

# ポプラ通信

No.210 2025年10月



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>

秋分を境に夜の時間が長くなりました。夜長の秋は読書の季節と言われ、現代は本や新聞を読む事も少なくなりました。日常生活は SNS やメールが主流となり、AI への依存度も大きくなっています。AI は、過去の膨大なデータを基にテクノロジーで導き出される知識ですが、それと違う人間の良さや、感情の動き、愛情の示し方は人間独自の良さもありますね。人間がもつ素晴らしさと AI などのテクノロジーの良さを上手く使いこなし、生活し易くなるようになりたいものです。ポプラでは本の貸出しも可能ですのでご利用ください。皆様のポプラのご利用をお待ちしております。今月は精神保健福祉講座の為にプログラム等の日程変更ありますのでご注意ください。

## 《10月のプログラム》 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
9/28 休館日	9/29 (^^♪ 昼食サービス	9/30 (^^)/ 映画鑑賞	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
5 休館日	6 休館日 精神保健福祉講座 講師：土井まゆみ氏	7 休館日 精神保健福祉講座 講師：二宮美和氏	8 休館日	9 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	10 休館日 精神保健福祉講座シ ンポジウム・演習	11 休館日
12 休館日	13 スポーツの日	14 書道教室 13:30~15:00	15 パソコン教室 13:30~15:30	16 ジャズダンス 13:30~14:30	17 ポプラランド休館 茶白山動物園 に出かける	18 休館日
19 休館日	20 作って食べよう会 12:00~14:00	21 ピアカウンセリング 13:30~15:00	22 (^^♪	23 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	24 書道教室 13:30~15:00	25 休館日
26 休館日	27 (^^)_U~~	28 映画鑑賞の日 13:30~15:30	29 昼食サービス 12:00~13:00	30 !(^^)!	31 (^^)_U~~	11/1 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。●ポプラ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。●ポプラランドは17（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「人を信じるコツ、考え方」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20日（月）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 ＞

☆ 日中は秋晴れの過ごしやすい日が多くなりましたが、朝晩はぐっと冷え込みますね。今月はポプラの会主催の精神保健福祉講座を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

### 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7日(火)	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」) 小林千香氏 (長野市北部障害者相談支援センター専門員) 中村美優氏(長野大学社会学部社会学部社会福祉学科4年生) ファシリテーター・大堀尚美氏 (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も可。

### 《 作って食べよう会 》

今月は皆さんでお好み焼きと焼きそばを作ります。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：10月20日(月) 12:00~14:00

メニュー：☆お好み焼き ☆焼きそば ☆スイーツ

参加費：300円 食べるだけの参加も可

ホットプレートで各自調理します。

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り：10月17日(金) 15:00まで

申込み：必要 ポプラの会まで



### ポブランド・茶白山動物園のご案内

9月のポブランド(メンバー会)で、10月にみんなでお弁当を持って茶白山動物園へ行こうということになりました。スタッフの車で分乗して行きます。動物とのふれあいや交流に出かけませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

日にち：10月17日(金)

集合場所：ポプラの会事務局(解散も同場所)

集合時間：午前10時50分

出発時間：午前11時00分

行き先：茶白山動物園(11時~14時)

持ち物：障害者手帳、お弁当、飲み物、雨具、敷物

締切日：10月15日 12:00 手帳で入園料無料になります。

同伴者1名無料。雨天決行、定員15名

行事保険を掛けますので、申込み時にお名前・ご住所・電話番号が必要です。電話 026-219-2780



### ☆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

10月28日(火) 13:30~15:30 『ジョゼと虎と魚たち』

田辺聖子の短編小説を犬童一心監督が実写映画化。妻夫木聡と池脇千鶴が共演し、足の不自由な少女と平凡な大学生の切ない恋の行方を描く。ごく普通の大学生・恒夫がアルバイトする麻雀店では、近所に出没する謎の老婆の噂が話題となっていた。その老婆は決まって明け方に現れ、乳母車を押しているのだという。明け方、恒夫は坂道を下ってくる乳母車に遭遇。近寄って中を覗くと、そこには包丁を振り回すひとりの少女がいた。ジョゼと名乗るその少女は足が不自由で、祖母に乳母車を押ししてもらい散歩していたのだ。不思議な魅力を持つジョゼに惹かれた恒夫は、彼女の家をたびたび訪れるようになる。

2003年製作/116分

### 昼食サービス

9月から昼食サービスを開始しました。ランチを低価格でご提供します。よろしければご利用ください。

日時：10月29日(水) 12:00~13:00

メニュー：麻婆豆腐定食(麻婆豆腐 小鉢

漬物 ご飯 味噌汁 スイーツ) 定員：10名

費用：300円 申し込み：必要 ポプラの会まで

締め切り：10月27日(月) 15:00まで

