



NAKAKU TIMES



2025no.150

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

発行元
中区生活支援センター

マリンルージュ乗船のお知らせ

11月6日(木)に今年もマリンルージュ乗船があります！
詳細はセンターのフリースペースにチラシを掲示しております。
メ切は**10月6日(月)**です。ご参加お待ちしております！



ピアの会のご案内

10月11日(土)14時～ フリースペースにて
申込み制ではありません。
気軽にご参加ください。



ポレポレまつり



日程：10月26日(土)

時間：10時～15時（荒天中止）

場所：本牧いずみ公園

※今年度は紫雲会は出店しておりませんのでご注意ください

令和7年度精神障害者家族教室 ストレスケアの基本 ～日頃のしんどさを緩めよう～

こころの病のある方の家族・支援者を対象とした学習会を中区役所で開催します。
同じ立場の方々と話せる場を提供し、専門家によるストレスケアの方法をお伝えします。

10月20日(月)14時～15時半

中区役所703・704会議室

定員あり QRコードからお申込みください

問い合わせ先：中区役所障害者支援担当 045-224-8165



10月の嘱託医相談のお知らせ

8日(水)：池井先生 31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

10月の心理士相談のお知らせ

事前予約制

20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

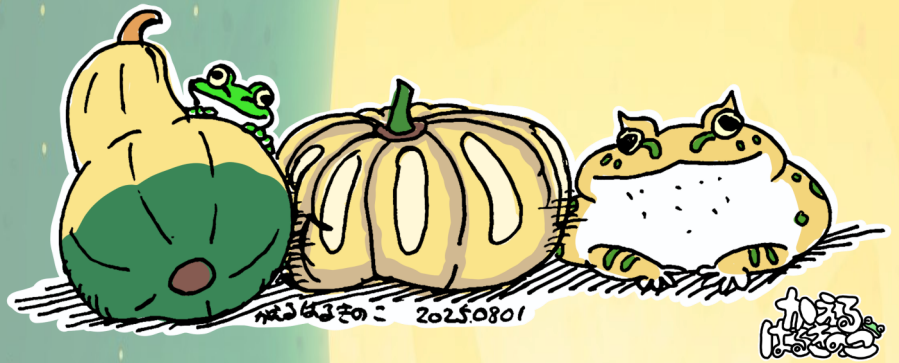
1F（地域交流室）にて！

第3土曜

13時半～15時半

～次回～

10月18日



夕食サービス 利用者アンケートのお礼

利用者アンケートにご協力していただきありがとうございました。
今後のセンターの運営に活用させていただきます。
これからもよろしくお願いします。



フリースペースの掲示物について

センター便り7月号から告知しておりましたが、10月以降のフリースペースの掲示物の設置場所の変更に伴い、掲示中の掲示物は今月末で取り外しさせていただきます。

今後の掲示場所と方法については、10月以降に職員にお尋ねください。

自主サークル掲示板

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 投稿コーナー



9月5日台風時、足を滑らせ階段から転げ落ち
尾骶骨骨折で、全治2か月の怪我を負いました。

診断を終えて思ったのは

- ・頭を打たなくてよかった
- ・腕を怪我しなくてよかった

起きてしまったことは今さらどうにもできません。
どうプラスに捉え、笑いにかえられるかで未来は
変えられると思います。

全治2か月の診断ですが、1か月で治す目標をたて
6日からリハビリ開始しています。