



さわやかな秋晴れの日々が続く頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。日頃から、女性サポートセンターIndah（インダー）の活動にご理解とご支援をいただき心より感謝申し上げます。

やっと朝夕が涼しく過ごしやすくなりましたが、夏の疲れが出てきたのか体調を崩したり、コロナになったりとスタッフ利用者共に体調がすぐれない人も何人かいます。私自身も今年は腰痛が出てしまい大変な思いをしました。

楽しい行事としてはコロナで中断していた、合同の江の島合宿をオハナさんと再開することができました。今回は子供3人も含め35人が参加しました。みんなで食事を作り、スイカを食べ、1日目の夕食がバーベキューでしたが、炭に火が付かず、急遽ホットプレートになってしまいました。夕食が終わり随分経ってから、炭に火が付き絶好調になり、来年は大丈夫だねと笑い合いました。

私が連れて行ったチョコちゃん（鳥）が行方不明になるという事件も起きました。皆で大声で叫び必死で探すものの見つからず、諦めかけたときに食器棚から「チョコちゃん」と自分の名前を言いながら出てきた時の皆の歓声は、忘れられない私の思い出になりました。もう一つの行事は毎年恒例になっている地域の夏祭りに参加しました。インダーは子どもたちに人気のから揚げを販売しました。子供たちに喜んでもらいたいので売り上げは気にせず10Kgのから揚げを3時間で完売しました。役割分担で販売の人、揚げたから揚げを計り袋に入れる人、みんなが自分のできることをしました。インダーのプログラムは一人ひとりが自分のできることをやり、仲間の中で、生きていくためのスキルを学び練習していきます。自分の人生を自分の足で立っていくことを身に着け、地域で豊かに暮らしていくことを目指しています。今後ともよろしく願いいたします。

2025年10月吉日

インダー代表 小嶋洋子

(T・H)

インダーにくること。私はきほんてきに家にひきこもっているのですどこにか
かようことがにがてです。朝おきてどこにも行きたくないなあとすること
ばかりです。

かれにがんばっておいでと言われて家を出てきてやっと来れる感じです。
先生にインダーに行きましょうと言われてもうすうねんたって、やっと来れ
るようになってきました。

どこにも行きたくないきもちと、がんばって外に出たいきもちがたたかっ
ています。

インダーにつづけてかよえるようにがんばりたいとおもいます。

私の私(A・I)

私は、小さいころから私はカワイソウな子だ。と、育ってきました。今で
もこんな大人になっても「私はカワイソウ」と思っていました。でも、インダ
ーに通って4年たった今たしかに昔はカワイソウだが、本当は、自己中
心的で、ワガママで、何1つ継続できない甘ったれな人間なんだ。と気
づかせてもらえた。こんな私を見つめなおして、変えていくのは大変だ
し、まず私の中の私を受け入れることが出来ず、他人の方ばかり見て、
周りの人のせいにして、私は悪い事をしていないと、思いこんでいま
した。4年たった今、私の私があった。まだまだ先は長いけど、きずけた
時、変わらなければ。今は自分を見つめ変えていく準備をしていきます。

新しくインダーに入って(J・K)

今月、4回ほど体験してインダーに通所する事になりました。通所する
ことにした理由は体験での皆さんの話や施設長のお話に共感、そして
自分の依存症、双極性に対しての気づきがあったからです。私はまあま
あの断酒期間の内に仕事などを体験してかなり回復しているんだと思い
ました。でもずっと生きづらさを抱えており、それはやはりミーティングなど
参加せずただお酒をやめていただけだと気づきがありました。今後この
気づきを大事にする為にインダーで色々な経験をして本当の回復に繋
がりになればと思っています。

誕生会に参加して（Y・N）

私は 8 月生まれなので何が食べたいかみんなの意見を聞いて、私は、オムライスとケーキが食べたかったので、リクエストして、みんなで作りしました。とっとうまかったニャー。

私は料理をするのが好きなので、調理プログラムは楽しみにしています。みんなで作った料理は、とっもおいしいし、祝ってもらったのでとても、うれしかったニャー。

お父さんから、おこずかいをもらいました。ケーキは近くのコンビニに寄って買って食べました。あまり無だづかいをせず、今度はろうごの資金をちょきんしたいとおもっています。

