



NAKAKU TIMES



2025no.148

〒231-0801
中区新山下3丁目1-29
045-624-0275
<http://nakakusc.wix.com/home>

2025年度 ポンテまつり

♪たかはしファミリーアンサンブル

～マリンバ・ヴァイオリン・ピアノ・バトンによる～コンサート♪
さまざまな楽器による演奏で暑い夏を吹き飛ばしましょう！

8.20(水) 14時～15時 みはらしポンテ ロビー

ピアの会のご案内

8月2日(土)14時～ フリースペースにて

8月もゆるやかなひと時をご一緒しましょう♡♡

メンバーミーティングのご報告

7月16日にメンバーミーティングを予定しておりましたが、参加者がいらっ
しやらなかったため中止としました。代わりに後日アンケートを実施させてい
ただきますので、よろしくお願いいたします。

フリースペースの掲示物について

お知らせコーナーに掲示されている皆様の掲示物について、設置場所の変更を予定して
おります。つきましては、現在掲示中の掲示物は一時的に取り外させていただきます。
再掲示などをご希望の場合は、職員までお問い合わせください。なお、9月末日まで
にご連絡いただけない場合は、処分させていただくこともあります。ご了承ください。

実習生のお知らせ

8月1日(金)から、福祉を学
ぶ実習生が来ます。お時間
があれば、話し相手になって
あげてください。



8月の心理士相談のお知らせ

事前予約制

18日(月)10時、もしくは11時から

ひと枠いずれも45分間です。

※複数回の利用はご遠慮いただいています

当事者研究告知

1F(地域交流室)にて！

第3土曜 13時半～15時半

～次回～

8月16日

8月の嘱託医相談のお知らせ

20日(水):池井先生 29日(金):京野先生
両日とも14時もしくは15時からの45分間です。

初回の方が優先です。

※2回目以降の方は前日17時から予約可能となります。

仮予約制度はございませんのでご注意ください

自主サークル掲示板

自分の趣味、特技を活かして何か活動
したいという、熱いサークル活動の報
告、進捗状況をお届けします。

ギター同好会

弾き語りがしたい人、募集します！

問合せ、申込みはセンターまで。

日程：毎週月曜日午後（時間は臨機応変に）

場所：貸スタジオ

持ち物・費用：お持ちのギター＆貸スタジオ代

利用者さんによる 投稿コーナー



【暑い夏を乗り切るには】

暑くて暑くて大変な夏。電気代もバカにならない今
これを乗り切る為に必要なのが
寒くてスべるダジャレで地球の温度を下げよう

☆布団がふっとんだー

☆猫が寝ころんだー

あなたが日頃言っている、周りの方から寒がられている
そのダジャレが温度をさげる、、、かもしれない笑
水分補給は大切にですね

お世話になっております。Hanaです。私の場合の自傷行為
の結論を前回お話しました。
今回は体験談のようなことを話してみたいと思います。
私にとって、自殺未遂はOD（オーバードーズ＝薬の過剰摂取）
でした。きっかけは、眠っている間は何も聞こえないし、何
を言われても気づかない（寝ているので）から、永遠に眠っ
ていれば、否定されない。それがきっかけでした。すべて未遂
でしたが、最高一気に300錠数えたことがあります。危険な
ので、真似しないでください。アームカットは自殺未遂ではな
く、自傷行為でした。どちらの行為も、自分のことしか考えて
いない、自分勝手な行為です。でも、そういう環境を作った
のは、家族という小さな社会なのではないでしょうか？少々
疑問です。親子関係も大事ですが、それよりも、まずは夫婦
関係が大事なのではないでしょうか？夫婦関係、上手くいっ
ていますか？では、また。Hanaでした。

