

り・ぼん通信

令和 7 年（2025 年）7 月発行 第 7 号

■ 発行 ■ 一般社団法人 り・ぼん

〒940-1151 新潟県長岡市三和 1 丁目 5 番 19 号

TEL：0258-86-8588 FAX：0258-86-8932



「ごあいさつ」

一般社団法人 り・ぼん 代表理事 高橋 朝見

こんにちは。この度、金子代表理事の後を引き継がせていただくことになりました高橋朝見と申します。

自分でも不思議なのですが、ご縁がありまして、少しだけり・ぼんの運営に関わらせてもらい、り・ぼんという施設が「回復（成長）の場」として機能していけるのかを前金子代表理事やスタッフの皆さんと考える経験をさせてもらってきました。自分自身の経験不足や知識不足が大きく、「私のようなものが代表理事を引き継いで大丈夫なのだろうか？」とお引き受けするにあたり、随分悩みました。が、皆さんと一緒にプログラムに参加する中で、り・ぼんが依存症者の回復の場として、とても大切な場所だと思いました。一人の人間として、私も皆さんのお話をお聴きする中で「私も一緒に活動したい」と思い、お引き受けすることにしました。

これからも当事者の皆さん、支援関係者の皆さんにも経験と知恵をお借りしながら、施設が「回復の場」として継続していけると良いと思います。

私自身は経験も浅く、知識も足りないところがたくさんありますが、皆さんの力をお借りしながら、金子代表理事が目指された「健全な施設運営」を目標に努力したいと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。

り・ぼんのみんなからの一言

テーマ「半年間を振り返り」



平凡な日常だけど
やってこれて、それが
一番だと感じています

 Y.H

ガマン

 オーベル シェタイ

断酒を終り
ていきたい。

 M.A



フコフ
やっば
T

ゆっく
しょう!

 レイワ

ここ半年を振り返って
試験も終わり、
少し落ち着きかけた
次の目標も考え
だつて、おかげさまで
AC ありがとう



生活、仕事を
何事も前向きに
捉える。

 M.O

1日、1日を仕事の日として
健康に過ごすことが
目標です。

  TK

早退所
出来る様。
努力する。

 1



活動報告 令和7年1月～

1月

- 1/10 県立精神医療センターメッセージ
- 1/15 消防点検
- 1/20 り・ぼん会議
- 1/22 南魚沼市ふらっと参加
- 1/25 AA さざなみグループオンラインミーティング
- 1/27 理事会議
- 1/29 新潟川岸寮会議参加

みんなで除雪作業
今年もいっぱい
降りました。



2月

- 2/5 職員健康診断
- 2/14 県立精神医療センターメッセージ
- 2/17 り・ぼん会議
- 2/19 令和6年度働き盛り世代メンタルヘルス支援検討会参加
- 2/22 AA さざなみグループオンラインミーティング
- 2/27 地域活動支援センター情報交換会

いつもの
ミーティング風景



3月

- 3/4 職員健康診断
- 3/14 県立精神医療センターメッセージ
- 3/17 り・ぼん会議
- 3/21 さいがた医療センター家族会参加
- 3/22 AA さざなみグループオンラインミーティング



4月

- 4/9 県立精神医療センターメッセージ
- 4/10 お花見
- 4/18 新潟更生保護女性会3名来所
- 4/21 り・ぼん会議
- 4/23 ウィル長岡検討会参加
- 4/26 AA さざなみグループオンラインミーティング

今宮公園に
お花見に行ってき
ました



5月

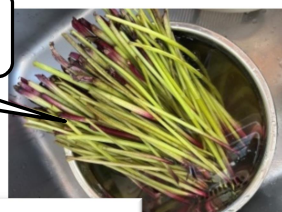
- 5/2 パスタランチ会
- 5/11 新潟県薬物依存症者を抱える家族の会(新潟家族会)講演
- 5/14 県立精神医療センターメッセージ
- 5/19 り・ぼん会議
- 5/20 南魚沼市主催ふらっと参加

こごみを沢山
いただきました



- 5/21 利用者同行支援
- 5/23 社員総会
- 5/24 AA さざなみグループオンラインミーティング
- 5/26 野菜の苗を植える
- 5/27 長岡市障害者基幹相談支援センター2 名来所

いただいた落でキンピラをしました

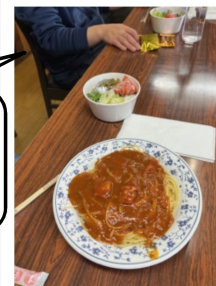


6月

- 6/9 長岡保健所 見学のため3 名来所
- 6/10 県立精神医療センターメッセージ
- 6/16 り・ぼん会議
- 6/19 長岡地区 更生保護女性会 6 名来所
- 6/20 よりそいホットライン職員の方来所
- 6/22 消防伝達訓練
- 6/24 県立精神医療センター医師職員 5 名来所
- 6/28 AA さざなみグループオンラインミーティング



パスタランチ会
みんなおなか一杯！



り・ぼん NEWS

是非見に来て下さい！

第一弾は5羽の雛たちが6月2日に巣立ちました。

第二弾は2組のつがいが見学先の場所で子育てを始め、10羽の雛たちが育っています。

同時期に2組のつがいが見学先の場所で子育てするのは初めてでした。

この号が発行される頃には全員飛び立っていると思います。

第三弾が来るのか楽しみです

×でツバメの動画もあげています！！



利用者状況		地域活動支援センター り・ぼん 通所利用者数			自立の家 り・ぼん 入所者数
		開所 日数	一日 平均人数	利用 実員	利用 実員
令和7年 (2025年)	1月	31日	8.3人	15人	6人
	2月	24日	8.1人	13人	6人
	3月	30日	8.9人	15人	6人
	4月	31日	9.3人	14人	7人
	5月	30日	10.6人	15人	7人
	6月	30日	9.5人	15人	7人

