

## ■自立支援協議会

### ♣ 諏訪地域障がい福祉自立支援協議会全体会



5月18日、平成29年度自立支援協議会全体会が開催されました。福祉分野だけでなく、教育・就労・司法からも出席いただき、62名の参加がありました。原田正男会長・林義明副会長ともに。今年度は茅野市地域福祉課長 井出弘さんが副会長に選任されました。

各分会より28年度の活動報告がされ、それぞれの成果を確認し、今年度の活動計画・予算案が承認されました。

追記 今回は、原村、茅野市、諏訪市、富士見町（代理）の教育長様のご出席を頂きました。

【相談支援部会】 第1回部会 4/18

【地域生活支援部会・余暇WG】 4/19、5/10

【療育支援部会】4/27 第1回部会

今年度の取り組みの内容について検討を行いました。支援の確認と「つなぎ」を考え、保護者の方にも先を見通した情報提供ができるよう検討をしていきたいと思えます。

【権利擁護部会】4/28 第1回部会

今年度の活動内容について検討しました。「権利擁護」を日常の中で感じられるよう、事例検討や講演会を開催することとなりました。

【就労支援部会】 第1回部会 5/9

【療育支援部会・重心WG】 5/10

今後の活動予定についてと医療と福祉の連携シートについて検討を行いました。今後も地域生活拠点の整備や医療と福祉の連携について検討を進めていきたいと考えています。

【地域生活支援部会】 第1回部会 5/12

## ■お知らせ

### ♣ にこにこダンスクラブ会員募集！



本格的なダンススタジオで、楽しく踊ってストレス解消をしましょう！

**毎月第2、第4木曜日 15：00～15：45**

場所：ラヴィフィットネスコミュニティ（諏訪市中洲 2945-1）

講師：ラヴィフィットネスコミュニティ インストラクター

会費：月 1,500 円 （八十二銀行か諏訪信用金庫の口座引落とし）

持ち物：運動しやすい服（Tシャツ、ジャージなど）、  
運動靴、飲み物、汗拭きタオル

対象者：障がい福祉サービス又は訪問看護サービスを利用している方

問合せ：この街相談支援センター林（七）さん（tel 54-1654）へ

### ♣ 家族ほのぼのサロン

NPO 法人やまびこ会の主催する家族会です。悩みや不安、体験などを自由に語り合うことができます。お気軽にご参加ください。

**毎月第2水曜日 13：30～14：30 ※6月は14日開催**

場所：ひまわり作業所 会議室（茅野市宮川 4297）

対象者：精神障害者のご家族

参加費：300 円 ※申し込みは不要です。

問合せ：やまびこ会（tel 73-2334）まで

### ♣ こころの健康相談、思春期相談

保健福祉事務所では、心の悩みや病気について相談を行っています。相談日には精神科医師による相談を行いますので、ご利用ください。相談は予約制ですので、前日までに申し込みをしてください。

- こころの健康相談
- ・いらいらする、眠れない
  - ・ひきこもり、発達障がいに関する相談がしたい
  - ・アルコールや薬物などへの依存に関する相談がしたい

【相談日】6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/10、12/1、1/5、2/2、3/2

- 思春期相談 ※概ね 25 歳まで
- ・学校に行けない、勉強に集中できない
  - ・誰かの視線を感じる、友達の目が気になる
  - ・他人に言われたことがいつまでも頭から離れない

【相談日】6/30、7/28、8/25、9/29、10/27、11/24、12/22、1/26、2/23、  
3/23

時間：14：00～17：00

場所：長野県諏訪合同庁舎 2 階 第 2 相談室

申込み・問合せ：諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課（tel 57-2927）

### ♣ セイムハート ～若者交流会「思いを話してみませんか」～

社会へ出ようと思っても自信がなかったり、どうしたらいいのかわからなかったり、無

理だと諦めていませんか。交流会では、人との関わりから社会参加を考えます。自分のアイデンティティを考えることで、自分の存在価値に気付くこともあります。新しい価値観を一緒に考えましょう。

**偶数月第4土曜日 14:00~16:00**

場所：おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）

参加費：無料

問合せ：セイムハート代表山田さん

(tel 090-2229-5689 mail same.heart.suwa@gmail.com) まで。

※開催日は変更することもあるので、お問合せください。

♣ **6月のパン販売予定**（諏訪市総合福祉センター1階 就労継続支援A型事業所『BAITEN』）

こころ屋 : 5日(月)、12日(月)、26日(月)

ましぱん : 6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

パンDEチーノ : 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

いちやまマート : 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

はっぴーおじさん : 2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)

※ 火曜日、ましぱんになりました。

13日(火)、真心の唐揚げおにぎりセットの販売があります。ご利用下さい！

■ **研修会・研究会・イベント情報**（詳しい内容は、各団体またはオアシスまで）

♣ **フライングディスク講座参加者募集！ ~ 7/15 県大会！に向けて ~**



フライングディスクは、ディスク1枚で手軽にできるスポーツです。最大7m離れた場所から10枚のディスクを投げ、的に何枚入るかを競う「アキュラシー」と、遠くへ投げ距離を競う「ディスタンス」の2種目があります。経験者の方も、初めての方もぜひご参加ください！

