

HP にアクセスできます
新しい QR コードです



NPO 法人ポプラの会

地域活動支援センター・ポプラ

長野県ピアサポートネットワーク 代表・事務局

〒380-0838

長野県長野市県町460-2

長教ビル2階203号室

発行責任者： 山本 悦夫

電話 026-219-2780

FAX 026-219-2740 (専用回線)

E-mail : nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

(新) ホームページ <https://www.poplar-nagano.org>

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。今年は10年に1度の猛暑の夏で、予報に依ると10月まで残暑が残る様です。しかし、自然の動きは規則正しく、日没の時間が段々と早くなりましたね。夏野菜も盛を過ぎて形が悪くなりながらも、最後の頑張りをを見せています。ポプラでも、スタッフは気力のギアを入れ直し、秋に向けてのプログラムや講座を充実させる為に動き出しています。皆さんも、暑くて家に籠りがちだったかもしれませんが、もし良ければポプラにもお出掛けください。仲間とのお喋りやプログラムの中で、また新たな楽しみに出会えるかも知れません。スタッフ一同、皆様のご来所をお待ちしております。

≪9月のプログラム≫ 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
8/31 休館日	1 (^^♪	2 映画鑑賞の日 13:30~15:30	3 パソコン教室 13:30~15:30	4 !(^^)!	5 お茶のみ交流会 13:30~15:00	6 休館日
7 休館日	8 (^^♪	9 映画鑑賞の日 13:30~15:30	10 !(^^)!	11 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	12 書道教室 13:30~15:00	13 休館日
14 休館日	15 敬老の日	16 ピアカウンセリング 13:30~15:00	17 パソコン教室 13:30~15:30	18 ジャズダンス 13:30~14:30	19 ポブランド 13:30~15:00	20 休館日
21 休館日	22 (^^)/	23 秋分の日	24 作って食べよう会 12:00~14:00	25 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	26 書道教室 13:30~15:00	27 休館日
28	29 ^^)_U~~	30 映画鑑賞の日 13:30~15:30	10/1 パソコン教室 13:30~15:30	2 (^^♪	3 お茶のみ交流会 13:30~15:00	4 休館日

利用料：無料 (お茶代30円) コーヒー、紅茶、緑茶、ミルクココア、ウォーターサーバーで天然水が飲めます。

利用登録：予約無しでどなたでも来所・ご参加頂けます。初めての方もどうぞお気軽にご見学・お問い合わせください。登録料は無料ですがNPO法人ポプラの会の会員になって頂くことが必要です。年会費は2,000円です。利用される際はご登録とご契約をお願いします。個人情報厳重に保管し、守秘義務を守ります。活動日：月・火・水・木・金 (土日祝祭日・夏季冬季休暇は除く) 来所・電話受付時間 10:00~17:00 開館日：顔文字のところも開館しています。プログラムのご参加に関するご連絡する場合がありますがご了承ください。HPもご参照ください。

電話・面接相談：研修を受けているピアスタッフが話を伺います。守秘義務個人情報を守ります。●お茶のみ交流会でお茶菓子を頂きフリートークなどを楽しみます。●ポブランドはメンバー会です。●書道教室は第2金曜日と第4(金)曜日です。筆か鉛筆をご用意ください。●ポブランドは19(金)にメンバー会です。詳しくは裏面を●ピアカウンセリングのテーマは「より良いコミュニケーションと人間関係の築き方」です。●アートひろばポプラは創作活動です。画材は用意あります。●パソコン教室はWord基礎です。テキスト利用し、大型モニターを見ながらマンツーマンで教えてもらえます。パソコンの貸し出しもします。●第3木曜日はジャズダンスがあります。楽しく踊りましょう。*憩いの場に大型モニターで動画・音楽・映画の配信視聴できます。●作って食べよう会は24日(水)にあります。●図書、CDの貸出もありますのでご利用ください。●面接相談は予約頂ければ幸いです。当日のお越し、お電話でも結構です。見学も大歓迎です。●コロナ感染予防の対策は個人の責任の上、マスクは自由ですが、消毒、検温を宜しくお願い致します。冷房も適宜使い、換気も随時行っております。何とぞご理解・ご協力をお願いいたします。

＜ 地域活動支援センター・ポプラからのお知らせ ＞

☆ 九月とはいえ、まだ夏を思わせる暑い毎日です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。日中はまだクーラーが必要ですね。朝夕は涼しくなってきましたので、体調など崩さぬようくれぐれもご自愛ください。