地域活動支援センター り・ぼん 通所について

通所の利用料は無料です。長岡市から補助金を受けて運営しています。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9：00	開所						
10：00～11：30	ミーティング						
11：30～12：00	自由時間						
12：00～13：30	昼食＋自由時間					閉所	
13：30～15：00		ワーク	テーマ ミーティング		テーマ ミーティング		
15：00～16：00	相談、わかちあい、情報交換、その他						
16：00	閉所						

開所時間

平日 9:00~16:00 土日祝 9:00~12:00

※上記の時間以外は、自立の家り・ぼんの入所者のみ、地域活動支援センター内への出入りが可能です。

※イベント等で予定が変更となる場合があります。

自立の家 り・ぼん 入所について

1 カ月分利用料

1. 家賃	20,000 円
2. 水道光熱費	10,000 円
3. 雑費	5,000 円
合計	35,000 円

-  雑費には日用品費、町内会費、保険料等が含まれます。
-  食費は実費となります。（1 カ月精算）
-  行事、イベント等で発生した費用は、実費負担とさせていただきます。

短期入所についてもご相談ください。

（一泊食費込み 2,500 円～）

詳しくはお問合せ下さい。

り・ぼん通信

り・ぼんでは、医療・行政・福祉をはじめ、様々な関係機関や支援者に支えられながら活動を行っています。

新潟県・新潟市依存症対策連携会議など、医療機関をはじめとした依存症に関わる機関、支援団体等との会議や研修等に参加させていただき、他機関との連携ができるように心がけています。

関係機関のご紹介いつもお世話になっております

新潟県では、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症の患者が適切な医療を受けられる体制づくりを目的として、依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関等を指定しています。

独立行政法人国立病院機構さいがた医療センターは、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症の治療拠点機関となっています。

り・ぼんにもさいがた医療センターの治療を受けて来られた方が多数おられます。り・ぼんの職員も自助グループの活動等でさいがた医療センターに定期的に訪問させていただき、患者さんと一緒にミーティングを行ったり、家族会に参加させてもらいながら関係を深めてまいりました。

この度さいがた医療センターのご紹介をさせていただくのですが、ここでご紹介できる内容は紙面の都合上ほんの一部となります。是非さいがた医療センターのホームページ <https://saigata.hosp.go.jp/index.html> にアクセスいただき、アディクション（依存症）診療部門 Sai-DAT サイダットのページ

<https://saigata.hosp.go.jp/addiction/index.html> をクリックして、素晴らしい体制や設備をご確認ください。

今回はさいがた医療センターの医療相談室 精神保健福祉士の佐久間みのり様に原稿をお願いし、り・ぼんとの関係について執筆していただきました。



さいがた医療センター
アディクション（依存症）診療部門
Sai-DAT サイダット

- Saigata Division of Addiction Treatment -



Sai-DAT ROOM
(サイダットルーム)



「り・ぼん」さんと私たち

さいがた医療センター精神保健福祉士
佐久間みのり



はじめまして、みなさま。「り・ぼん通信」への原稿依頼をいただき、とても光栄です。

わたしたちさいがた医療センターアディクション診療部門サイダット（Sai-DAT）が2018年に発足してから早7年が経ちます。この間「り・ぼん」のみなさまとの連携はサイダットの依存症治療に欠かせないものでした。自助グループや「仲間」の中には、病院の治療やプログラムだけでは得られない、依存症からの豊かな回復のためのリソースがたくさんあります。私たちはそれを「り・ぼん」さんとのつながりから教えていただけてきました。また、患者さんたちを退院後の回復の場として受け入れていただけてだけでなく、スタッフのおふたりには毎月自助グループメッセージにお越しいただいたり、家族会の講師として何度もお話いただいております。ふだんお伝えしきれていない「り・ぼん」の皆さまへの感謝の気持ちを込めてここに書かせていただきます。

私はこれまで、病院へ何回も入退院されてもなかなかお酒やギャンブルをやめられなかった方が、「り・ぼん」さんに入ってしばらくすると、人が変わったように元気に明るくなっている姿に何度も遭遇しました。そういう方がプログラムでもより本質的な話をしてくださるようになり、私たちに希望と依存症への深い理解を与えてくださいます。病院の治療だけでは得られない「何か」がそこにはあることをいつも感じてきました。その魅力を、まだ知らない人たちへどうやって伝え、繋げていけるかが私の大きなテーマです。また、メッセージのミーティングを頼りにさいがたに通う方もおられます。患者さんのお話が深くなり、変化していく姿に出会えることは私にとってもうれしく、毎月とても楽しみにしています。これからも、依存症の方の幸せを願う友人・仲間として共に悩みながらも一緒に歩ませていただけたらうれしいです。

献金・献品のお願い

一般社団法人 り・ぼんの通所施設「地域活動支援センター り・ぼん」は令和3年10月より、長岡市から補助金を頂いていますが、入所施設「自立の家 り・ぼん」は自主運営をしています。皆様からのご支援があって活動を継続していくことが出来ます。どうぞよろしくお願いいたします。

会員募集のお知らせ

一般社団法人 り・ぼんでは、法人運営活動に参加していただける「賛助会員」の方を随時募集しております。
「賛助会員」 一口 3,000 円

郵便局 00520-6-88055 一般社団法人 り・ぼん
第四北越銀行 長岡南支店 普通 5036225 一般社団法人 り・ぼん

※発送作業簡略化のため、振替用紙を全員の方に同封しております。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

