

ほっとスマイル10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/

□■ お知らせ ■□

ほっと・かわしま合同企画

恒例のバーベキューをします！

日時:平成28年10月28日(金) 11:00頃集合、準備が出来次第開始
 準備を手伝っていただける方は10時頃お越しください。

場所:ほっと周辺

費用:500円

申込:「ほっと」または「かわしま」へ申し込んでください。10/21(金)締め切り。



臨時福祉給付金、障害・遺族年金受給者向け給付金について (年金生活者等支援臨時福祉給付金)

高松市では、対象世帯への申請書の送付が9月下旬より始まっているようです。紙面の都合上
 詳細は割愛しますが、こちらは申請しないと給付されませんので、書類が届いたら必ず手続きを
 行ってください。締め切りは12/26の当日消印有効です。また自治体によって、申請書の送付時
 期や締め切りが違いますので、高松市以外の方は、各市町村にお問い合わせください。

□■ 活動報告 ■□

『近況報告会をしました』

- 今週のグループ活動は、近況報告でした。車の運転免許が新しくなり、自己申告で病気を申請せないかんようになったとか、夏物の洋服が破れて買わないかんとか、今頃同じ事の繰り返し状態になるけど、買い物を楽しんだりいろいろな体験が聞けて楽しかった。(伸八)
- 障がい者は、偏見の目で見られていると改めて感じた。(ずーちゃん)
- 近況について考えたら、(自分は)規則正しい生活だった。(宏)
- 今日は、なごやかに話ができてよかったと思います。この頃は、朝涼しくなって早くも秋になり、紅葉が楽しみです。(N・K)

『ボリュームたっぷりのお好み焼きができました』



*キャベツたっぷりで、ボリュームがありとても美味しかったです。低カロリーでした。(恭代)

*本日は、お好み焼きを作ることだったが、足が痛いので、あんまりお手伝いできなくてとても残念！！(宮武)

*ふっくらして、キャベツのボリュームがあり、初秋の味覚としては最高でした。デザートヨーグルトもおいしかったです。(タレント伸八)

*お好み焼きをおかずにしてごはんを食べるという関西人の習性は、僕にはどうしても理解できない。せめて白いごはんではなく、炊き込みごはんにして下さい。(48歳の秋男)



『ピアサポーター研修会に参加して』

<H>

「ピアサポート＝仲間を支える」

その活動は、一方が支える、支えられるという一方通行のものではなく、仲間同士でお互いを支える、支えられるというものです。考え方としては「人はだれでも適切な機会さえあれば自分の問題を自分で解決することができる」という考え方です。

そして人の話を聴くということは、「聞く」は音を耳で感じ取る、自然に耳に入ってくる。「聴く」は聴こうとして聴く、注意してよく聴く。話を聴く場合は「聴く」を使います。

<話の聴き方>

- ・座る位置、対面90度、180度、距離
- ・相づち、体で表現する。
- ・「ほお」「なるほど」などの返事、身振り、手振り、体を傾ける。
- ・オウム返し
相手の言葉をそのまま返す。受容されている気分になる。
- ・否定しない
些細なと思っても、相手は悩んでいる。聴き手の主観で判断しない。
- ・できているところ、努力しているところは褒める。
悩んでいる人は、その人なりに頑張っている。
- ・考えを伝える場合、自分の考え方として伝える。
「普通は」でなく「私はこう思う」

ということで、自分が参加してみて思ったことは、最初は緊張していましたが、特に名前、住所、趣味を言うのが緊張しましたが、勇気を出して言いました。二回目の時は、二人組になってお互いに目をつぶって、言葉だけで誘導するようなグループワークをしました。三回目は、各参加者の体験発表を行いました。

将来的にはこういった活動を重ねて、自分でもサポートができるようになりたいです。

～～ ～～ ～～ ～～ ～～ ～～ ～～ ～～ ～～ ～～

高松市でもピアの活動が活発になってきました。今回Hさんが参加された活動が、今後、もっと広がっていきと思います。もし興味のある方は「ほっと」など身近な相談員さんにご相談してみてください。



投稿

『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

小学生の低学年の頃、私の叔母がまだ2階に住んでいました。父のお姉さんです。病弱だったということもあり、当時もまだ独身でした。近くの高校の先生で教科は家庭科でした。私たち兄弟はとても叔母を慕っていましたが、父や母とはどうもうまくいってない様子でした。もちろんその事は私が大きくなってから知ったことでしたが、当の叔母は私たちをととても可愛がってくれて、私たちも叔母が帰ってくると「おばちゃん、おばちゃん」と言って2階へお邪魔したものです。2階にも小さいですが台所があって、叔母はそこで自炊していたものだから、よくお味噌汁などを分けてもらっておいしく飲んでいたりしました。