調理は、楽しいニャー。



おわり

（Y・H）

インダーのプログラムで畑作業があるのですが、計画性と想像力の大切さを思い知りました。自分は畑作業がとても好きで、本や種袋の表記のまま、育苗を始めてしまいました。ですが、天候や他のプログラムの関係で畑の土、つまり植え付ける場所の準備が追いつかず、苗だけが育って、困りました。最初から、植え付けるタイミングを計って種まき、育苗をすれば良かったと反省しています。

やりたいこと、やるべきこと、やれることやりたくないことのバランスを上手くとって物事を進めるべきなのは、畑作業だけに限らず、日々の活動全てにおいてなのかもしれません。つい、やりたいことを優先させてしまう事が多いので、気を付けたいと思います。何でもない日常の一つ一つに学ぶべきことは隠れているので、出来る限り、その宝を拾いあげていき、反省材料にすることで、自らの成長につなげていきたいと思いました。

「江ノ島合宿」(T・K)

8月に通所してから初めての2泊3日の江の島合宿に参加いたしました。その合宿は他施設オハナさんと合同参加としたもので、大変有意義でした。

先ず、1日目はオリエンテーションとBBQ、2日目は自由行動で、私は新江ノ島水族館へ行き、イルカショーを満喫して夕方のカレー作りに参加しました。カレーは素揚げ野菜やカツがあり彩り鮮やかでとてもおいしかったです。合宿を通して心残りの事が1つあります。連日の暑さでバテてしまい、2日目夕食後のミーティングは休ませて頂いた事です。皆さんと分かち合いたかったです。

合宿を通して仲間と協力して助け合う大切さ、笑いあう大切さの気づきを頂け、そして、楽しい時間を頂け感謝しています。

ありがとうございました。

7・8月のインダー(K・N)

8月、インダーの夏の合宿がありました。私は、89才の母と一緒に参加させてもらいました。行く前から母がとても楽しみにしており、私は母をつれて行くという事で心配でしたが、無事三日間参加する事が出来ました。何よりも、暑く天気にも恵まれ、仲間と一緒にという事で、毎日楽しかったです。事前に、用意する事からみんなで行ったり、インダーでとれた、野菜を持って行ったり、やる事すべて充実していました。私は、夜のミーティングでスピーカーをたのまれて、母の前で初めてスピーカーをしました。母は、どう言う気持ちで聞いていたのか、その方が気になりました。とても楽しい三日間でした。又来年もみんな一緒に参加できればいいと思います。本当に、職員の方々ありがとうございました。



(M・U)

8月4日～6日に江の島で夏合宿をしました。この合宿は他施設と合同の合宿で30人程で行いました。私は知らない人と話すことや沢山の人の中にいることが苦手で、テンションが上がりすぎて後から体調を崩すことがあり3日間落ち着いて過ごせるか不安でした。ですが実際行ってみると、始めはすごく緊張したけれど、散策や食事の支度を通して仲間と話すことができ次第に緊張も和らぎました。24時間人に合わせて気を遣う生活は想像より疲れたけれど、無理せず自分の体調を見てゆっくり休む時間を作ることができ、合宿から帰ってきても普段の生活に戻ることができました。合宿を通し以前はできなかったことを努力を積み重ねることで少しずつできる様に自分を変えることができることを実感しました。この経験を通してこれからも努力を積み重ね自分を変えていける様にがんばります。

楽しかった江の島合宿(K・M)

私は今年の夏、初めて江ノ島合宿に一日だけ参加することができました。今年の合宿はインダーの仲間だけでなくオハナの方々もいらしたので、行くまで緊張したし、不安でした。でも8月5日の朝、皆さんが温かく迎え入れて下さり、とても安心して一日を過ごせました。一番心に残ったことで楽しく嬉しかったのは、小嶋さんやスタッフの新井さんが作って下さったピザやパスタ、オニオンリングなどをみんなで食べられたことです。摂食障害を抱える私にとって、インダーの通所時のお昼休憩だけでなく、仲間と一緒に食事をとれたという経験は自信にもなります。仲間と水族館などは主治医から許可がおりてなかったのですが、神様のみまえて好きな絵を描いて心穏やかに一日過ごせたことはとても嬉しいことでした。インダーにはミーティング以外にも楽しいイベントや行事があります。これからも一員として、積極的に勇気を出して参加していきたいです。



(M・M)

