

【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1月号 発行元：NPO 法人又ジュミ No.116
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください

新年あけましておめでとうございます
旧年中はたくさんのご厚誼を賜り、誠にありがとうございました
本年もよろしくお願いたします





ぬじゅみをお支えくださっている皆様

新しい年、本年もどうぞ宜しくお願い致します。

1月1日より40度の高熱となりました。

午年、年女の金山です。

年末、メンバーさんには息子の心配をしてもらい、
年明けからはスタッフに私の心配をしてもらい(笑)

新しいスタートです。

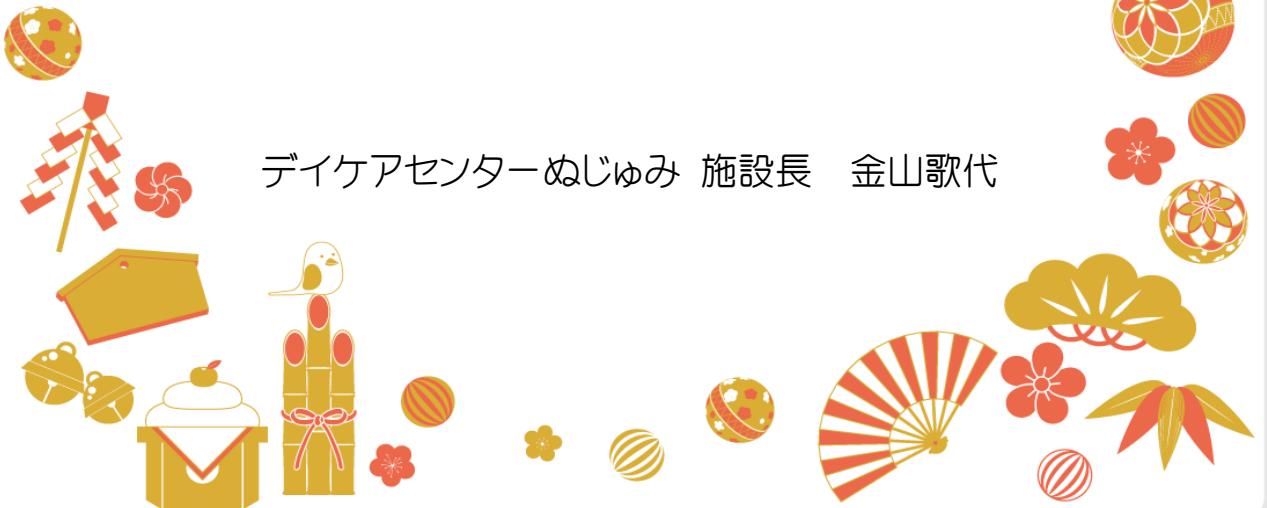
ギャンブルや自分の問題行動に必死な時は、人からのちょっとした声掛けや
あたたかい支えなど気付かない時間もありました。

気付ける今は幸せなのだと感じます。

新しく繋がったメンバー、今必死にプログラムを進めるメンバー、終了となったOG達
またさらに「気付きのプログラム」を一緒に過ごしていきたいものです。

一日一日。

デイケアセンターぬじゅみ 施設長 金山歌代



昨秋からぬじゅみへの通所を始めた私の目には、ぬじゅみで過ごした初めてのクリスマスや年末はすべてが鮮やかに映って、あったかい記憶になりました。

クリスマス会では、仲間たちと笑い合いながら飾り付けや料理の準備、ハンドベルの練習などをする中で「自分もぬじゅみの一員になれているんだ」という感覚を得る事が出来ました。

研修旅行に参加できなかった罪悪感もあったので、行事に加わっている、変わり始めている自分をうれしく思いました。

この感覚は、クリスマス会当日や年末年始の通所を通して更に強まっていきました。ちょうど一年前は、翌年の自分がこれほど穏やかな毎日を送れているなんて予想も出来なかったし、そうなること期待することも困難でした。

大幅な遠回りをしてようやくはじめの一步を踏み出した状態です。

でも、そんな情けない自分を認識して受け入れることで肩の荷が降り、素直に生活できるようになっている自分がいます。

私の回復を祈ってくれている家族の為にも、何より自分の為にも、笑顔を広げていく一年にしていきたいです。



ぬじゅみ研修旅行^旅に行って

亜弓

ぬじゅみ研修旅行は、今年で3度目で一番心配していた天気にも2日間とも恵まれた旅行になりました。

旅行に行くことが楽しみだったけど、何ととっても途中の海ほたるで飛行機を見れたのは、とっても最高！！でした。

途中の道の駅も美味しそうなのが沢山売っていて、思わず地元の“にっこり梨”を買うことができたり、みんなで食べた“びわソフト”も美味しかったぁ〜♡

みかん狩りは、初めての体験だったけど、自分で採ったみかんは美味しかったし、ビタミンCもしっかりとれて、楽しい時間でした。

また、2日目は“鴨川シーワールド”に行き、シャチショーを見て、改めてシャチのかわいさを知れて、ずーっと感動・感動・感動！！って感じでした。

水族館が好きな私にとっては、とっても癒された時間でした。

海ほたるも、鴨川シーワールドも、子どもの頃行ったのをほんのり覚えていただけだったので、大人になった今改めて、みんなで行く事が出来てすごく楽しかったです。

バスの中でも、みんなが楽しめるようにと考えてくれたり、メッセージ付きのお菓子を準備してくれたスタッフさんにも感謝だなと思った2日間でした。

ぬじゅみに通所し始め、間2年くらい抜けていますが早、8年目を迎えました。
いまや私の居場所とっていいくらいです。

去年の千葉への旅行は、体調はあまり良くなかったですが杖を使いながら参加させてもらいました。

長年、神奈川県に住んでいて、なかなか千葉へ一泊旅行する機会もなかったので、いい経験になりました。

海ほたるも初めてだったし、みかん狩りのみかんも甘くて美味しかったです。

山を少し上るのはキツかったですが…

でも、いつもの仲間とでなかなか体験する事や話をする事が短い時でしかない中、旅行は楽しく過ごせました。

それと、話は変わりますが、体調を崩して施設に来て寝てばかりだったのに「ぬじゅみセミナー」にも参加出来たことも良かったです。昨年のセミナーは一昨年よりも沢山の方が来てくれて、更に緊張しましたが「あっ」という間に時間が過ぎて、無事終わる事が出来たので安心しました。

