

<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4年4月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №104

買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



第15回 ぬじゅみセミナーのお知らせ

日時：令和4年6月19日（日）

場所：旭区福祉保健活動拠点「ぱれっと旭」

住所：横浜市旭区鶴ヶ峰一丁目6-35

相鉄線鶴ヶ峰駅下車 徒歩8分

会場はお借りしているだけなので、お問い合わせはぬじゅみまでご連絡ください。

詳細はぬじゅみホームページにてお知らせいたします。



～仲間の話～

「ぬじゅみを修了して」

約2年半前にはじめてぬじゅみに来た時、すごく緊張しました。これからの自分はどうなって行くんだろうと不安でした。人見知りの私は中々仲間と話すことが出来なくて早く修了したいという思いでした。

ミーティングも朝、午後、夜とあり、体もくたくただし、毎日毎日ヘトヘトでした。そんな中でいろいろな事がありました。

仲間と言い合いしたり、スタッフとけんかし携帯も投げつけて、家に閉じこまったりと困らせたりしました。

「もう施設なんか行きたくない」と思いました。

でもその思いも少しずつなくなってくれたのも仲間でした。「こんな私にも気にかけてくれる人がいるんだ」と思えるようになりました。

そう思ってからは意地でも終了してやるという気持ちで自分なりに行動するようになりました。

そして昨年12月に終了を頂いたみんなのメッセージを見て、泣きそうになりながら、今までやってきた事は無駄ではなかったと思えました。

これからもずっとぬじゅみで教わった事、気づいた事など自分に活かせて行きたいと思います。

N,I

「最近嬉しかったこと」

- おいしいピザが売ってるお店を見つけました。
- 毎日施設に通うのが楽しいです。 I.C



「クリスマス会の思い出」

クリスマス

双子サンタ

鍋つき



今回俳句でもなんでもOKだということだったので、一句詠んでみました。季語とか考えなしですが。

ケーキを取りにしてくれた施設長と仲間がサンタの帽子をかぶって帰ってきて、とっても可愛かったです。

そんな思い出の俳句です。

K.H

「クリスマス会の思い出」

去年のクリスマス会は、施設のみんなとやりました。

施設に繋がって、2度目のクリスマス。

初めてのクリスマス会は、つながって1カ月すぎたくらいでした。みんなでピザを食べたり、似顔絵を描いたり、プレゼント交換をしたり…。

分からないながらも楽しかったことを覚えています。

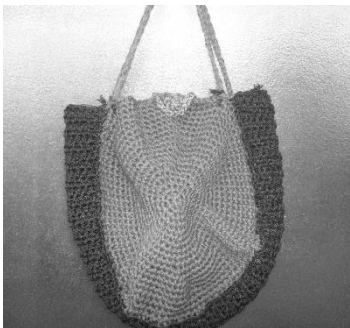
去年は、2度目のクリスマス。去年は、みんなと鍋を食べて、去年から始めたオカリナと合唱を披露したり、プレゼント交換をしたりと、1回目とは違ったクリスマス会で楽しかったです。

みんなでお絵描きが始まり、自分の絵が下手なことを今までは誰にも知られたくなかったけどお絵描きをしたことで、絵が下手な自分も好きになりました。去年のクリスマス会からみんなです始めた絵しりとりもいまだに続いています(笑)

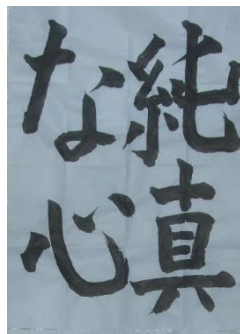
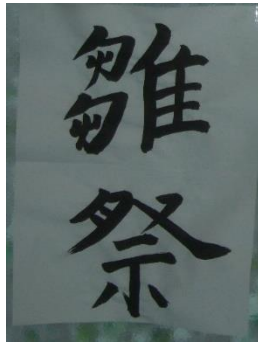
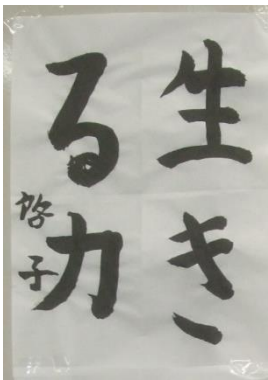
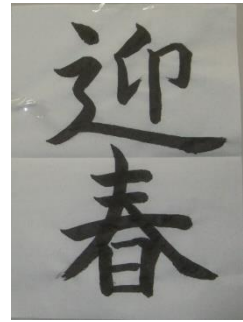
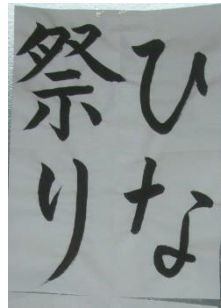
施設でみんなとやるクリスマス会も楽しいけどまたいつか家族とのクリスマス会が出来る日があったらいいなと思っています。

