

り・ぼん通信

令和 8 年（2026 年）7 月発行 第 9 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

一般社団法人「り・ぼん」が2021年7月に発足し、早いもので5年目となりました。行政機関、医療機関、弁護士など様々な関係者の皆様の協力をいただきながら、活動を続けております。多くの皆様からのご支援に感謝申し上げます。

今年も「り・ぼん」にツバメがきています。今は2回目の子育て中で、3つの巣にヒナたちがいて、毎日にぎやかです。ツバメたちが懸命に子育てをしている様子を見てみると、なんだか癒されます。

「り・ぼん」では、回復のためのプログラムであるミーティングを日々行っています。入所者や通所者の皆さんがこれからの生き方を考えながら、「それぞれの回復（成長）にむけた」課題に取り組んでいます。

日々の生活の中で、他者とのつながりを通じて自分自身の課題に気づき、行動することで、少しずつ健康的な生き方になっていくのだと思います。人とのつながりの中で、病的な考えが修正されたり、生きる楽しみに気づいたり……。生き方の回復の場として、「り・ぼん」の活動を継続していきたいと考えています。

活動を続ける中での課題はたくさんありますが、設立時の目的である「各種依存症者の社会復帰と自立生活にむけた支援」を続けていきたいと思っています。一人でも多くの方々からのご理解、ご協力をお願い申し上げ、ごあいさつとさせていただきます。

酷暑の夏になりそうです。皆様、お体に気を付けてお過ごしください。

新しい仕事を
頑張っています。



Y.K

自分より素人では、何もうまく
いかなかった。
自分も考えには無力であ
る。



Y.T

がんばりたり事
仕事



T.Q

り・ぼんのみんなからの一言
テーマ「がんばったこと がんばりたいこと」

退所できるようにがん
ばります



M.A

ウエストを細く
がんばりたい



S.I

(がんばりてっし)

アルコールをやめ
4年の子供を育てる



人に何を言われようと、自分を信じて
目標のために行動力する事を
元気で長ていきたいと思います!!



R.I

(がんばりてっし)

チキンを毎日作る
1日1枚のパン

TK

利用者状況 令和8年 (2026年)	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
1月	31日	7.2人	10人	5人
2月	28日	6.8人	10人	5人
3月	31日	6.9人	10人	4人
4月	30日	6.5人	10人	4人
5月	31日	6.8人	12人	5人
6月	30日	7.8人	13人	5人

活動報告 令和8年1月～

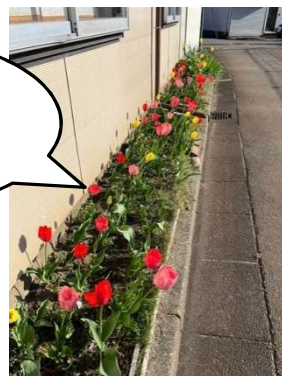
1月9日 長岡市生活支援課来所
1月14日 新潟県立精神医療センターメッセージ
1月15日 新潟保護観察所来所
1月16日 ギャンブル依存症初期介入研修受講
1月19日 り・ぼん会議
1月24日 AA さざなみグループオンラインミーティング
1月25日 り・ぼん会議振り返り
1月27日 午後ニュースレター封詰め作業

2月4日 水村電機様来所 2階消火器交換
2月5日 相談支援事業所来所
2月9日 アルコール依存症回復施設職員研修受講
2月16日 り・ぼん会議
2月17日 南魚沼市主催ふらっと参加
2月18日 新潟県立精神医療センターメッセージ
2月20日 新潟県精神医療・保健・福祉関係者合同実践セミナー受講
2月22日 り・ぼん会議振り返り
2月25日 理事来所
2月27日 地域活動支援センター情報交換会出席
2月28日 AA さざなみグループオンラインミーティング

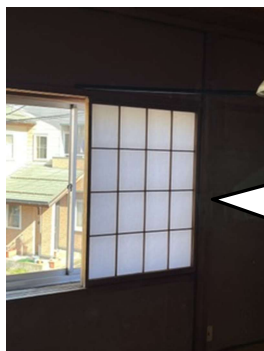
3月6日 さいがた医療センター家族会出席
3月11日 新潟県立精神医療センターメッセージ
3月11日 依存症対策普及啓発講演会の動画オンデマンド視聴
3月16日 り・ぼん会議
3月17日 新潟県特別調整連絡協議会出席
3月18日 相談支援事業所来所
3月22日 り・ぼん会議振り返り
3月23日 代表理事来所
3月25日 理事来所
3月28日 AA さざなみグループオンラインミーティング