今年は更に自分を見つめ直しつつ、健康面に気を付けながら過ごしていきたいと思っています。

会えてはいませんが、施設長が忙しい中、児童養護施設にいる高3の娘の事も気にかけてくれて感謝しています。

無事に卒業できそうなので嬉しく思っています。



研修旅行

ラテ

今回で2回目の研修旅行に参加となりました。

旅行は好きなのですが、前は仲間の中にいる事が苦手で楽しむ・笑う・写真を撮るなどから自分自身からも逃げていました。

今回は、一泊二日共に仲間の中で過ごし、ゆっくりと仲間と温泉につかりながら話したり、食事を楽しみ、たくさんの仲間と写真を撮り、水族館ではショーを観たり、みかん狩りも楽しみ、久しぶりに笑い自然に楽しめた2日間となりました。

そして、旅行が終わると共に、クリスマス・年末・お正月と通り過ぎ、1年が終わりまた新年を迎えていきますが、気持ち新たに日々を仲間の中で過ごしていきたいと思っています。

2025 年も、ぬじゅみ研修旅行に参加させていただきました。

いつも一緒に通所している仲間達、スタッフや OG の皆様と長い時間を共に過ごす事は少し緊張しましたが、南房総ならではの食や景色などをみんなで体験し、感動を分かち合うことが心から楽しいと思えたこの二日間の研修旅行は、私にとって忘れられない思い出のひとつとして、深く刻まれています。

みかん狩り体験に参加している時の様子をスタッフさんが何枚か写真に納めてくれました。

旅行を終え、その写真を見たスタッフさんが「通所し始めたばかりの頃と比べて表情が変わったね。」「この笑顔でいられるようになったのは、これまでしっかり通所してきた証だね。」といった声をかけてくださり、それがとても嬉しかったです。

『私は本当に回復に近付けているのか、頑固な自分をまだ手放せていないのではありませんか』と疑念を抱いていたからです。

周りの人が私の変化に気付いて伝えてくれたから『まあこの調子で続けてみるか』と前向きな気持ちを持つことができます。

私の依存対象であるギャンブルを手放せたからこそ、素直に楽しさや幸せを感じられる今があります。

今回の旅行や日々のプログラム、これからの経験を地道に積み重ねて、健康的な心を作っていきたいです。



令和7年11月16日～17日

千葉県南房総へ研修旅行に行ってきました
千倉オレンジセンターでみかん狩りを楽しみ、
鴨川シーワールドではシャチショーに大感激！
仲間と共に楽しい2日間になりました😊



令和7年研修旅行は日揮財団の助成を受けて開催いたしました。

れんこん餅



【材料】れんこん(300g)、片栗粉(小さじ2)、しょうゆ(小さじ半分)、塩(少々)
サラダ油(適量)、おろし生姜(お好みで)

【あんかけ】みりん(大さじ1)、めんつゆ(大さじ2)、片栗粉(小さじ1)、水(100cc)

- ① れんこんは皮をむいて水に5分程さらして水気を切ります。
ふんわりとラップを包んでレンジで3~4分程加熱して冷まします
- ② 冷ましたれんこんを半分くらい残してすりおろします。
残りのれんこんは粗く刻んでおきます。
- ③ ボウルにすりおろしたれんこん、刻んだれんこんを入れて、しょうゆ・片栗粉・塩を入れて混ぜ合わせます。適当な大きさに丸めておきます。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱して、丸めたれんこんを中火で両面色がつくまで焼いて、一度取り出しておきます。
- ⑤ フライパンの油をふき取り、みりん・めんつゆ・片栗粉・水をフライパンに入れ中火で混ぜながら熱し、沸騰してから1分くらい加熱して焼いたれんこんを戻してからめたら出来上がりです。

あんかけのとろみが少ない場合は片栗粉の量を足してみてください
食べるときにしょうがを乗せて食べても美味しいと思います。



今回はれんこんを使ったレシピを紹介しましたが、大根でも作れますので時間がある時にでも作って食べてみてくださいね。

阪本

編集後記

今回のぬじゅみだよりは、新年のご挨拶と令和7年11月16日~17日に行われた研修旅行の様子をお届け致しました😊

研修旅行では、二日間晴天に恵まれ(ぬじゅみの研修旅行は雨になる事が多いのです…🌧️) 青空の下、みかん狩りや水族館を散策し、笑顔あふれる二日間となりました。

私は、初めて見るシャチショーに大感激大泣きました🥹

2026年ぬじゅみの皆と共に笑って、泣いて、怒って、また笑顔に戻れる、そんな一年を送れるよう一日一日を大切にしたいと思います。

スタッフ:高瀬

	利用者	電話相談	メッセージ
10月	16名	2件	3カ所
11月	17名	5件	2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。大切にに使わせていただきます(^-^)
令和7年9月26日から令和7年12月31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