A.K

ぬじゅみ写真館



プチ編集後記...音楽プログラムにてオカリナを練習中です。皆さん、回を重ねるごとに上達しています。心地よい音色に癒されます！ M



力作ぞろい！
素晴らしいですね！

「最近嬉しかったこと」

私は3時間弱かけて又ジュミへ通所していました。
なので、交通費や体力の問題で週一回くらいしか又ジュミへ来ることができませんでした。

だけど、私の気持ちは、もっと通いたい。仲間と過ごしたい。

そう思っていました。

昨年の12月ごろ又ジュミの近くへ引っ越しの話が決まって施設長さんが一緒にアパートを探してくれました。

アパートを探す中で何度も保険会社に通らず、悲しい気持ち、くやしい気持ち、自分の現実は一ルームのアパートも借りられないんだ…と苦しかったです。

それでも、又ジュミに来る日の行動は頑張ろう。そう思って通所して、ミーティングや、仲間との雑談の中で、自分の気持ちを話しました。

そうすると、仲間は自分の経験を話してくれ「私だけじゃない」思えました。住み慣れた土地から離れる不安を話した時も、仲間はあたたかかった。3月9日、私はたくさんの人のおかげで、又ジュミの近くへ引っ越ししてきました。

1人ではできなかつたと思います。

今回、引っ越しの為に関わってくれた人や仲間の力のおかげです。

そして、それを感じられるのは、ギャンブルや問題行動を止めているからかなと。このあたたかい気持ちを感じていたい。その為に通所を頑張ろう、そう思える今日です。

A

「ボブという名の猫 幸せのハイタッチを観て」

路上生活をしていた主人公の男性が猫のボブと出会い一緒に過ごす中で薬物依存から抜け出す物語

猫のボブと出会った主人公はボブだけでもご飯が食べられるようにと、路上で音楽を演奏しながら、路上で音楽を演奏しながら、生活をしていきます。ある日出会った女性とボブがきっかけで仲良くなり、恋するも女性から「依存症の人は嫌い」と言われ依存症であることを打ち明けることができなかつたり、音楽

や雑誌を売ったり等の収入でうまくいってる主人公を妬み路上活動が禁止になったりと様々なことが起きる中で、ボブの存在や女性の存在もあり、薬物に手を出さず苦しくても薬物を辞める決断をする主人公を観ていて自分自身のことも思い出していました。

主人公も同じだったように自分自身にとっても自分一人では、やめ続けることはできないからこそ仲間の中にいることが私にとっては必要なことだなと今回これを観て思いました。

主人公のように自分らしく新しい人生を歩いていきたいと思いました。

このシリーズ2もあるみたいなので観たいな思ってます.A.K



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

今回は、これから旬をむかえるにらを使ったレシピを紹介したいと思います。にらは 3 月～5 月が美味しく頂けて、免疫力も高めてくれる効果がある食材です。

にら、豚バラ肉は 3 センチ幅に切っておきます。次にボウルに卵、塩を入れ、強火で熱したフライパンにごま油をひき、卵を入れたらさいばしでかき混ぜ、卵が半熟状になったらお皿に移しておきます。フライパンを中火で熱してごま油をひき、豚バラ肉を炒め火が通ったら、鶏がらスープの素、すりおろしにんにく、しょうゆ、水を入れ、中火で炒め合わせます。全体に味がなじんだら、にら、卵を入れ、にらがしんなりしたら出来上がりです。

食べる時にすりごまをかけて食べても美味しくいただけますよ。

四季折々の食材を食べ、日々の生活を送って行きたいですね。

M.S

	利用者	電話相談	メッセージ
12月	15名	4件	1カ所
1月	16名	9件	2カ所
2月	19名	6件	2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12月22日から令和4年2月28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

※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