

中央家族会へのおさそい

おひさまの光をいっぱい体に受けて
やさしい風にいやされて
にっこり笑う私でいたい



そんなあなたをしっかりと受け止め
皆で笑える私でいたい

連絡先

〒 064-0808

札幌市中央区南8条西2丁目5番74号

市民活動プラザ星園204号室

NPO法人札幌市精神障がい者家族会連合会（札家連）内

中央家族会 高谷典子

TEL: 011-596-8887

- ・ 精神障がいは、その人の許容範囲を超えたストレスを受けたときに、誰にでも起こる病気です。
- ・ 中央家族会の例会は、年会費 8 千円。毎月参加者には 2 0 0 円でおにぎり・おやつを準備します。一緒に食べましょう。
- ・ 毎月第一土曜日 1 3 時から 1 5 時まで市民活動プラザ星園 3 階特別会議室で開催しています。
- ・ 中央家族会は私たち親子、兄弟、姉妹が地域で安心して安全に生活することを覚える会です。
- ・ 中央家族会は出席できる会員だけではなく、色々事情があって出席できない会員もいます。
- ・ 中央家族会は地域家族会です。作業所や病院の家族会とは違い、当事者は病院も作業所も違っています。
- ・ 中央家族会の例会での話は他言無用なので、安心して自分の思いや困りごとを話すことができます。皆の話を聞き、お互いアドバイスしながら和やかな雰囲気です。時に泣き、時に笑いながら、親がすっきりして「また頑張ろう」と思える家族会です。
- ・ 中央家族会の目標として
 - ① 親亡き後のすべて色々な事を親が元気なうちに、子が身に付けられるように練習・行動し覚えさせる。
 - ② 困ったときに相談できる制度や施設を覚え利用する。友達を作り何でも話ができるようになる。ほかにも沢山あります。
- ・ また、子どもたちの会「アクアマリン会」があります。
3 カ月に 1 回、第 1 土曜日に市民活動プラザ星園札家連事務所で行います。