

ポプラ通信

No.214 2026年2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 悅夫

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>

二月は寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる季節となり、暦の上では立春を迎えますね。空を眺めると日差し中にも小さな変化が見えてきます。ポプラでは今月も様々な活動を通して、学び、人とつながる時間を大切にしています。寒くて外出が出来ない時等もありますが、ポプラで皆さんとお会いできる時はほっとして嬉しいです。もし良かったらポプラにお出かけください。お電話もお待ちしております。末筆ながら皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

《2月のプログラム》 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
2/1 休館日	2 (^♪)	3 映画鑑賞の日 13:30~15:30	4 パソコン教室 13:30~15:30	5 (^♪)	6 お茶のみ交流会 13:30~15:00	7 休館日
8 休館日	9 (△▽△)	10 作って食べよう会 12:00~14:00	11 建国記念の日 休館日	12 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	13 書道教室 13:30~15:00	14 休館日
15 休館日	16 !(^♪)!	17 ピアカウンセリング 13:30~15:00	18 パソコン教室 13:30~15:30	19 ジャズダンス 13:30~14:30	20 ポップランド 13:30~15:00	21 休館日
22 休館日	23 天皇誕生日 休館日	24 映画鑑賞の日 13:30~15:30	25 昼食サービス	26 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	27 書道教室 13:30~15:00	28 休館日
3/1 休館日	2 (^♪)/	3 (^♪)	4 パソコン教室 13:30~15:30	5 !(^♪)!	6 お茶のみ交流会 13:30~15:00	7 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。登録は無料です。利用される際はご登録とご契約をお願いします。個人情報は厳重に保管し、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お話を伺います。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。✿ポップ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。✿ポップランドは20日（金）にメンバー会です。詳しくは裏面をご覧ください。✿ピアカウンセリングのテーマは「睡眠について」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、教えてもらいます。パソコンの貸し出しをします。✿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10日（火）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。✿25日に昼食サービスがありますのでご利用ください。メニューは裏面。✿面接相談は予約頂けば幸いです。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、自由ですがマスク等、消毒、検温を宜しくお願ひ致します。暖房も適宜使い、換気も隨時行っております。何とぞご理解・ご協力をお願いいたします。

ポプラからのお知らせ

2月3日は節分、4日は立春となり、一歩ずつ春が近づいています。
まだまだ寒さが続きますので、どうぞお身体に気をつけてお過ごしください。



令和8年度長野県ピアサポートネットワーク総会・交流会

日程：令和8年4月18日（土）

場所：松本市中央公民館 M ウイング 3階会議室（松本市中央1丁目18-1）

総会：13:00～14:20 受付：12:30

令和6年度事業報告・決算報告 令和7年度事業計画・予算案・役員体制等

休憩：14:20～14:30

交流会：14:30～15:50 テーマ 「ピアソーターとして大事にしたいこと」（案）

少人数に分かれ交流します 参加費：無料 当日参加可

各グループの発表 閉会 16:00

お問い合わせ：長野県ピアサポートネットワーク（NPO法人ポプラの会内）

☆☆☆ 交流会テーマ ☆☆☆

「人とのつながり」「当事者会を作りたい」「働くことについて」「ピアサポートについて」

「生活に役立つスキルについて」「ピアソーターとして大切なこと」「体調管理・健康」「相談支援について」等グループごとにテーマを選び、交流します。総会・交流会への皆様のご参加をお待ちしております。



《作って食べよう会》

2月は恒例の恵方巻を皆さんで作りましょう！

皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：2月10日（火）12:00～14:00

メニュー：☆ 恵方巻 ☆ お吸い物 ☆ 潬物

☆スイーツ

参加費：300円 食べるだけの参加も可

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り：2月9日（月）15:00まで

申込み：必要 ポプラの会まで



ポップランドのご案内

1月のポップランドは、新年の抱負を語り合い、今年の予定についてお話ししました。

2月はお花見について計画しましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。



日 時：2月20日（金）13:30～15:00

内 容：お花見の計画、フリートークなど

場 所：ポプラの会事務局（お茶菓子出ます）

★★★★★ 節分の迎え方と開運 ★★★★★

節分はただの「豆まきの日」ではなく、季節の気が切り替わる“運気の節目”として昔から大切にされてきました。節分=季節を分ける日で、本来は四季すべてにありました。特に「立春の前日」が一年の始まりとされ重要視され、今の節分として残っています。季節の変わり目は“邪気が入りやすい”と考えられ、豆まきなどの行事で心身と空間を整える習慣が生まれました。

◆ 節分におすすめの開運方法

- 豆まきで邪気払い 「鬼=病気や災い、見えない不安」の象徴 豆には“魔を滅する”力があるとされる。
家の外へ「鬼は外」、内へ「福は内」で気を整える
- 恵方巻きを食べて福を取り込む その年の恵方（吉方位）を向いて黙って食べる風習（今年は南南東）
- 家の浄化（掃除・換気） 節分は“新しい氣”を迎える準備期間
不要なものを手放し、空間を整えると運気が入りやすくなる
- 柊鰯（ひいらぎいわし）で魔除け 玄関に飾る伝統的な厄除け
- 温かい食べ物で体を整える 巡りを良くし、季節の変わり目の不調を防ぐ
- 神社・寺院への参拝 節分祭は邪気払いの行事として古くから行われている
新しい一年の祈願にも良いタイミング
- 新しいことを始める 立春=“運気のスタートライン”とされるため、節分前後は目標設定に最適
- まとめ 節分は「邪気を払い、新しい運気を迎えるためのリセットの日」。豆まき・掃除・恵方巻き・参拝などを組み合わせると、心も空間も整い、春からの運気がスムーズに流れやすくなります。

