

## なごみをご支援くださっている皆様 (令和5年1月~12月)

《企業・団体》 株式会社セイユー建設 ※敬称省略  
錦糸町クボタクリニック  
福島県共同募金会  
《個人》 のべ31件 457,390円

みなさまからいただいた寄付金や会費は、  
NPO 法人の運営資金として使わせていただいで  
あります。誠にありがとうございます！

Thank you!



## なごみ応援団 (NPO 法人の会員) を募集中です!

### 【新規会員のお申し込み方法】

以下の方法で会員申し込み後、郵便振込にて会費を振り込んでください。

- ①FAX または郵送での申し込み: 会員種別 (正会員または賛助会員)・氏名・住所・所属先 (職業)・電話番号・メールアドレスを明記の上、下記住所に申込書を郵送または FAX してください。
- ②ホームページからの申し込み: <http://soso-cocoro.jp/>

なごみホームページの **★会員になる** ボタンをクリックして申し込みフォームからお申し込みください。

当法人は、認定 NPO 法人になりました。当法人への会費及び寄附は、寄附金控除の対象となります。寄附金控除 (所得控除) または税額控除のいずれかを選択して確定申告を行うことにより、所得税の控除を受けることができます。詳しくはホームページをご覧ください。

なごみ応援団の方には、定期的に会報や相双地域などの情報をお送りいたします。是非ご検討ください!

会費・寄附の振り込み方法: 郵便振込

1. 正会員 年会費 10,000円
2. 賛助会員 年会費 一口 3,000円
3. 寄附

### 【振込先】

口座番号: 02260-0-126825

口座名義: 特非 相双に新しい精神保健福祉をつくる会

【お問い合わせ】なごみ相馬事務所  
〒976-0016  
福島県相馬市沖ノ内 1 丁目 2-8  
電話 0244-26-9753  
FAX 0244-26-9739  
メール nagomi@soso-cocoro.jp



NPO 法人 相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会

# 相双 COCORO ニュースなごみ

第 36 号 2024 年 2 月吉日

発行元 広報会員管理委員会

ホームページ <http://soso-cocoro.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/cocoro.nagomi/>

Instagram [https://www.instagram.com/nagomi\\_soso/](https://www.instagram.com/nagomi_soso/)

Twitter [https://twitter.com/nagomi\\_soso](https://twitter.com/nagomi_soso)



ホームページ

QR コード

## 第 3 回おらもしゃべってみがトークイベント「みんなのこえを聞こう・話そう」を終えて



昨年 11 月 18 日に南相馬市のゆめはっとで WEB 併用にて開催し、計 44 名の皆様に参加してもらいました。「おらもしゃべってみが」とは、相馬市にあるメンタルクリニックなごみの精神科医の蟻塚亮二さんが続けている「震災ストレス研究会」が企画・運営してきた会で、今回は子どもをテーマにシンポジウムを開催し、なごみもこのシンポジウムに協力しました。震災当時小学生だった高校生も参加し、本音を言い合える場となりました。(ケアセンター 米倉)



## 『地域とのつながりを大切に』

昨年は、コロナ禍明けで各地のお祭りも復活の兆しがみえた年でした。なごみの活動を地域の人々に広く知ってもらうため、南相馬市健康福祉まつり、新地町健康福祉まつり、復興なみえ町十日市祭に参加しました。若者フリースペース&就職相談会、クリスマスカード作りなど、参加するおまつり毎に趣向を変えて。普段あまり交流する機会のない地域の人々と出会うひと時を、これからも大切にしていきたいと思います。(ケアセンター 足立)



## 刺しゅうを楽しむ

ケアセンターでは、11 月に刺しゅうを楽しむワークショップを開催しました。スタッフも含め、参加者全員が刺しゅう初心者。糸の取り方から教わりました。講師はわれらが大川理事長! 普段は謙虚に隠している刺しゅうスキルを存分に発揮してもらいました♪チクチク刺しながらおしゃべりする人、黙々と集中する人、それぞれの刺しゅう時間を楽しみました。集中した後のすっきり感も気持ち良かったです。(ケアセンター 足立)



