

<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3年6月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №101

買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



歴代でもっとも早い梅雨入りが横浜地方にもやってきそうです。また、又ジュミの周囲の人たち、コロナ感染の高齢者向けワクチンの接種の予約案内が届いています

又ジュミのプログラムには仲間たちと会う。会い続ける大切さがありますが、感染が拡大し続けている現時点で、私たちが「今できること」を索しています

仲間の話

三月末に施設恒例の焼売弁当を持って、大池公園へ桜を見に行きました。ちょうど満開で花の香りもして私は桜の花の香りは初体験でした。着いてから、みんなでお弁当を食べて、少し休憩をしてからバドミントンをやりました。

みんな、思っていたより結構うまくて、少し風が吹いていたので最初はなかなか続かなくて、途中風が止みだして、交代しながら、本気モードで楽しんでました。施設長の息子さんも最初は出来なかったのに「あっ」という間に上手になって、打ち返せる様になっていました。私も何回かやったのですが、体が思う様に動かず途中から見学してました。スタッフの人がアイスクリームを買ってきてくれて、暑かったので、とてもおいしかったです。久しぶりの外プログラムだったので、とっても楽しかったです。

「折り紙のキャラクター」

3月末から4月にかけて折り紙でディズニーのキャラクターを作った。施設の中が明るくなるといいなとの思いもあり、最初は人気キャラクターだけを作るつもりでいたが、どんどん楽しくなってしまう気づいたら折り紙の見本になっているキャラクターをほとんど全部作っていた。

施設の仲間からも「次は何のキャラクターいい」や「何のキャラクター作るの？」等聞かれたり、どんどん増えていくキャラクターを見て笑顔になってくれたりと様々な姿を見て、私も作ってよかったなと思った。また、折り紙で作ってることによって仲間との会話も増える事もよかった。



「大池公園に行きました」

施設に通所して約2年経ちました。今回初めて大池公園に行きました。緊急事態宣言解除後ということで、公園には思ったより人がいました。大きな公園だったので、適度な距離を保てました。

池というだけあって大きな池には釣りをやっている方を見て私もやりたい！という気分になりました。

皆でレジャーシートを引いて約束のシュウマイ弁当を食べながら、桜を見ていて、キレイだなあと感じました。少し休憩をとったら、みんなでバドミントンを交代でやりました。バドミントンなんて小学生以来でしたが、出来ると思っていたら、空ぶりするし、全然飛んでいけないし、しまいには羽根を受け取ろうとしたら、大転びしてしまいました。やっぱり日頃の運動が大切だなあと思いました。

最初出かけると決まった時、正直行きたくない、面倒くさいと思っていましたが、その日は天気も良く、暖かい一日でみんなと楽しむこと出来た一日だったので、行って良い思い出の1ページになりました。 N.I

「奇跡のピアノ」を観て

生まれつき目が不自由な女の子が、一度聴いただけの曲をピアノで正確に弾いた。そんなドキュメンタリー映画を見させていただきました。

実は私も保育園の頃に好きな男の子がピアノを習っていると聞いて、ピアノを習ったことがあります。

小学校5年生になる頃には辞めてしまいましたが、練習も嫌いで中々上手になりませんでした。

イウエンのピアノは本当にすごくて、ただ上手なだけでなく、人を感動させる力があるな、と思いました。

初めてのコンクールで落選して、ピアノが弾けなくなってしまうながらも、改めてコンクールを目指す姿は、私も見習いたいと思いました。

この作品を見ることが出来て良かったです。
今の大きくなったイウエンのピアノも聴いてみたいです。H.K

「奇跡のピアノ」

盲目の少女が挫折をしながらも、ピアノの才能を伸ばしていく、ドキュメンタリー映画

でした。

白杖を使って、一人で歩く練習をしているとき、「怖い、怖い」とお母さんと呼ぶ姿が印象的でした。

光のない世界ってどんな世界なんだろう？

見たり、聞いたりできることが当たり前に感じていましたが、「当たり前」と思えることにありがたさを感じます。

彼女が作る音楽はとても美しく、心が癒されました。

今も作曲活動をされているみたいなので機会があれば聞いてみたいな、と思います。

素敵な出会いに感謝です。

T

「奇跡のピアノ」のDVDを観て

ぬじゅみのとりあえず修了をしてから数カ月。毎日施設に行ってた頃がもう懐かしいと感じる今日この頃です。時々施設に行かせてもらうことがあり、その日はDVD鑑賞の日でした。仲間と一緒にDVDを見ることも久しぶり♡誰かと一緒に見るっていいなって思いました。「奇跡のピアノ」は生まれつき目が不自由な少女がピアノと出会いその中の苦悩だったり喜びだったりを感じられる物語でした。

フィクションじゃなく実話の話で。。だからこそグッと引き込まれるものがありました。目が見えないから音に敏感でその才能がピアノで発揮され、けれども現実には甘くなく色んなことにぶつかって。五体満足でない分何倍もたいへんなのだろうと考えました。

けれども、周りの人も、その少女も生きていくことにあきらめは見られませんでした。周りの助けがあることだったり、少女は目が不自由ではあるけど出来ることはなんとかがやっていこうとする姿に、私も少し頑張ろうと思いました。

いいDVDが見れてよかったです!!!

