



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>

12月です。2025年最後の月です。1年が経過するのは速いですね。今年一年も大変お世話になり、ありがとうございました。皆さんは、今年、どんな思い出を残されましたか？ 寒さも増し、22日の冬至までどんどん日が短くなり、心細いと感じたりしますが、この月はクリスマスや忘年会、そして新年を迎える準備等があり、一年を振り返り、新しい年をどんな年にしたいのか備える月でもあります。皆さん来年をどんな一年にしたいですか？ 2025年の最後の月を、1日1日と記憶に残しながら過ごして行きたいものです。今月もポプラで皆様と一緒に楽しい思い出を増やしていけることを願っています。皆様の来所、ご利用をお待ちしております。

＜12月のプログラム＞ 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
10/31 休館日	12/1 (^^♪)	2 映画鑑賞の日 13:30~15:30	3 パソコン教室 13:30~15:30	4 !(^^)!	5 お茶のみ交流会 13:30~15:00	6 休館日
7 休館日	8 (*^~^*)	9 作って食べよう会 12:00~14:00	10 (^^)/	11 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	12 書道教室 13:30~15:00	13 休館日
14 休館日	15 (^^♪)	16 ピアカウンセリング 13:30~15:00	17 パソコン教室 13:30~15:30	18 ジャズダンス 13:30~14:30	19 ポブランド カラオケ.クリスマス 11:00~15:00	20 休館日
21 休館日	22 (^^♪)	23 昼食サービス 12:00~	24 ポプラの大掃除 をしましょう	25 アートひろば ポプラ	26 書道教室 13:30~15:00	27 休館日
28 休館日	29	30	31	1/1	2	3 休館日
4 休館日	5 年始休暇	6 映画鑑賞	7 パソコン教室	8	9 お茶飲み交流会	10 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19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「明るく前向きに生きるには」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9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。●23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

今年も大変お世話になりありがとうございました。皆さまのご健康をお祈り申し上げます。

《 ポプランド クリスマス会のご案内 》

今年のポプランドのクリスマス会はカラオケをします。

皆様のご参加をお待ちしております。年末に歌を歌って楽しい時を過ごしましょう。

日 時：12月19日（金）11:00~15:00

会 費：1,500 円（ドリンクバー付き・税込み・ポプラからのスイーツ）入店時に会費を払ってください。

場 所：まねきねこ 長野権堂店 現地集合

ポプラの会で集合して現地まで歩く方は10時30分に駐車場集合

持ち物：昼食（昼食など各自持ち込み可） 締切り：12月12日（金）15:00 まで

申込み：必要 ポプラの会まで 電話・メール・FAX 申し込み時に日中連絡がとれる連絡先をお知らせください。



《 作って食べよう会 》

今月は皆さんであつあつの野菜煮込みうどんを作ります。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：12月9日（火）12:00~14:00

メニュー：☆野菜煮込みうどん

☆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：12月8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る身も心も温まるランチを一緒にいただきます。

メニューのご希望もお寄せください。

日 時：12月23日（火）12:00~13:00

メニュー：クリームシチュー、ロールパン、

サラダ、デザート

参加費：300 円で食べられます。

申込み：必要・ポプラの会まで

締切り：12月19日（金）15:00



ポプラの大掃除について

12月24日（水）はポプラの事務局の大掃除を行います。

一年間、お世話になった感謝の気持ちで大掃除をします。

終了後、一年間を振り返り、お茶会をしましょう。軽作業です。

作業無しでも、お気軽にご参加ください。

大掃除 13時~14時 お茶会 14時~15時

福祉医療費について 長野県に要請

福祉医療給付制度の改善をすすめる会として、ポプラの会も

11月20日に長野県庁に行き、こども・障がい者等の医療費窓口完全無料化の一刻も早い実現を求める要請書を提出しました。福祉医療に関する現在は、全ての市町村で子どもの医療費助成の対象が18歳となり、自己負担の無い完全無料化が50市町村（65%）となり制度が大きく前進しています。今回の要請 障がい者に対しても福祉医療費給付制度の現物給付方式（自己負担金を廃止、子どもの助成対象を18歳年度末に拡大、身体・知的障がい者と平等となるよう精神障害者の助成対象に1・2級の入院を加えて欲しい、と要望しました。特に他の障害にある入院費の助成が、精神障害者には無いので、「制度的な差別を解消して欲しい」と要望しました。長野県の回答では精神障害者の入院の助成に関して、「県としても課題であることは認識している」との回答で、前進への手がかりとなりました。県議会でも取り上げて頂けるそうです。おかげ様で前進への一歩となりました。長年の皆さんとの運動の成果です。今後とも皆様のご支援をお願い申し上げます。

☆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。12月2日（火）13:30~15:30 『グランメゾン・パリ』尾花夏樹（木村拓哉）は早見倫子（鈴木京香）と、フランス料理の本場・パリで、新店舗「グランメゾン・パリ」を立ち上げ、アジア人初となるミシュラン“三つ星”を獲得するために奮闘していた。名だたる巨匠たちがしのぎを削る本場フランスで、フランス料理で“三つ星”を獲得することは、尾花にとっての悲願。だが異国の地のシェフにとっては、満足のいく食材を手に入れることにすら高い壁があり、“三つ星”に選ばれるなど夢のまた夢。「グランメゾン・パリ」は結果を出せない日々が続いていた。そしてあるガラディナーでの失態が原因で、かつての師と「次のミシュランで三つ星を獲れなければ、店を辞めフランスから出ていく」という約束を交わしてしまう…2024年/117分

年末年始に心もすっきりと 大掃除のコツ

●換気扇のしつこい油汚れは小麦粉で取る

換気扇の汚れのほとんどはベトベトの油汚れで、掃除も大変。そこでフライなどで残った小麦粉を使います。まず新聞紙の上にはずした換気扇を置き、まんべんなく小麦粉を振りかけます。そのまま2~3時間放置すると小麦粉が油を吸ってくれます。あとはボロ雑巾で拭き取るだけ。小麦粉と一緒に油汚れがおもしろいように取れます。

●新聞紙を使って窓を磨けばピカピカに

丸めた新聞紙を水につけ、軽く絞ってガラスの汚れを拭き取ります。あとは乾いた新聞紙でから拭きすれば、窓ガラスはピカピカ。新聞のインクがガラスのつやを引き出して、汚れをつきににくしてくれます。

●手の届きにくい場所の掃除は軍手におまかせ
照明器具にたまった埃や、エアコンの吹き出し口など、手の届きにくい場所や面倒な部分のお掃除には、雑巾代わりに軍手を使います。ゴム手袋の上にいらなくなった軍手を水で絞ってはめ、拭き掃除をしていきます。デリケートな場所では力が加減でき、指先を使えば細やかな部分もラクに拭けて、とっても重宝です。

●一年間使ってなかったものを捨てるかどうか検討してみたいかなのでしょうか。自分にとり大事な物とそうでない物を分ける作業を通じて、気持ちの整理にも繋がります。