## 訪問看護チームより

毎朝、相馬と南相馬サテライトの両事務所をオンラインでつないでミーティングを行っています。7月と9月に退職者があり若干寂しい申し送りとなっていましたが、嬉しいことに11月から新たなスタッフが配属となり、現在は5人体制で日々の訪問看護業務に奔走しています。インフルエンザも流行る季節、皆マスク着用で頑張っています!! (服部)



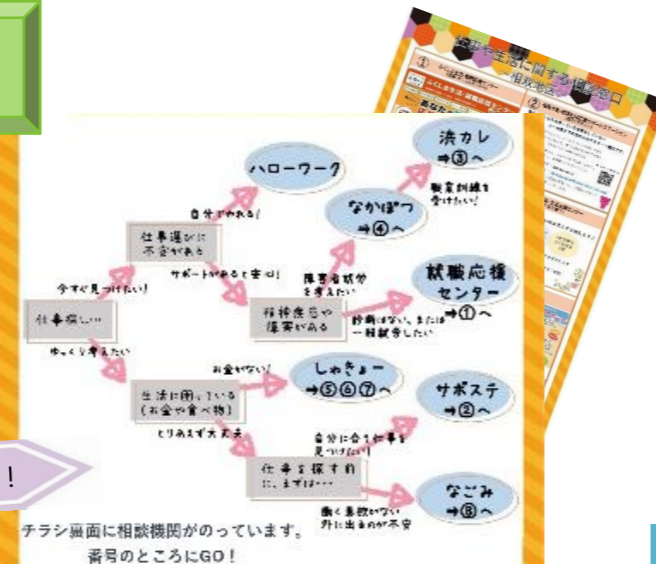
## なごみ CLUB チームより



9月に福島市飯坂にある、まるえ観光果樹園にブドウ狩りに行ってきました。コロナ禍以降、初の遠方への外出。巨峰、スチューベン、ブラックビートの品種をみんなで食べ比べながら味わいました。新鮮なブドウは果汁たっぷりで甘みも強く「わきあいあい食べるのが楽しかった!」「恒例行事にしたい」等々大満足。秋の味覚を堪能した1日となりました。(金澤)

## こころのケアセンターチームより

毎月、就労支援関係者が集まって意見交換をしています。「就労や生活のことで困っているけど、どこに相談したらいいのかわからない」という話をよく耳にします。困っている人がいるなら相談窓口がわかるチラシを作って周知を試みようということになり、チラシを作成しました。様々な催し等で配布したら大変好評でした。(工藤)



フローチャートで相談先がわかるようにしてみました!

チラシ裏面に相談機関がのっています。番号のところにGO!

## アウトリーチチームより



訪問や来所での面談の他に電話相談も大切な支援方法です。しかし、「どう返事をすれば良いかわからなかった」「対応が長くなりすぎてしまった」とミーティングで検討することもしばしばあります。そこで、臨床心理士の職員が話の聞き方の基本についてミニ講義を開いてくれました。安心して相談してもらえるよう努力していきたいと思えます。(西内)



なごみ

## 金澤流『好き』のススメ

私は、幼い頃から絵を描くことが好きでした。小学校卒業までは漫画家を目指していたのですが、中学校に入ると、世の中いくらでも上手な人がいることを知り、「これで食べていくのは大変だ。自分が楽しむだけにしよう…」と決心したことを覚えています。他にも読書、好きな人と話す、スイーツを食べる、お風呂にゆっくり入る、音楽を聴く等々、さまざまな“好き”が日常に溢れています。しかし、忙しい日々を送っていると、消耗するばかりで、“好き”と距離ができてしまい、考え方もネガティブになりがちです。“好き”は、私の幸福度を高め心身をリフレッシュさせてくれます。“好き”と一緒に居られるように、意識してふれあい、味わうようにしています。あなたの“好き”はなんですか? (なごみ CLUB 金澤)

## なごみ流〇〇のススメ

なごみスタッフの  
おススメ紹介コーナー!



## なごみに新しい仲間が加わりました!

◆かわの よしつぐ  
川野 義紹◆

皆様初めまして。10月からこころのケアセンターで看護師として働いている川野義紹と申します。神奈川県出身で精神科の病院で働いていました。職場見学の時に地域で精力的に活動している様子に魅力を感じました。今は南相馬市の文化や温かさに触れ楽しく生活しています。これから少しでも皆様の力になりたいと思っております。よろしくお願いいたします。