私にとって、大きな変化のある夏となりました。長らくお世話になった病院を退院し、インダーでの生活と一人暮らしが8月から始まりました。緊張の日々、すぐに江の島合宿という最初の試練がやってきました。海や水族館は大好きですが、楽しむよりもどうにか乗り切ろうという考えしかなかったような…。しかし後から振り返れば、スタートダッシュにこれ以上ふさわしいイベントはなかったのではと感じています。家に着いた時、達成感と共にようやくほっとした気持ちになれたことを強く覚えています。それから夏祭りなどのイベントも重ね、新生活も1カ月半が過ぎました。病院での仲間たちには「仲間の輪の中にいることを忘れずにね」と送り出していただきました。これからの自分の大切な居場所を作っていけるかどうか、自分次第でもある。そう思いながら真剣に回復のためのプログラムに取り組み、仲間と楽しく過ごしていきたいです！



インダーに通うようになって(S・K)

インダーに通いはじめて 2 カ月と少し経ちました。いろいろなプログラムの充実していて、いろいろな仲間がいらしゃって楽しく過ごしています。

最初はなかなかお酒が止まりませんでした。週3日、定期的に通えるようになり、ミーティングを重ねるようになったことや、仲間との関わり、親身になって話を聞いて下さるスタッフさんや施設長さんのおかげで、今やっとお酒が止まって1ヶ月と少し経つことが出来ました。感謝の気持ちでいっぱいです。

この気持ちを忘れずに、これからもプログラムやミーティングを楽しみながらお酒を止め続けていけたらと思います。

家族会のご案内

アルコール、薬物、摂食、その他の【依存】の問題は、本人のみならず、ご家族にも大きな問題です。Indah(インダー)は、本人はもちろん、ご家族の心の拠り所でもありたいと考え、家族相談の場を設けています。予約は不要です。参加についてはインダーまでお問合せください。毎月第3火曜日 午後1時半～3時。

有料家族相談は、毎週火曜日 10:00～17:00
電話で予約をしてください。

精神保健福祉士
井上恭子

ホームページリニューアルしました！
indah-sos.com

7・8・9月行事など

- | | |
|-----------------------------------|------------------|
| 7/1(火)調理(冷し中華) | 9/3(火)調理 |
| 7/15(火)誕生会(バターチキンカレー・ナン・タンドリーチキン) | 9/4(木)カラオケ |
| 7/16(火)神奈川病院施設紹介(コーヒーの提供) | 9/13(土)ぬじゅみセミナー |
| 7/19(土)AA旭グループ OSM | 9/16(火)誕生会(スシロー) |
| 8/4(月)～6(水)インダー・オハナ合同 江の島合宿 | 9/23(火)調理(ピザ) |
| 8/19(火)誕生会(オムライス・ケーキ) | 9/26(金)山口達也氏講演会 |
| 8/23(土)瀬谷銀座商店街夏祭り出店(手作りコロケ・唐揚げ) | |

固定のプログラム(今年度より変更されたプログラムがあります。)

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 月1 不定期:音楽療法 | 第1火曜日 PM:井上さんグループ |
| 第2火曜日 AM:自由創作 | 第4火曜日 AM:アート |
| 第2木曜日:アプリクリニック合同 Zoom ミーティング | |
| 第1・3・5火曜日:調理 | 毎週水・金曜日:畑作業 |
| 第3水曜日:アートクレイシルバー・レジン | 第4木曜日:依存症勉強会 |
| 第2月曜日:軽体操 | 第4月曜日午後:豆の木ネットオンライン OSM |



Indahにご支援ご協力いただいた方々

高橋弘吉 小野慶子 吉川真澄 鈴木節子
長野浩二 伊藤いずみ 多田富見江 古澤
廣瀬清 梅澤悟 阿部昌子 酒井きみ子
園田貴代美 馬場久子 栗本マキ
IIBS 国際福祉協会・竹田幾美子
韓国精神健康社会福祉学会
(有)第一産業 セカンドハーベストジャパン

(順不同・敬称略)

ご支援ご協力ありがとうございました。
今後ともよろしく願っています。



献金のお願

いつも女性サポートセンターIndah の活動にご理解ご協力頂きありがとうございます。
運営が厳しくなっております。 献金のご協力お願い致します。

振込先

◆ 加入者名 特定非営利活動法人あんだんて
郵便振替番号 00280 1 52742

Instagram
Indah_sos_2012



発行元:女性サポートセンターIndah事務局
〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-11-16足立ビル1階
TEL&FAX 045-302-5882

発行人:小嶋洋子 編集:新井貴子・奥山倫子



©INDAH_SOS_2012