずっとありました。

そんな中、自分の気持ちも吐き出すことが出来ず、通所を始めて1年半は“いい子”を演じる事しかできませんでした。

“いい子”は続かないんだと身をもって感じたのは、1年半が過ぎて、ぬじゅみを逃げ出してボロボロになり、またぬじゅみに戻ってきてからです。

ぬじゅみに戻ってきてからは、“自分の為にやめ続けていきたい”気持ちに変わり、そこから自分と向き合う事を続けています。

ぬじゅみに通所して、とりあえず修了を迎えるまでの約5年1カ月は、色々な事があり濃い時間だったなと感じています。

とりあえず修了を迎えて、3カ月が過ぎましたが、少しずつ変化がありながらも大きく変わらない安心感を一日一日の生活の中で思わせてもらっています。

これからも、仲間の中で“自分の為にやめ続ける”生活を今日一日で続けていきながら、色々なことにチャレンジしていきたいです。



さくら

なつき

桜の花が咲く季節になりました。

今日少し離れたスーパーまで行ったら途中の桜並木に人が沢山いました。

その中におめかししてランドセルを背負って写真を撮っている家族が何組もいました。きっと入学式まで待つと桜が散ってしまうから、早めに写真だけ撮りに来たんだろうなと感じながら、桜並木の横を通り過ぎました。

今までの私は、桜よりパチンコの生活をして、じっくり桜を眺める事もなくて、桜を見に来ている家族や友達同士の人たちの行動をみる事もなかった。

でも今は見る事ができて、桜を眺めたりお花見してる人たちの行動に気付く事が出来るようになった。それだけでも私の気付き。

今日一日、何もなく幸せに過ごせればいいな。



めじゅみ写真集

各地のセミナーに参加しました 😊

雪ノ下教会様のバザーでは
売り子をしたりお買い物をしたり、
鎌倉を散策しました 🌸

新玉ねぎを使ったレシピを紹介します。

《材料》

新玉ねぎ:2個 塩こしょう:少々 片栗粉:適量 ポン酢:大さじ1
しょうゆ・砂糖:各小さじ1 バター:お好みの量で…



- ① 新玉ねぎを1cm幅くらいの輪切りにします。
- ② 輪切りにした玉ねぎに塩・こしょう・片栗粉を両面振ります。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、新玉ねぎを片面ずつ焼き目がつくまで焼いていきます。
- ④ 余分な油をふき取り、火を弱めてポン酢・しょうゆ・砂糖・バターを加えて煮からめたら完成です。

※調味料など好みの量で調整してください😊

今の時期にしか食べられない、新玉ねぎ。

火を通すと甘くなるのでぜひ作って食べてみてくださいね。

阪本

編集後記

『ぬじゅみセミナーの開催が決定しました！』

この一言が書ける事に、心底ほっとしております。

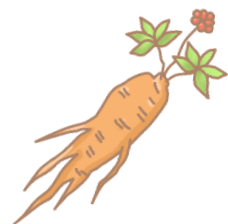
セミナーで利用させていただく会場は毎年抽選で決まります。

その昔、焼肉屋さんのくじ引きで高麗人参を引き当ててからというもの、ことごとくクジ運のなさを発揮してきた人生。

そんな私が抽選申し込みをしていますので、決定するまで気が気ではない日々を過ごしておりました…
けれど、高麗人参パワー(?)を押しつけ、無事会場が取れました😊ホッ…

今年も音楽やぬじゅみの一年を振り返るスライドショーなど、少しずつ準備を進めております。
皆さまとお会いできるのを今から楽しみにしておりますので、是非ご参加いただければ幸いです。

高瀬



	利用者	電話相談	メッセージ
1月	15名	5件	1カ所
2月	18名	1件	3カ所
3月	17名	5件	5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8年1月1日から令和8年3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。

他匿名希望の皆様

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

