

ポプラ通信

No.215 2026年3月



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>

三月は、別れと出会いが交差する季節です。これまでの歩みを振り返りながら、新しい一歩を踏み出す準備の時期でもあります。ポプラでは様々なプログラムを通して、安心して集い、自分らしく過ごせる場所づくりを大切にしています。調子の良い日もあれば、元気の出ない日もありますが、どんな時も仲間と語りあえる場が有ることは、大きな力になります。これからも無理をせず、それぞれのペースで、希望をもって春を迎えていきましょう。

≪3月のプログラム≫ 場所 ポプラの会事務局

日	月	火	水	木	金	土
3/1 休館日	2 (^^♪)	3 映画鑑賞の日 13:30~15:30	4 パソコン教室 13:30~15:30	5 (^^♪)	6 お茶のみ交流会 13:30~15:00	7 休館日
8 休館日	9 (≧▽≦)	10 作って食べよう会 12:00~14:00	11 (^^♪)	12 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	13 書道教室 13:30~15:00	14 休館日
15 休館日	16 !(^^)!	17 ピアカウンセリング 13:30~15:00	18 パソコン教室 13:30~15:30	19 ジャズダンス 13:30~14:30	20 春分の日 休館日	21 休館日
22 休館日	23 ポブランド 13:30~15:00	24 昼食サービス 12:00~13:00	25 (^^)/	26 アートひろば ポプラ 13:30~15:30	27 書道教室 13:30~15:00	28 休館日
29 休館日	30 (^^)/	31 映画鑑賞の日 13:30~15:30	4/1 パソコン教室 13:30~15:30	2 (^-)-☆	3 お茶のみ交流会 13:30~15:00	4 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。
●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23日（月）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「人間関係の距離感と受け止め方」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10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。●24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

少しずつ暖かくなり春らしさが感じられる頃となりました。3月はひなまつりや卒業式、お彼岸など色々な行事がありますね。寒暖定まらぬ時期ですので、くれぐれもご自愛くださいませ。



令和8年度長野県ピアサポートネットワーク総会・交流会

日にち：令和8年4月18日(土)

場所：松本市中央公民館 M ウイング 3 階会議室 (松本市中央 1 丁目 18-1)

総会：13:00~14:00 受付：12:30

令和7年度事業報告・決算報告 令和8年度事業計画・予算案・役員体制等

休憩：14:00~14:10

交流会：14:10~15:20 テーマ 「ピアサポーターとして取り組みたいこと」等

少人数に分かれ交流します 参加費：無料 当日参加可

15:20~15:30 各グループの発表・閉会

お問い合わせ：長野県ピアサポートネットワーク (NPO 法人ポプラの会内)



☆☆☆ 交流会テーマ ☆☆☆

「人とのつながり」「当事者会を作りたい」「働くことについて」「ピアサポートについて」「人間関係で大事にしていること」「生活に役立つスキルについて」「ピアサポーターとして大切なこと」「体調管理・健康」「相談支援について」等グループごとに話したいテーマを選び、交流します。総会・交流会への皆様のご参加をお待ちしております。

同封のチラシ、申込書もご参照ください。

《 作って食べよう会 》

3月はちらし寿司を皆さんで作らしましょう！
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：3月10日(火) 12:00~14:00

メニュー：☆ ちらし寿司 ☆ お吸い物

☆ 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：3月9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、栄養あり身も心も温まる美味しいランチを一緒にいただきます。

作りたてのハンバーグ定食です。

メニューのご希望もお寄せください。

日時：3月24日(火) 12:00~13:00

メニュー：ハンバーグ定食

(ハンバーグ・ライス・サラダ・スイーツ)

参加費：300円 定員10名

申込み：必要・ポプラの会まで

締切り：3月23日(月) 15:00



ポブランドのご案内

2月のポブランドでは、お花見についてお話ししました。

3月もお花見について計画しましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。

(お茶菓子出ます)

日時：3月23日(月) 13:30~15:00

内容：お花見の計画、フリートークなど

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。

3月3日(火) 13:30~15:30 『最高の人生の見つけ方』

2019年/115分/日本

3月31日(火) 13:30~15:00 『いのちの停車場』

2021年/119分/日本

花粉症を悪化させない基本対策

①入れない・・・粘膜は潤いがあることで、バリア機能を発揮します。そしてそのバリア機能の「衛気」や「正気」をつくり出す原料は食べ物で、胃腸が元気であることが何よりも大切です。胃腸を冷やさないと同時に、胃腸を冷やす生活を避けましょう。またマスクをし、のどの感想を防ぐことも大切です。ためない・・・花粉はまず、鼻水やくしゃみで排出されます。それでも出ない花粉は、主に便で排出されます。便秘には注意が必要です。肝臓が疲れれば、花粉症は悪化します。アルコールや乳製品、寝不足や過労、ストレスや怒りなど精神的なダメージを避けることが花粉をためない秘訣。②反応させない・・・「正気」をつくる胃腸を元気にすると同時に、「正気」の足を引っ張る「痰湿(体内にたまった余計な湿気)」「解毒(体内にたまった余計な熱)」「瘀血(血のドロドロ)」をできるだけ減らすことがポイント。食生活を中心に、生活の見直しが必要です。 <おすすめの食材> 味噌汁は消化が良く「気」を補うキャベツや山いもがおすすめです。かぶや大根は消化酵素の多さでも知られている野菜です。ぬか漬けやスープ、蒸して温野菜サラダなどに。花粉症対策には青魚がおすすめです。生魚の調理が苦手な方はサバの缶詰をどうぞ。せりや菜の花といった青菜類は青菜のおひたしなど、あっさりした調理法で。

会員継続と新規会員のお願い

令和8年度の会員を募集しております。おかげ様で2004年に発足以来、22年間活動を続けてくることが出来ました。これも一重に皆様のご支援をご厚情のおかげと心より感謝申し上げます。

現在の会員様には会員継続のお願いを申し上げます。令和8年度の会費払込取扱票はこちらに同封します。

既に納入くださった方は行き違いになり大変申し訳ございません。(既に納入の方は名簿管理しております)

(令和7年度の会費が未納の方にも込込取扱票を同封させていただきます) 何卒宜しくお願い申し上げます。

年会費：メンバー会員：一口 2,000円より 一般会員：一口 2,000円より

ご寄付：一口 1,000円より 同封の払込取扱票にて郵便局でお振込み、事務局にご持参でお願いします。

振込先：口座番号 00570-0-59828 NPO 法人ポプラの会 振込手数料：ATM 152円 窓口 203円 持参無料