Y

:*****

今年は、ヌジユミも参加しました。オンラインに悪戦苦闘🌀しました。

自助・ピアサポートグループの祭典 今年オンラインでつながろう！

ピアサポ祭り 2021 6/6 sun.
私たちのサバイブ・スライブ・レジスタンス

仲間たちの作品

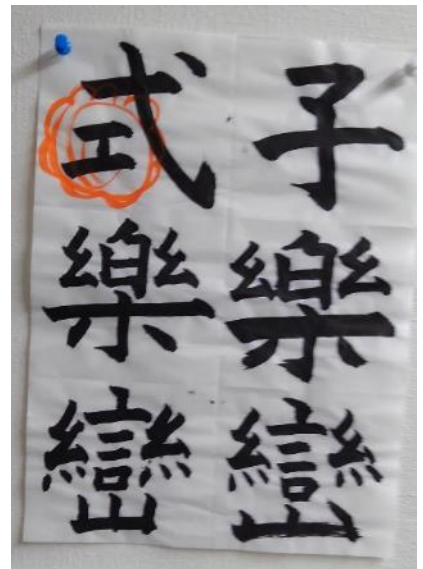
パッチワーク



絵画



お習字



子供の頃から料理を司るのが好き
だった私。

今日は簡単な料理を紹介させて
いただきます。玉ネギを使うので
可也。こぼれび今の時期、レバ食バ
れない新玉ネギを使っていただきたいと
思います。材料は、1人前、新玉ネギ1コ
バター1コ、しょうゆ(適量)、かつおぶし
(お好みで)。新玉ネギは皮をむいて
上下を切り落とし、下の部分を上にし
て切り込みを入れていきます。✖️~~こん~~感じで
ふりふり入れてほうとくずしてしまおうので
には注意してネギをその上バター1コを
りせて、ふんわりとラップをしてレンジで
ジューシーな分ぐらい。玉ネギの大きさにむ
よりますが、かばんを見ながら、瞬間は
お好みで... 私ほトマトが好きなので
、かつおぶし分ぐらいしていき。

ラップをはずして(熱いのでさおついで〜)
しょうゆをたら〜り、かつおぶしをかけ
れば、は〜い。出来上がり〜

新玉ネギを使った、レンジむしでした(♡)

春キャベツを使って

材料、春キャベツ 1/4 ぐらいかな?
水、大さじ 1~1.5、しょうゆ、白だし
さしゆ、すりごま、ごま油、調味料は
お好み分量でいいと思います。♡
春キャベツをザクザクとてきとうな大きさに
切っていきます。ボウルに切った春キャベツ
水を大さじ 1~1.5 入れてラップをして
2分ぐらいでいいと思います。

水気をしっかりふきとり(こぼれはしかりと)
あとはしょうゆ、白だし、さしゆ、すりごま、
ごま油をそれぞれお好みの分量を入れ
よくからませれば、ちよ〜簡単。

春キャベツのしょうゆ和えの出来上がり!
時間をかけずに簡単で、材料費ひかから
ない料理がまた紹介出来ればと
思います。 マ



	利用者	電話相談	メッセージ
2月	14名	1件	1カ所
3月	13名	3件	2カ所
4月	15名	10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3年3月15日から3年5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。

小林様、小川様、岩本様、長見様、ひがメンタルクリニック、
門倉様、カトリック雪の下教会様、ほか匿名希望の方々

※お問い合わせ

〒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

「14年ヌジユミセミナー」のお知らせ

日時:令和3年10月16日(土曜日)

午前10時から

場所:横浜市旭区 社会福祉協議会「ぱれっと旭」



ただし、コロナ感染対策の事情により、急きょ変更がある場合があります。
(その場合は、会場はお借りしているだけです、
会場への直接問い合わせはご遠慮ください)

主催のヌジユミの電話

☎は045-744-6516

Email は: nujyumi@nifty.com

ホームページ は: nujyumi.la.coocan.jp

にて、ご確認下さい。