



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>

皆さん暑いですね。身体の水分がどんどん蒸発してしまいそうな暑さです。8月は、陽光がもっとも高い位置、頭上辺りから照らします。その入射角度が夏至を境に赤道まで南下して秋分を迎えるのですが、それまで我々は、この暑さに耐えなければならぬのです。でもこの猛暑の間に、お盆や墓参り、夜空を彩る花火大会や盆踊り等々の年中行事も沢山控えていて、忙しいながらも楽しみも待っている月ですね。帰省した親族との久しぶりの語りや、冷たいスイカ🍉を楽しみながら、何とかこの暑い時期を乗り越えて、涼風を感じる秋に辿り着きたいものです。ポプラも長い盆休みを取りますが、涼しい環境でプログラムも頑張りたいと思います。さあ皆さん、猛暑に負けないで8月を元気に過ごしましょう。

《8月のプログラム》 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
7/27 休館日	28 (^^)	29 映画鑑賞の日 13:30~15:30	30 (^^)	7/31 !(^^)!	8/1 お茶のみ交流会 13:30~15:00	2 休館日
3 休館日	4 (^^)	5 ピアカウンセリング 13:30~15:00	6 パソコン教室 13:30~15:30	7 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	8 書道教室 13:30~15:00	9 休館日
10 休館日	11 山の日	12	13	14 盆休み	15	16 休館日
17 休館日	18 作って食べよう会 12:00~14:00	19 !(^^)!	20 パソコン教室 13:30~15:30	21 ジャズダンス 13:30~14:30	22 書道教室 13:30~15:00	23 休館日
24 31	25 (^^)_U~~	26 映画鑑賞の日 13:30~15:30	27 (**^^*)	28 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	29 ポブランド 13:30~15:00	30 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29（金）にメンバー会です。詳しくは裏面☀️ピアカウンセリングのテーマは「より良い人間関係を築く為に大切にしていること」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。☀️ペーパークイリング教室は中止です。☀️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18日（月）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。
 ☀️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。冷房も適宜使い、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。

< 地域活動支援センター・ポプラからのお知らせ >

☆ 蒸し暑く、寝苦しい夜が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。ポプラは8月9日から17日まで夏季休暇でお休みになります。まだまだ、暑さは続きます。お身体大切にお過ごしください。

令和7年度長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業における講座 今年度も精神保健福祉講座を開催します。講座の開催は以下の通り。申し込み方法や正式なご案内はポプラ通信9月号やHPでお知らせします。

お申し込みの上、ご参加ください。演習以外はオンラインでも受講可能です。

第一回 10月6日(月) 講師 土井まゆみ氏(社会福祉法人絆の会理事長) 演題「相談支援において大事なこと」(仮題)

第二回 10月8日(水) 講師 二宮美和氏(長野県精神保健福祉士協会会長) 演題「働く場、身近な合理的配慮について」

第三回 10月10日(金) シンポジウム 演題「身近な人とのコミュニケーションにおいて大事なこと」(仮題)

シンポジスト…当事者、家族、支援者

第四回 10月10日(金) 演習 グループワークで日々のコミュニケーション、相手と自分の尊重について発表
いずれも会場は長野市生涯学習センター4階第一大学習室です。時間は12:30受付 13:00開始です。

10月10日のシンポジウム、演習も同じ会場で続けて行います。詳しくはポプラの会まで 電話 026-219-2780

《 作って食べよう会 》

8月はカレーハンバーグを作ります。

皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 8月18日(月) 12:00~14:00

メニュー: ☆カレーハンバーグ

☆サラダ ☆スープ ☆スイーツ

参加費: 300円

持ち物: エプロン・三角巾・ハンカチ

締切り: 8月8日(金) 15:00まで

申込み: 必要 ポプラの会まで

食べるだけの参加も可です。



ポプラランドのご案内

7月はすたみな太郎で暑気払いを行いました。ご参加ありがとうございました。8月は今後の活動予定について話し合います。フリートークもありますので、ご参加お待ちしております。

お茶菓子も出ます。皆様のご参加をお待ちしております。見学も大歓迎です。

日時: 8月29日(金) 13:30~15:00

内容: 今後の行事について 他

場所: ポプラの会事務局



☆多 映画鑑賞会のご案内 ☆多

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。

8月26日(火) 13:30~15:30 『35年目のラブレター』

2025年120分

笑福亭鶴瓶と原田知世が夫婦役を演じ、最愛の妻にラブレターを書くため文字の勉強に奮闘する夫と、彼を長年支え続けた妻の人生をつづったヒューマンドラマ。2003年に朝日新聞で紹介され、創作落語にもなるなど話題を集めた実話をもとに映画化した。

7/18 すたみな太郎でポプラランド暑気払いの感想
毎年恒例の暑気払いを須坂インター近くのすたみな太郎にて15名で行いました。100分の食べ放題で焼肉やお寿司、お惣菜、デザートなどを頂きました。以下感想です。

*皆さんと楽しく美味しく頂きました。エアコンがきいていてグッド。暑気払いで何回か来ている店なので慣れてゆったり食べてくつろげました。(M.Cさん)

*今年もすたみな太郎で暑気払いが出来て良かったです。色々なお寿司をたくさん食べられた。スタッフが気を使ってくれて、とても助かったしとても楽しかった。(T.Mさん) *色々なお惣菜やお寿司焼肉が安く沢山食べられて大満足でした。参加させていただきありがとうございました。(K.Nさん)

募金の御礼 ペーパーキリング講師の玉木さんが募金を呼びかけ、作品を提供してくださっています。

7月の募金は8,357円でした。玉木さん、皆様、ご支援ありがとうございました。募金は活動の為、有効に使わせて頂きます。

疲れやすい夏こそ睡眠が大事

寝苦しい季節になりました。寝つきが悪いと熟睡できず、睡眠の質が低下します。しかも夏は夜が短く、早起き・夜更かしになりがち。睡眠不足が続くと夏バテにもなります。夏こそ快眠を心がけましょう。

睡眠対策は就寝時だけでなく、朝から取り組むことが大切です。ただし、猛暑の時は熱中症対策を最優先に

●朝に光を浴びる・・・朝の光を浴びることで身体のリズムが調節されます。体内時計がリセットされます。

●朝食をとる・・・朝、トリプトファンというアミノ酸をとると、セロトニンという物質を経て、夜、メラトニンに変わります。

※トリプトファン(肉や魚、ご飯、大豆、乳製品、穀類などに多く含まれる)

●体を冷やしすぎない・・・体の中心部の体温は、日中は高く夜間は低くなります。体温の高低差が大きいほど深い眠りに。日中体を冷やしすぎると、高低差が少なくなり寝つきが悪くなります。

●涼しい時間帯に運動・・・日中、積極的に体を動かして深部体温を上げておけば、夜間の深部体温との差が大きくなります。

●夕食は寝る3時間ぐらい前までに・・・就寝前の食事は中途覚醒を増やすことが報告されています。脂が少なく消化の良い物を。

●入浴は寝る1時間半前に・・・夏は、遅くても就寝1時間半ほど前までにぬるめの湯に入り、深部体温を上げすぎないように注意。

●遮光カーテンの利用・・・夏は日の出の時間が早く、睡眠時間も短くなりがち。遮光カーテンで光をシャットアウトするように。