令和7年度 長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業による講座

今年度も精神保健福祉講座を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

	第一回 10月6日(月)	第二回 10月8日(水)	第三回 10月10日(金)	第四回 10月10日(金)
時間	13:00～15:00	13:00～15:00	13:00～14:30	14:40～16:00
場所	長野市生涯学習センター4階第一大学習室	長野市生涯学習センター4階第一大学習室	長野市生涯学習センター4階第一大学習室	長野市生涯学習センター4階第一大学習室
講師	土井まゆみ氏 (社会福祉法人絆の会理事長)	二宮美和氏 (長野県精神保健福祉士協会会長)	シンポジウム 当事者・家族・支援者4名のシンポジスト 山本悦夫氏 (ポプラの会会長) 深村保美氏 (杜の家・地域移行ピアサポーター) 高橋きよみ氏 (小谷村 精神保健福祉ボランティア「カモミール」支援者(現在、依頼中)) ファシリテーター・大堀尚美 (ポプラの会事務局長)	演習 参加者：来場者全員 グループを行う。 グループに分かれて日々のコミュニケーション、相手と自分の尊重について互いの実践の発表をし、振り返りをする。 今後の活動、対人関係、仕事、生活に生かすことが目標。
演題	「相手に寄り添うコミュニケーション」	「働く場の合理的配慮」～働く為にはどんな理解や合理的配慮があると良いか	「対人関係・コミュニケーションにおいて大事にしていること」	「対人関係・コミュニケーションについて大事にしていること」
形式	講師来場・オンライン可	講師来場・オンライン可	講師来場・オンライン可	来場・オンライン不可

12:30 受付開始 13:00 開始です。参加費無料。申込み締切：2025年10月1日(水) 来場の方は当日参加可。オンライン受講の方は事前申込要。詳細、申し込み書は同封の用紙を御覧頂きご利用ください。

《 作って食べよう会 》

9月は豚汁とおにぎりを作りましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：9月24日(水) 12:00～14:00

メニュー：☆ 豚汁 ☆ おにぎり ☆ 唐揚げ ☆ 果物

☆ 漬物 参加費：300円 食べるだけの参加可

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り：9月19日(金) 15:00 まで

申込み：必要 ポプラの会まで



ポブランドのご案内

9月は今後の活動予定について話し合います。

フリートークもありますので、ご参加をお待ちしております。お茶菓子も出ます。

見学も大歓迎です。

日 時：9月19日(金) 13:30～15:00

内 容：今後の行事について 他

場 所：ポプラの会事務局



☆多 映画鑑賞会のご案内 ☆多

ポプラで映画鑑賞会を行います。映画、(邦画・洋画)ドラマ、アニメなどの作品を鑑賞します。参加費は無料です。

9月2日(火) 13:30～15:30 『百万円と苦虫女』

2010年120分「さくらん」の脚本家タナダユキが監督、蒼井優主演で送る青春ムービー。短大を卒業後、就職もできずフリーター生活を送る鈴子。ひょんな事件から家族の元を離れ、100万円を貯めるごとに引越しを繰り返す生活を始める。様々な人との出会いを通じ、鈴子は少しずつ人の心の温かさに触れて成長していく。共演に森山未來、ピエール瀧ら。

9月9日(火) 13:30～15:30 『私の頭の中の消しゴム』

(字幕版) 2004年117分人気韓流スター、チョン・ウソン&ソン・イェジン共演の純愛映画。最愛の人にめぐり合った男女の喜びと不治の病という試練に直面した悲しみを情感豊かに紡ぎ出す。

9月30日(火) 13:30～15:30 『百花』 2022年104分

菅田将暉と原田美枝子が親子役で主演を務めた。認知症を患い記憶を失くしていく母と、そんな母と向き合う息子を描いたヒューマンドラマ。プロデューサー、脚本家、小説家として数々の作品を手がけてきた川村元気が2019年に発表した同名小説を、自ら長編初メガホンをとって映画化した。第70回 サン・セバスティアン国際映画祭 最優秀監督賞受賞!

ちょこっとレシピ ☆おくら&納豆ネバネバ丼

麺かご飯の上に お好きなネバネバ食材&冷蔵庫の中に入っている食材をのせるだけなので簡単に作れます。

< 材料 > うどん・そば・そうめん・ご飯のいずれか
オクラ、納豆、めかぶ、お好みでキムチや長芋など

< 作り方 > さっと茹でたオクラを刻んで麺かご飯の上に材料を乗せるだけ。めんつゆとお好みでごま油を少しかければ出来上がり。< 効能 > オクラと納豆と一緒に食べるとネバネバ成分による相乗効果で、整腸作用や便秘改善、血糖値・コレステロール値の上昇抑制、血液サラサラ効果などが期待できます。疲労回復や老化防止にも役立つ。オクラと納豆のネバネバ成分は、どちらも水溶性食物繊維で、腸内環境を整える効果があります。オクラのペクチンは血糖値やコレステロール値の上昇を抑え、納豆のナットウキナーゼは血栓をできにくくする働きがあります。納豆に含まれるビタミン K は骨の形成を促しオクラに含まれるβ-カロテンは老化の原因となる活性酸素の働きを抑える効果があります。オクラと納豆を食べて残暑を乗り切りましょう。