

ほっとスマイル1月号

発行所 社会福祉法人 翠睦福祉会
 障害者地域生活支援センター ほっと
 〒761-0443 高松市川島東町 1914 番地 1
 TEL (087)840-3770 FAX (087)840-3769
 メールアドレス hot3770@shirt.ocn.ne.jp
 障害福祉サービス事業所 かわしま
 〒761-0443 高松市川島東町 1914 番地 5
 TEL (087)848-3611 FAX (087)848-3779
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 H P: http://suibokufukushikai.jimdo.com/

謹んで新春のお慶びを申し上げます

新しい年が皆様にとりまして心豊かな年となりますよう祈念いたします。

さて、私たちの「かわしま」も満 20 歳を迎えることができました。10 月には記念イベントとしてパーキュー大会を開催し、利用者はもとより翠睦福祉会の役員など50人近くの方々に集まって頂き、共に喜びを分かち合うことができました。

思えば家族会がこの地で農地をお借りしての甘茶蔓栽培からスタートしたのですが、行政をはじめとして多くの方々の温かいご支援で幾多の困難を乗り越え、今日に至っております。改めましてこの場をお借りして厚くお礼申し上げます。

また、もう一つ記念すべき出来事がありました。昨年の暮のことですが当法人の「かわしま」が御下賜金(ごかしきん)の対象に選ばれたことです。これは、毎年各県で一か所に限り、事業運営が優良な社会福祉事業施設・団体に対して天皇陛下から金員を賜ることというものであります。天皇誕生日の直近ということで12月21日に伝達式が知事室で行われ、理事長と施設長が出席いたしました。大褒栄えある式典で、今日に至るまで私たちの事業所・センターを支え続けてくださっている多くの方々のお蔭であることを強く覚えると同時に、社会に対して、また利用者に対して私たちに課せられている使命の重さに身を引き締められる思いでした。

私たちの国では、心を病む人に対し、いまだに根深い偏見があります。利用者の中にもいわれのない差別を受け、深く傷つけられた人たちが多くいます。いま私たちに求められているのは彼らのリカバリー(生きる力の回復)に向けての支援です。すなわち、人として尊重され、希望を取り戻し、自分の目標にチャレンジしながら、かけがえのない人生を歩むこと(マーク・レーガン)へのお手伝いです。利用者の方々のリカバリーを信じて寄り添う1年でありたいと願っているところです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



社会福祉法人 翠睦福祉会
 理事長 芝 明義
 障害福祉サービス事業所 かわしま
 障害者地域生活支援センター ほっと
 施設長 本多 一代
 職員一同

◆ お知らせ ◆

ほっと・かわしま家族会の開催



日時:平成 28 年 2 月 6 日(土)13:30~15:30
場所:障害福祉サービス事業所 かわしま
内容:「成年後見人制度～親亡き後のサポートについて～」
講師 未定
講演後、皆様とフリートーク
申込:「ほっと」または「かわしま」にお電話ください。

主催:高松圏域自立支援協議会 成年後見制度講演会



日時:平成 28 年 1 月 29 日(金)13:30~15:30
場所:かがわ総合リハビリテーションセンター 第 1,2 研修室
内容:成年後見制度及び日常生活自立支援事業についての概要説明、グループ討議
講師 香川県社会福祉協議会 地域福祉課 三木貴子 氏
申込:平成 28 年 1 月 15 日(金)締切。「ほっと」でまとめて申し込みをしますので参加希望の方は「ほっと」までご連絡ください。
問合せ:障害者生活支援センターあい
TEL:087-847-1021 FAX:087-847-1031 Email:soudan-ai@seagreen.ocn.ne.jp

□■ 活動報告 ■□

『精神保健福祉を語ろう会』

平成 27 年 12 月 7 日(月)、「@社会で暮らす!」というテーマのもと、語ろう会が行われました。講師は愛媛県松山市の NPO 法人ぴあ「ルーテル作業センタームゲン」の理事長である佐野卓志さん。佐野さんは、統合失調症の方が多く感じる「寂しさ」というのは、コミュニケーションが苦手なために疎外感を感じているところからくるんだということ、また孤独と言うのは自分から一人になるもので、孤立はその場から排除されたという疎外感から生まれるものであるという持論などをお話しくださいました。また、今の事業所はもともと居場所として始め、色々なニーズに合わせて今では就労継続 B 型事業所にまで発展することができ、そこでは珍しい裂き織りや軽作業を行っているとのことでした。交流会では、佐野さんご夫妻に色々な質問が出て、笑いも交えながらの会となりました。話の合間の奥様とのやりとりもなんだかほっこりしました。佐野さんは自分の性格や病状を分析することによって、またやりがいを持つことによって安定して幸せな毎日を送ることができているのだな、と思いました。貴重なお話を聞けてとても勉強になりました。

裂き織りのイメージ



『茶話会～2015 年を振り返って～』

平成 27 年 12 月 22 日(火)茶話会にて 2015 年がどんな年だったかを振り返りました。親をホームにお願いして一人暮らしになった方がいたり、ほっとに通うようになって色々な人と出会った方がいたり、(病状で)外出は難しかったが、ほっとの皆と色々な所へ出かけられるようになった方など、他にもたくさんのお話がありました。これを踏まえて、2016 年 1 月 12 日(火)には新年の抱負を語り合おうと思いますので、今回参加できなかった方もぜひ参加してみてくださいね。

投稿

『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

北国は薪ストーブです。ストーブの上では色々な食べ物を煮たり焼いたりして熱を役立たせます。干しいもを焼いたり、おもちを焼いたり、私は砂糖醤油につけて食べるのが好きでした。あとはみそ汁や鍋、いちど兄弟たちと遊んでいてストーブ上のみそ汁を床にまいたことがあり、母にとっても怒られた記憶があります。