○第1回 6月24日(日) 10:00~12:00

場所：諏訪市総合福祉センター3階 交流ひろば

種目：アキュラシー

○第2回 7月8日(日) 13:30~15:30

場所：下諏訪町体育館

種目：アキュラシー、ディスタンス

定員：10名 参加費：100円（2回分、保険料・資料代含む）

持ち物：上履き（第2回）、飲み物、参加費、他個人で必要なもの

申込み：6月10日までに、障害者支援ボランティア アウト・ドア長井さん

(tel 090-1433-9644 mail showji0313@yahoo.co.jp) まで。

※当日の参加者サポートをしていただけるボランティアを募集します。器具の設置、キャッチディスクの相手、ディスク拾い等をお願いします。どなたでも参加できます。上記まで申込みください。(参加費60円：2回分の保険代)

♣ **くらしと健康の相談会 ~ 法律相談&健康相談 ~**

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。お困りのことがありましたら、ぜひご相談下さい。

6月1日、8日、15日、22日、29日 いずれも木曜日、10:00~15:00

場所：諏訪市合同庁舎2階 諏訪保健福祉事務所

相談料：無料

※相談時間は1時間、予約制。定員になり次第締め切ります。

申込み・問合せ：諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課（tel 0266-57-2927）まで。

### ♣ おたまじゃくしの会 ~ ゆっくり ゆったり 楽しもう ~

自分自身の障がいについて学び、仲間とともに暮しやすい地域づくりを目指します。

【6月定例会】 カラオケ

6月25日（日） 9:00~12:00

場所：諏訪湖ハイツ

持ち物：飲み物、お菓子

会費：200円

問合せ：オアシスへ電話（54-7713）かメールで。

### ♣ 人との関わり、感情コントロール等に困難さがある児童生徒への支援について

~ 特別支援教育研修会 B 第1回学習会 ~

友達とうまく関われない、感情のコントロールが難しい、先の見通しを持つことが難しい、感覚過敏がある、切り替えが難しい…このようなお子さんはクラスにいませんか？お子さんの様子をお聞きしながら、一緒に支援策を考えます。事例の無い方も参加いただけます！

6月28日（水） 18:30~20:00（受付 18:15~）

会場：富士町立富士見小学校

アドバイザー：土田 泰先生（LD等通級指導教室担当）

参加費：無料 ※飲み物は各自持参ください。

申込み：6/22までに、諏訪養護学校 五味さん（fax61-1000）へ。

### ♣ 愛着障がい・発達障がいへの「愛着の器」モデルによる支援

~ CAPS すわ・諏訪特 Co 共催 ~

医療、福祉、教育の現場で課題となっている愛着障がい、あるいは愛着の問題を抱えることについても、愛着修復プログラムについて学びます。2月の講演会が好評であったため、午前中を基礎知識（愛着障がいの発見・見極めと修復プログラムによる支援）、午後は応用編（各障害と愛着障がいとの違い・感情コントロール支援、愛着修復プログラム）として講演いただきます。

7月1日（土） 10:00~12:00（基礎編）

13:00~15:30（応用編）

会場：諏訪教育会館 大会議室

講師：米澤 好史先生

和歌山大学教育学部教授・臨床発達心理士 SV

参加費：基礎編 1000 円 応用編 1000 円 ※CAPS すわ会員は 500 円

申込み：6/23 までに花田養護学校・溝口さん（ fax 26-1000 ）へ。

### ♣ R for I 学習会 2 「“発達障がい”擬似体験」

見る・聞く・書く。いろいろな特性にふれる体験講座です！

7月2日（日） 10：00～12：00 （受付9：30～）

会 場：ゆいわーく茅野 101、102 会議室

講 師：牧野 直樹さん

特別支援教育士、日本 LD 学会「LD,ADHD 等心理的擬似体験プログラム」認定講師

参加費：100 円（資料代） ※会員無料

申込み：R for I 代表 山室さん

（tel 090-9664-1240 mail bomail\_nori1116@yahoo.co.jp）まで

※出来るだけ事前にお申込みください。当日参加の場合、資料をお渡しできない場合があります。

### ■リレーずいそう 第48回

#### 『 宣伝 』

【下諏訪町役場健康福祉課 北原大さん】

オアシス通信のリレーずいそうですか。毎回楽しく読んでますよ。色んな方の知らない一面が見られて、おもしろいですよね。え！次回のリレーずいそう、私に？貴重な機会だし、私で良ければ！

依頼を受けたはいいものの、何を書けばいいのか。パソコンを開いては閉じ、開いては閉じ。いよいよパソコンの可動部の調子が悪くなってきた頃、ああそうだ、随想の本意に則り、私らしさを出せばいいんだと、半ば自棄になってこの文章をせっせと打ち込んでおります。

