



磯子区精神保健福祉家族会

# なぎさ会のご案内

さあ! ひとりで悩まないで、「家族会」で仲間を見つけませんか?!

精神疾患には統合失調症、双極性障害、うつ病…などいろいろありますが、日ごろ、当事者と向き合う家族はどう対処したら良いのか……?、悩みは尽きません! そんな時に、家族会に参加して会員同士で互いの体験や対応を聞いたり話したりすることは、とても役に立ち、そして気持ちが楽になります。同じ環境で同じ悩みを持つ人間同士で語り合うことは、お互いに何にも代えられない貴重な時間です!!

**家族会で、同じ悩みを抱える仲間を見つけましょう! お話しましょう!!**

きっと、今まで出会えなかった前向きな「景色」が見えてきますよ!!

治療は始まったけど…  
家族はどうするのが良いんだろう?  
うちの子、最近どうも何か違う感じで、  
なんだか オカシイ…?!  
誰かに話を聞いてほしい…!!

そうだ! 家族会に  
相談してみよう!  
家族にも仲間がいると  
心強い!!

「仲間=同志」と出会い 学び 気軽に語り合える…、そんな身近で役に立つ場所!!

～ 磯子区精神保健福祉家族会「なぎさ会」はそんな家族の集まりです～

## “なぎさ会”活動内容のご紹介

- ◆ **家族会月例会** 毎回、テーマを設定し講師をお招きして、病気や福祉制度に関する情報や当事者への対応や関連施設などについて学び、会員相互に話し合いながら理解を深めます  
毎月 第2月曜日(原則として) 午後1:30-4:00  
屏風ヶ浦地域ケアプラザ 1階 ※京浜急行「屏風浦」駅、バス停「屏風ヶ浦駅前」下車歩3分
- ◆ **おしゃべり会** 会報の発送作業と、例会で話さなかったことや個々の気になることなどを自由に語り合います  
毎月 月例会の翌週月曜日 午前9:30-11:30  
会場は、同上
- ◆ **月刊会報「なぎさ会だより」発行**  
「なぎさ会」の活動予定や月例会報告、浜家連等公的機関発信の関連情報・イベント紹介、その他お役立ち情報や会員の雑感などを編集して、毎年12回郵送でお届けしています
- ◆ **会費** 「なぎさ会」の年会費は 5,000円 (年度途中ご入会の場合は割引いたします)  
「なぎさ会」は、会費と磯子区社会福祉協議会からの助成金等で運営しております



 **入会相談・見学参加歓迎!!**  
お気軽に お問合せください

磯子区精神保健福祉家族会「なぎさ会」

- 磯子区福祉保健センター 高齢・障害支援課  
精神保健担当 : 045-750-2455
- 磯子区生活支援センター (ケアプラザ3F) : 045-750-5300

