

# すずらん会だより 63号

平成31年1月発行



## アンガーマネジメント講座に参加して

12月5日視聴覚室にて、鈴木知美先生をお招きして、アンガーマネジメント講座が開かれました。30名を越す方々が参加されました。内容を要約すると、怒りを多面的に分析して、①怒りの衝動に駆られたら6秒待つ②自分が許せる/許せない境界を決める③怒りを感じる対称を自分が変えられるか、変えられないかを考える等々を教えてくださいました。先生の質問に答えて、隣の人と自分の怒った経験を話すなど、一方的にお話を伺うだけではない、楽しくも有益な講座でした。Mさん

## 精神保健福祉フォーラム in 水戸

10月30日(火)精神保健福祉フォーラム in 水戸に参加しました。

スピークアウト一人3分の持ち時間を使って、すてきな歌をうたったり、トランペットを演奏したり、幻聴との戦い方を話したり、詩を朗読したりと、さまざまでした。舞台上一人で発表するのはドキドキものだと思いますが、みんなしっかり、3分を自分の世界にしていました。Aさん

## 第11回フリーマーケットの報告

11月24日(土)フリーマーケットが開催されました。家族会はいつもの家庭用品雑貨と新たに草花を野外に出店しました。どちらの店もはじめの心配とはうらはらにお客様に喜んで買って頂き、ほぼ完売にて終了することができました。これも会員の皆様からの沢山の寄付おかげと感謝しております。ありがとうございました。来年もご協力宜しくお願いいたします。売上 22,980円、手数料 2,590円 利益 20,390円

## 総和地区定例会報告

12月3日(月) 総和定例会が健康の駅で13名の参加のもと開催されました。保健所の職員に参加して頂き、一人一人が日々楽しかったこと、また親が日々楽しく過ごすこと・グループホームに入ることも自立への一歩など家族以外の人と接することが大切など沢山のお話を伺うことができました。お昼は皆さんでランチをしながら会話が弾みました。Iさん

## ナイスハートふれあいフェスティバル 2018

12月8日(土)ナイスハートふれあいフェスティバル 2018「笑顔いっぱい!ハートいっぱい!いきいき茨城!」

茨城県立県民文化センターに参加させていただきました。美術展は、沢山の作品があり、古河市の作品「熊野那智大社」のちぎり絵はとても大きくてきれいでした。ステージ発表のダンスやウクレレは知っている曲だったので一緒に歌って楽しかったです。「ありがとう」のいきものがかりは、ジーンとききました。UTさん

## すずらん会の今後の予定とお願い

笑いヨガ講座
三和地区定例会
ふれあい交流会



詳細は同封した案内書をご参照願います。

## 役員会報告

11月度	・運営及び会員状況/各係の報告/今後の定例会計画について/情報交換
12月度	・運営及び会員状況/各係の報告/定例会の段取り

問い合わせ/連絡先：茨城県古河市新久田271-1福祉の森会館（特定非営利活動法人ふれあい内）

☎/fax0280-48-5878 e-mail info@fureai-net.org