さて、前回のリレーずいそうでもありましたが、趣味。とても大事なことだと思います。私が参加している地域生活支援部会の余暇 WG でも度々話題に上がりますが、（皆様の WG への参加、お待ちしております。）趣味って自分の人生をすごく豊かにしてくれるものですよね。飽きっぽく、趣味をコロコロ変えてはのめり込み、また変えてはのめり込みを繰り返してきた私ですが、14 歳の頃からずっと打ち込んできた趣味があります。それは、音楽活動です。前置きが長くなってしまいましたが、音楽活動を続けていたおかげで出会った、1 人の女の子の話を



したいと思います。仮にその女の子を A さんと呼びます。

大学に入学し、その後待ち受ける単位地獄など露知らず。まだまだウキウキ気分だった 4 月半ば。私はある軽音楽サークルに入部しました。そこで出会ったのが時を同じくして入部した A さん。4 年間の所謂キャンパスライフを楽しく過ごし、私が無事 5 年目への切符を手に入れた頃、事件は起こりました。

「わたし、最近階段が上手く上れなくなっちゃって。」

いつまで酔っぱらっているんだい、友人一同口々に冗談を吹きあっていたのも束の間。みるみるうちに、階段が上れないどころか足腰は立たず、いつしか歩行は困難に。診断名は ALS、ちょうどアイスバ

ケツチャレンジが流行っていた頃でしょうか、みんなぼんやりと聞き覚えがあった単語のよう

に思います。

その後の A さんの生活は 1 人暮らしであったこともあり困難を極め、何をするにも友人が集まり、協力し合ったことを覚えています。これが、私の人生で初めての、障がい者との関わりとなりました。

日が経つにつれて、生活は安定していきました。でも、私たちの中で、触れちゃいけない、もう、どうにもならないんだらうなって、あきらめていたことがあったんです。

それが、趣味。音楽活動です。

A さんは、もう二度と楽器を持つことができないんだ。私たちと一緒に演奏することはできないんだって、誰もが感じていて、自然とその話題から逃げていたんです。

やっぱりこういった話って個人的にはハッピーエンドになるべきだと感じるし、この話もご多分に漏れず、大多数が（やっぱりそうなるよね…。）と感じる終わり方になります。

そう、A さんは自身の努力によって、音楽活動ができるようになりました。

でも、当時の私たちは、本人抜きで勝手にあきらめていたんです。もし無理だと伝えていてもあきらめるような子ではありませんでしたが、危うく人の可能性を潰してしまうところでした。これらの経験は私の中でとても大きく、余暇の WG に参加する中でもすごく意識をするところです。（皆様の参加をお待ちしています。（2回目））

現在でも A さんとバンド活動をすることがあり、私の息抜きの一つとなっています。A さんは何のパートを演奏するのかって？努力家の A さんと、現代の楽器のテクノロジーが融合するとすごいんですよ。あ、書き始めたら止まらなくなってきたな。長くなってしまったのでこのへんで。興味がある方はまた余暇の WG でお会いしたときに。（3回目）

（次は、はらむら悠生寮の小林広和さんをお願いします。）



## ■オアシス情報

### ♣ オアシス企画あそびのひろば ～親子で発達を促す遊びを体験～

ダイナミックな遊びで思わぬ表情を見せることもたち。子育ての悩みや不安を市町村を超えて相談、情報交換できる機会を設けます。昨年大好評につき、今年は 3 回実施！

6月21日（水）9：30～11：30（受付9：00～）

場所：諏訪市総合福祉センター 講師：岡本武己先生（信濃医療福祉センター作業療法士）

対象：諏訪圏域 6 市町村在住の 3 歳児までの親子 15 組（6/1 時点で 12 組申込）

（先着順） ※障がいの有無に関わりなく参加できます。

申込み：オアシスへ（fax 54-7363）か郵送で。

## ■6月の日程（自立支援協議会、オアシス）

6月7日（水）相談支援部会

12日（月）発達障がいデイケア

13日（火）水泳教室

19日（月）オアシス全体会（いきいき元気館休館日）

20日（火）親の会（R for I）  
21日（水）あそびのひろば  
26日（月）発達障がいデイケア  
27日（火）水泳教室、体育館の日  
29日（木）親の会（富士見）

## ■オアシスたいむ 45 『祝無月』

気付いてしまうとそこそこショッキングな事実…6月はなんと祝日が無いのです。以前は8月も祝日が無かったのですが、2016年から山の日が8/11に制定されてからは6月のみとなりました。当初、山の日は6月が有力候補だったようですが、「6月はまだ山に残雪が残っている！」「これ以上祝日が増えて授業日数が減っては困る！！」といった声もあり、8月となったようです。

漫画ドラえもんの中で、この状況を憂いたのび太くんは、6月2日を「ぐうたら感謝の日」と制定しました。

年間祝日数を比較すると、日本：16日、アメリカ他多数：10～11日、イギリス等：8日、と日本は上位にランクされていますが、有給休暇の取得日数を加味すると状況は逆転します。5月病ならぬ6月病という言葉も最近聞かれるようになり、6月は体調を崩しやすい時期でもあるようです。がんばりにがんばりを重ねている皆さん！思い切って自分感謝の祝日を取得してみてくださいはどうか！