



2021

7月

創刊号

Letter Café

～リカバリー カフェ～



どんな想いをこめて始めたのか



レターカフェとは？

リカバリーカフェのお手紙 ver.

コロナの今、会いたいけど、会えない…。話したいけど、話せない…。

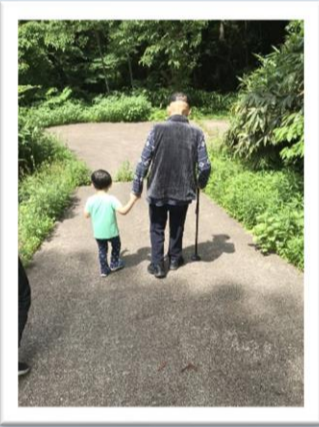
みんなどうしてるかなあ？一人で寂しい思いをしたり、悩んだりしていないかなあ…？

みんなが集まらなくても、リカバリーカフェと同じ楽しい気持ちと繋がりを感じてほしい。

そんな想いで作りました☆

by みき

近頃みんなどうしてますか？



ひいじいとおさんぽ！
るんるん♪たのしいな～☆
病気に負けず長生きしてね
(^▽^)

by かなち



富山県美術館へポーラ美術館展を見に行っ
てきました!!とっても良かったけど、残念ながら、
もう期間終わっちゃった…
他にも行った人いますか～？

by キラキラ☆



みなみ集合で、気があった話
の流れで、すしのや行きました
🍴
二カ月に一度の楽しみです
♪

by ひみピアピア



今日高岡文化ホールで青木カレ
ンのジャズライブがありました!!

by 谷畑洋子



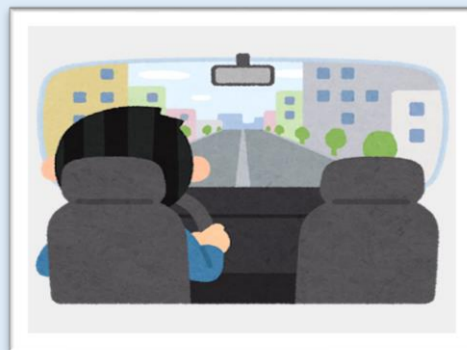
僕には4歳の甥がいて、泊まりに来るの
ですが、帰る時にS家の人順番に婆ちゃ
ん、カズ帰ったら寂しい?と聞いて、うん
寂しいよ。と言って。次は爺ちゃん、オッチ
ャン、(僕)と同じやり取りが続きます。そ
こで、カズは寂しい?と聞くと、全然寂しく
ない、と言います。

by イワシ



あやめの会で、七夕飾りをつくった
よ。今年は戸出風?みなみ風?

by みなみ



最近、運転中にスピッツの CD を
デビューアルバムから順番に聞いて
ます。意味のない歌詞、高音で
気の抜けた草野正宗の声で癒さ
れています。

by ほっこりはん



昨年、私が食べた自家製のスイカの
種を友人が春に植えたら、スイカでは
なさそうな苗になりました。
葉っぱからして違うし…。
かぼちゃかな?と…。
でも、撒いたのはスイカの種。
この苗が枯れなければ何が実るかわ
かりますが枯れかけています。

by さちたま

私のお気に入り♪



私のお気に入りの商品なのですが。高岡の自然食のお店に売ってある甘酒です。みなみの大家さんにご紹介いただいたものです。これ飲んだら他の甘酒飲めなくなりました。

by にっこたん

お悩み Answer

Q 精神保健福祉手帳について教えてください。

「精神障害者保健福祉手帳は、一定程度の精神障害の状態にあることを認定するものです。精神障害者の自立と社会参加の促進を図るため、手帳を持っている方々には、様々な支援策が講じられています。」(厚生労働省 みんなのメンタルヘルスより)

例えば、手帳を提示することで、NHK 受信料の減免、税金の控除・減免、所得税、住民税の控除、相続税の控除、自動車税・自動車取得税の軽減(手帳1級の方)などのサービスを受けられたりします!その他にも様々なサービスを受けられるので、ぜひ調べてみて下さい!

by カフェオレ

Q 眠れないとき、どんどん眠れないのスパイラルにハマっちゃって。皆さんどうしてますか?

次の日の朝が早かったりすると、「眠ろう眠ろう」と考えてしまいますよね。そして、考えれば考える程、どんどん眠れなくなり、「寝ないと寝ないと」と、不安やストレスが溜まっていきますよね…。そこで今回からは眠れない時どうするかを考えていこうと思います。

最初ということで、まずは筆者の工夫を紹介しようと考えます。筆者はお昼寝が大好きなのですが、次の日に起きないといけない用事などがある場合、その日は絶対にお昼寝をしないようにと気を付けています。何故かという、筆者はお昼寝をすると、寝つきが悪くなり、予定していた就寝時間に布団に入ったとしても、1時間~3、4時間、最悪の場合、ほとんど眠らないで朝を迎えることになってしまいます。そのため、前日はお昼寝をせず、朝に起き、体を動かすといった生活を心がけるようにしています。

このテーマは様々な工夫を知ることが大切ですので、こういった工夫もあるよ!と思った人はぜひお知らせ下さい!!

by カフェオレ

ごあいさつ

皆様お元気でお過ごしですか?

「誰もが、ゆったり・ホッとつながる・・・」をコンセプトに昨年生まれた「リカバリーカフェ」ですが、コロナ禍に巻き込まれてなかなか開催ができず、もどかしい思いでいっぱいでした。「いつになったら開催するのか?」「リモートでできないかなあ。」とたくさんのご連絡をいただき大変うれしく、「何とか皆様とのつながりを持続させたい」と模索しておりましたところ、あるピアフレンズさんから、「お手紙でつながれたらいいなあ。」とアイデアをいただき、「Letter Café」発刊のはこびとなりました。

皆様、ぜひ近況報告、私のお気に入り、お悩み Answer などお寄せください。お寄せいただく際は、この Letter Café と同封されている宛先シールをお好みの封筒に貼り付けお寄せいただくと幸いです。また、地域活動支援センターみなみにて投函をすることができるボックスを設置しております。詳しくは別紙をご覧ください。

Letter Café 事務局

連絡先

一般社団法人 美海

地域活動支援センター みなみ

担当:能浦、嶋、放生

TEL:080-7796-3125

FAX:0766-75-4144

メールアドレス

r-yamasato@himi-vc.jp

編集の人々

☆谷畑洋子/☆みなみ/

☆かなち/☆イワシ/

☆キラキラ☆/☆さちたま/

☆ひみピアピア/

☆ほっこりはん/

☆にっこたん/☆カフェオレ