鍋は、はたはたと白菜の鍋です。醤油味でしたが、私にはあんまり美味しいと思って食べた記憶がありません。はたはたは、とてもあっさりした魚でしたし、野菜の嫌いな私には白菜もけっこう苦手な野菜だったからです。母が一生懸命作ってくれた料理にけちをつけるようで申し訳ないのですが、この鍋は大人向けの鍋だと思います。しいて言えば、はたはたの卵が美味しかったです。けっこう粒が大きくて、口に入れてかむとプチプチとはじけて、中から美味しい汁が出てくるのです。今となっては母の作ってくれたお鍋が、懐かしい思い出となってしまいました。



『擬操された夜』

＜中山 眞己夫＞

僕が部屋で感覚する夜は、昨夜も一昨夜も恐らく明晩もない。病院の廊下のように長く続いた夜だった。そこでは古い生活は死のような空気の中で停止していた。思想は書棚を埋める壁土にしか過ぎなかった。

* 感染症を予防しましょう *

風邪・インフルエンザ

風邪やインフルエンザは主にウイルス感染症ですから、その予防の基本は、**手洗い、うがい、マスク**です。マスクは顔にフィットする隙間の少ないものを選ぶことで効果が高まります。また、部屋が乾燥しないように加湿器などを使うのもよいでしょう。しかし、こうした対策を行っても、完全にウイルスの感染を防ぐことはできません。ですから、ウイルスの侵入をできる限り防ぐと同時に、体内に侵入してしまったウイルスと闘う力、すなわち免疫力を高めておくこと、また、もしも免疫力が下がってしまった場合にはできる限り効果的に免疫力を高めることが、風邪やインフルエンザの流行期を乗り切るための秘訣です。

ノロウイルス

帰宅時、食事前には、**家族全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。**貝類の内臓を含んだ生食は時にノロウイルス感染の原因となることがありますので、**食べるのであれば十分に加熱してからにしましょう。**調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってからおこなってください。衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤(濃度は200ppm以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて)を使用してください。
※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。

免疫力を上げるには…

栄養バランスの良い食事、十分な睡眠・休養をとることが重要です。また、体温が下がると免疫力も下がると言われていますので、**防寒対策**もしっかりと行いましょう。



しっかりと予防をして体調を崩すことなく冬を乗り切りましょう！！

<スタッフの出席した会> <ほっと・かわしま>

- 11月 26日 高松圏域自立支援協議会(全体会)<山崎>
- 11月 27日 香川県自立支援協議会(就労支援部会)<山崎>
- 12月 4日 しごとサロン高松・マナー講習会<東川・野方>
- 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<山崎>
- 12月 7日 精神保健福祉を語ろう会<野方>
- 12月 8日 大川圏域自立支援協議会(相談部会)<遠藤>
- 12月 11日 高松圏域自立支援協議会(運営会議・相談支援部会)<山崎>
- 高松圏域自立支援協議会(就労移行支援部会)<本多所長・東川>
- 12月 12日 地域移行研修会<山崎・遠藤>
- 12月 13日 ストレngthモデル研修会<山崎>
- 12月 17日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤>
- 当事者のためのスキルアップセミナー<野方>
- 12月 18日 高松圏域自立支援協議会(精神部会)<遠藤>
- 退職手当共済制度実務研修会<前田>
- 12月 19日 発達障害者地域支援体制強化事業一般公開講座<遠藤>



地域生活支援センター 1月 カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|--------------------|--|-----------------|---|--|-------------|---------|
| <利用できる時間> 月～金 9:00～17:00 第1・3・5土 13:00～17:00 (祝日と重なった場合は開館とします) 第2・第4土曜日、日曜日、祝祭日 1/1～1/3 休館 | | | | | | 1(元旦) 休館 | 2 休館 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | ・ラジオ体操 10:00～ | ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (初詣+うどん) 晴:大窪寺 雨:法然寺 ★前日までに予約 | ラジオ体操 10:00～ | ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ | ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (調理) お雑煮+散らし寿司 ★前日までに予約 | 休館 | |
| 10 | 11(成人の日) 休館 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | | ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (茶話会) 新年の抱負 | ラジオ体操 10:00～ | ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ | ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ ・グループ活動 (書き初め) | カラオケ 卓球 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| | ラジオ体操 10:00～ | ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (創作) 福笑い | ラジオ体操 10:00～ | ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ | ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ ・グループ活動 (お菓子作り) ぜんざい ★前日までに予約 | 休館 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | ラジオ体操 10:00～ | ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ゲーム) かるた等 | ラジオ体操 10:00～ | ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ ・PM スキルアップ セミナー 「薬について」 <small>高松市保健センターにて</small> | ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ ・グループ活動 (ゲーム) | カラオケ 卓球 | |

★ 印のあるものは予約制です。参加を希望する方は、前日までに連絡してください。
 車を使って外出をする場合は、参加費 100 円が必要になります。また外出プログラムについて、3 人以上の参加で決行とします。もし人数が集まらなければ、別プログラムに変更とさせていただきます。
 ※ 土曜日のカラオケは複数の希望者がいた場合に実施します。
 プログラムは変更になる可能性もありますので、事前に確認をお願いします。

【編集後記】私にとっての 2015 年を熟語で表すと前半は忍耐、後半は解放でした。2016 年はどうなることやら…うまく疲れを発散させながら、目標を立てて頑張ろうと思います。(モン)