そんな叔母でしたが、私が小学校の高学年の頃、家の裏に平屋の一戸建てを新築しました。その時祖母も一緒に住むことになって、しばらく二人で暮らしていましたが、やはりどうも折り合いが悪いらしく、祖母がやっぱり私たちと暮らしたいと言って実家に戻ってきました。しかし叔母は、私たちにはとても優しく、楽しかった思い出もたくさん残っています。

『散歩』

＜中山眞己夫＞

歩いていたらいろんな、びんがころがっていた。それは数えようと思ってみれば数えられるけれど、そういう気持ちにはなれなかった。むしろ何のために何の理由でこんな所にびんが転がしてあるのだろうかということの方の思いが強かった。びんは大きいのもあれば小さいものもある。田畑のそばである。びんの横に土のかたまりが盛られてあった。草むらの中には溝があり、月明かりにさらさらと小さな音をたてて流れていた。そんなことはどうでもよかった。私は足が痛いのである。少しは気も楽になったが、意味のない、訳の分からない不安はないこともなかった。少し外へ出てみようと思ったまでのことだ。

話は変わるけれど、私は絶望しているという自覚だけは、はっきりしていた。それはいつもであるが、それに大きくかく乱されるのが嫌だったのである。そんな時はもう苦しみを通り越してしまって自分ではどうすることもできないのだ。

さて、アパートに帰ろうか、それとももう少し歩いてみようか……。考えてみればどちらでも良いのである。遠くで犬が吠え、犬も何かに怯えて吠えているのだろうと思った。犬も最近類にはちがいがなかった。何かほっとした安堵を感じ、もうアパートへ帰ることにした。何故か楽しくなった。微笑さえもれていた。不思議だった。

アパートに帰り、たばこに火をつけた。“ああうまいなあ”と思った。安堵感を感じていわゆる社会復帰とは、ゲルマンシャフトとゲゼルシャフトの違いだろうなあと思った。

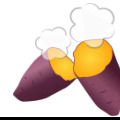


＜スタッフの出席した会＞ <ほっと・かわしま>

- 9月02日 仕事サロン(高松圏域自立支援協議会就労支援部会)<東川・野方>
- 9月09日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
虐待防止(事例検討)に関する勉強会<遠藤>
高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<遠藤>
- 9月12日 ピアサポーター交流会<遠藤>
- 9月15日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤・野方>
県内精神相談支援事業所部会<遠藤>
当事者のためのスキルアップセミナー<野方>
- 9月16日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>
長期入院精神障害者地域移行総合的推進検証事業地域移行推進連携会議<遠藤>
高次脳機能障害支援関係職員会<本多>



地域生活支援センターほっと10月



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 休館						1 カラオケ 卓球
2	3 ・ラジオ体操 10:00～	4 ・ラジオ体操 10:00～ ・カーヴィーダンス 13:00～ ・瞑想 (ダンス後)	5 ・ラジオ体操 10:00～	6 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	7 ・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・茶話会 ～新スタッフを囲んで～ ヨガ終了次第	8 休館
9	10(体育の日) 休館	11 ・ラジオ体操 10:00～ ・散歩(ほっと周辺) 13:00～	12 ・ラジオ体操 10:00～	13 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	14 ・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・風船バレー 13:00～	15 カラオケ 卓球
16	17 ・ラジオ体操 10:00～	18 ・ラジオ体操 10:00～ ・卓球 13:00～	19 ・ラジオ体操 10:00～	20 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	21 ・ラジオ体操 10:00～ ・公淵公園散策 10:45 出発(雨天中止) ・ヨガ 13:00～	22 休館
23	24 ・ラジオ体操 10:00～	25 ・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 13:00～ ・瞑想 (ヨガ後)	26 ・ラジオ体操 10:00～	27 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ ・スキルアップセミナー 13:30～ 「SST」 高松市保健センターにて	28 ・ラジオ体操 10:00～ ・バーベキュー 11:00頃～ 詳細は表紙を見てね。	29 カラオケ 卓球
30	31 ・ラジオ体操 10:00～					

★ 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】

暑さも落ち着いてきたので、お遍路を再開しようと思っています。まだ県内なのですが(逆打ち)、年内に周り終われるのか、心配になってきました…。閏年は、逆打ちが良いとされているとのことですが、年をまたいじやったらどうなるのかしら…？