



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>

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もお出かけください。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 ポブランド 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めます。●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、教えてもらえます。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。

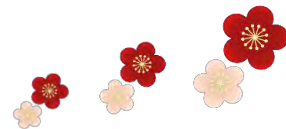
●図書、CDの貸出もありますのでご利用ください。●25日に昼食サービスがありますのでご利用ください。メニューは裏面。●面接相談は予約頂ければ幸いです。当日のお越し、お電話でも結構です。見学も大歓迎です。

●コロナ感染予防の対策は個人の責任の上、自由ですがマスク等、消毒、検温を宜しくお願い致します。暖房も適宜使い、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。

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ね。

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

日にち：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 「ピアサポ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」「ピアサポ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10日（火）12:00～14:00

メニュー：☆ 恵方巻 ☆ お吸い物 ☆ 漬物

☆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



《ポプラの昼食サービス》

昼食サービスで栄養あり身も心も温まるランチを一緒に
いただきます。揚げたての天ぷら定食です。
メニューのご希望もお寄せください。

日 時：2月25日（水）12:00～13:00

メニュー：天ぷら定食（天ぷら、味噌汁、ごはん、
漬物、スイーツ）

参加費：300円 定員 10名

申込み：必要・ポプラの会まで

締切り：2月24日（火）15:00



ポプランドのご案内

1月のポプランドは、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）



☆◇ 映画鑑賞会のご案内 ☆◇

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。

2月3日（火）13:30～15:30 『オオカミ少女と黒王子』

2016年／116分／日本

八田鮎子の同名人気コミックを二階堂ふみ、山崎賢人の主演
で実写映画化。監督は「ストロボ・エッジ」「甥の一生」など
少女コミックの映画化を数多く手がけている廣木隆一。

2月24日（火）13:30～15:00 『天使にラブソングを』

1992年／100分／アメリカ

☆☆☆☆ 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が、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

1. 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

2. 恵方巻きを食べる福を取り込む 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）

3. 家の浄化（掃除・換気）節分は“新しい気”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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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。

