



精神保健サロンのお知らせ

2025年5月



港北区内では、心を病む方とその家族や理解者が集えるサロンが精神保健福祉ボランティアグループの主催で、いくつか開かれています。どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。のんびりと穏やかな時間を共に過ごしましょう。



ミニ樽サロン *ひなたぼっこ*

とき: 5月1日(木)
12:00~13:30
(毎月第1木曜日)
ところ: 樽町地域ケアプラザ
045-532-2501
参加費: ¥300 (昼食・茶菓子代)
ご予約をお願いします
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: ミニ樽サロン運営委員会

とき: 6月9日(火)
13:30~15:00
(毎月第2月曜日)

モルックを楽しみましょう。
ところ: 城郷小机地域ケアプラザ
045-478-1133
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは下記ケアプラザまで。

あったかだ

とき: 5月6日(火)
15:00~16:30
(毎月第1火曜日)
ところ: 高田地域ケアプラザ
045-594-3601
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: あったかだ運営委員会



かもみいる

とき: 5月21日(水)
13:00~14:30
(毎月第3水曜日)
ところ: 日吉本町地域ケアプラザ
045-566-0360
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: かもみいる運営委員会



はあとサロン

とき: 5月24日(土)
12:30~14:30
(毎月第4土曜日)
ところ: 大豆戸地域ケアプラザ
045-432-4911
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザへ。
主 催: はあとネットワーク港北



今年も皐月を迎えます。初夏の爽やかな季節ですね。花粉飛散も少しずつおさまり、夏の暑さが気になるようになります。元気に過ごせますように。今月の広報は、裏面をご覧ください。「三日月ゆりあ」さんが、皆様に前向きな文章をお届け下さいました。ぜひ、ご感想など、いただけたらとても嬉しく存じます。もちろん、三日月さんにもお伝えします。今月も、各ケアプラザで初夏のサロンが開かれます。語り合い、笑い合い、楽しみながら、ひとときを一緒に過ごしませんか。皆様のご参加をお待ちしています。



はあと卓球

とき: 5月9日(金)
13:00~14:30
(毎月第2金曜日)
ところ: 綱島地区センター
参加費: 無料
持ち物: 上履き(運動靴)
*お問い合わせ
090-1202-2469
主 催: はあとネットワーク港北



このお知らせは、赤い羽根共同募金等を原資とする「ふれあい助成金」を受けている港北区内の精神保健福祉ボランティアグループの有志が作成しています。

皆さまからのご要望やご意見、掲載希望のメッセージなどがありましたら、どうぞ、連絡は下記まで。お待ちしております。

heartnetko@yahoo.co.jp



この広報のWEB版のアドレスは
<http://mentalkoh.blogspot.jp>
検索ワードは、「港北区精神保健サロン」PCとスマホでご覧になれます。



「生きる意味」



三日月 ゆりあ

死にたい とたとえ 思ったとしても
その後に それでも生きたい、生きようと思う事が大事で、

例えば 死にたい人がいたとする。

でも、それでも 頑張ろう！と思って生きようと決意した時、
きっと人は底知れない計り知れない力を発揮する。

もしかしたら

窮地に追い込まれても 頑張ろう！って思った人を見て
なら私も生きよう。と決意する人がいるかもしれない。

事実、私自身、死にたい 世界中の人に嫌われてる 外界から
シャットアウトされた状態 だった事がある。

でも、ある本をきっかけに
生きようって決めた。。

その本は 私以上に 窮地に追い込まれた人が
頑張ってる生きている。

生きている。ただ それだけだけど

私は そこから 生きよう。って 決めた。。

だから、別に 死にたいって思いながらも、どうであっても
その人がどんな状況であっても
生きている。それ自体に意味がある。。

生きる。それ自体が 生きる意味だ。