今年も大雪
除雪が大変でした



満開の
チューリップ



たのしく障子張りを
しました
Instagramにも
動画が載っています

- 4月7日 代表理事来所
4月8日 新潟県立精神医療センターメッセージ
4月14日 今宮公園で花見
4月16日 新潟県地域生活定着支援センター来所
4月17日 柏崎警察署へ面談
4月20日 り・ぼん会議
4月22日 ロードス様来所
4月25日 AA さざなみグループオンラインミーティング
4月27日 総合住宅システム ドア修理見積・査定
4月27日 パーソナルサポートセンターを訪問
4月28日 長岡市健康課を訪問
4月29日 ロードス様来所
- 5月7日 新潟県地域生活定着支援センター来所
5月7日 南魚沼警察署で面談
5月7日 チューリップ球根掘り
5月14日 新潟県地域生活定着支援センター来所 利用者への支援
5月14日 パートナーズプロジェクトで代表理事と理事が面談
5月18日 り・ぼん会議
5月19日 南魚沼市主催ふらっと参加
5月20日 新潟県立精神医療センターメッセージ
5月20日 南魚沼市とオンライン打合せ
5月22日 枝豆、トマト、キュウリの苗植える
5月23日 AA さざなみグループオンラインミーティング
5月24日 り・ぼん会議振り返り
5月30日 社員総会
- 6月1日 南魚沼市生活支援課来所
6月4日 ロードス・高橋様、石渡様来所
6月8日 長岡保健所・清野様、大関様 来所見学
6月8日 長岡市パーソナルサポートセンター・高木様、桃川様 来所
6月10日 新潟県立精神医療センターメッセージ
6月11日 新潟県地域生活定着支援センター来所 利用者への支援
6月13日 代表理事来所
6月15日 り・ぼん会議
6月18日 アルファスブライト・二國様、広川様 来所
6月21日 り・ぼん会議振り返り
6月21日 消防・水害・地震伝達訓練
6月25日 更生保護女性会・6名来所、見学
6月27日 AA さざなみグループオンラインミーティング
6月27日 ソーシャルワーカーディ打合せ

今宮公園
お花見



ツバメの赤ちゃん
沢山産まれました



えだまめ きゅうり
トマトを植えています



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、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

今回は、り・ぼんの職員が定期的に参加している
「みちくさカフェふらっと」をご紹介します。



主な参加機関

■行政・生活困窮支援機関

南魚沼市（健康推進課、福祉事務所）

南魚沼保健所

精神保健福祉センター

南魚沼市社会福祉協議会

■医療機関（医師・ケースワーカー等）

さいがた医療センター

魚沼基幹病院

五日町病院

■回復支援施設

新潟ダルク

一般社団法人 り・ぼん

「みちくさカフェ ふらっと」について

南魚沼市で令和2年度から新潟県依存症地域回復プログラムとして、県精神保健福祉センターとの共催で開始した取り組みが、令和4年に「みちくさカフェ ふらっと」に名前を変えて4年が経ちました。

「新潟ダルク」や「り・ぼん」からアドバイザーとして参加いただき「やめたくてもやめられない」「今の自分を変えたい」と思っている人が仲間や支援者とながれる居場所です。また、支援者の連携の機会にもなっています。年6回開催しています。

主催：南魚沼市

新潟県南魚沼地域振興局福祉保健部

共催：独立行政法人国立病院機構

さいがた医療センター

新潟県精神保健福祉センター

7/14の様子



豊富なゲームや資料！！



※現在、対象者は南魚沼保健所管内の方となっています。ご見学等のお問合せについては、南魚沼市健康推進課または福祉課までお願いします。

南魚沼市役所福祉課の角山様に原稿をお願いし、
「ふらっと」の活動とり・ぼんとの関りについて執筆していただきました。

南魚沼市役所福祉課厚生福祉班

社会福祉士 角山 友紀

初めまして。こんにちは。南魚沼市役所福祉課 角山友紀と申します。

4月に福祉課へ異動をしまして「みちくさカフェ ふらっと」の担当をしている
ご縁から、原稿依頼をお受けすることになりました。

私の所属する福祉課は、市役所の中でも皆様の暮らしにたくさん触れるお仕事だと
日々感じています。相談の中には依存症の課題を抱える方もおられます。生活が崩れ
て日々の暮らしが立ち行かない……。辛いのではないかと周囲が感じていても、ご
本人は生活を変えることが不安で繰り返してしまう。そんな状況に触れると、どこか
に生活を変えるチャンスはないだろうか、何かできるだろうかと考えてしまいがちで
す。つい無理をして、気持ちを押し付けるようなことになっていないかと葛藤してい
ます。職場でも悩んでいる私に「り・ぼん」さんへ相談してみたらと背中を押される
こともよくあります。私自身の「り・ぼん」さんとのご縁は、春からの短い期間では
ありますが、事業や相談を通して感じることは本人の回復力を信じて隣にいたること、
そんな温かみとやさしさです。

「みちくさカフェ ふらっと」でも当事者だからこそ伝えられること、仲間がいる
ことを伝えてくれること、受診や自助グループについての助言などたくさんのかかわ
りをいただいております。

これからも、当事者やご家族も、支援者も、一緒
の時を過ごし、楽しみ、時に考える、そんな安心で
きる居場所になることを願って、多くの支援機関と
ともに「みちくさカフェ ふらっと」の開催に携わ
っていきたいと思います。



参加者で手作りした看板

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できます。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。



り・ぼん HP