



第60号 2018.6.7
 諏訪圏域障がい者総合
 支援センター オアシス
 tel 54-7713/fax 54-7723

■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議



5月23日に65名が参加し、平成30年度全体会議を行いました。昨年の協議会報告があり、相談支援部会（防災に関するワーキンググループ）より、諏訪圏域共通のヘルプカードの作成報告と、24日より市町村とオアシスで配布を開始する旨が伝えられました。協議会会長には林敏彦さん（この街学園）、副会長には中村修さん（ゆらり相談支援センター）、増澤功生さん（下諏訪町健康福祉課）が選任されました。

※ ヘルプカードは オアシスHP “資料関連” で印刷することができます。

■5月の自立支援協議会報告

権利擁護部会 7日（月）

- ・今年度の事業の確認。ワーキンググループを3つに分けて話し合い。
 各成年後見センターの進捗状況の報告。

就労支援部会 8日（火）

- ・テーマ別にグループ分けし（事業所、企業、報酬改定）、活動内容を討議。

運営委員会 9日（水）

- ・諏訪圏域障害福祉計画・障害児福祉計画の進捗状況の確認を、毎年 運営委員会で行なうことを決めた。
- ・地域生活拠点事業の整備について。

地域生活支援部会 18日（金）

- ・今年度の計画。移動・防災について、グループに分かれて検討。

■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）

♣ 就労移行支援事業所 SAKURA 岡谷センターオープン DAY

事前の予約なしで、ご自由にセンターを見学していただけます。
 各研修のミニ体験会も開催いたしますので、ぜひご参加ください。

6月18日（月）～28日（木）10：30～14：30

各研修ミニ体験会 13：00～13：30

参加費： 無料

研修内容：PC・就活・作業・マナー

問合せ： SAKURA 岡谷センター 岡谷市本町 1-5-6
 山崎ビル 1F

Tel 0266-21-1380 Fax 0266-21-1381

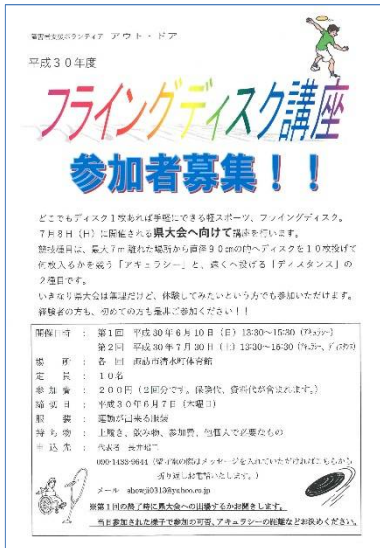
就労移行支援事業所 SAKURA 岡谷センター オープン DAY

事前の予約なしで、ご自由にセンターを見学していただけます。
 各研修のミニ体験会も開催いたしますので、ぜひご参加ください。
 開催期間：6月18日(月)～28日(木) 10:30～14:30
 各研修ミニ体験会 13:00～13:30 全て無料

月	火	水	木	金
18 PC研修 10:30～13:30	19 就活研修 10:30～13:30	20 作業研修 10:30～13:30	21 作業研修 10:30～13:30	22 マナー研修 10:30～13:30
25 マナー研修 10:30～13:30	26 PC研修 10:30～13:30	27 PC研修 10:30～13:30	28 就活研修 10:30～13:30	29 作業研修 10:30～13:30

お問い合わせ
 SAKURA 岡谷センター
 〒369-0008
 岡谷市本町4-11-5-6 山崎ビル1F
 TEL 0266-21-1380
 FAX 0266-21-1381
 Mail sakura_okaya@docac.jp

♣ **フライングディスク講座参加者募集!**



～ 7/8 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10日(日) 13:30~15:30

種目:アキュラシー

○第2回 7月30日(土) 13:30~15:30

種目:アキュラシー、ディスタンス

場 所: 各回 諏訪市清水町体育館

定 員: 10名

参加費: 200円 (2回分、保険料・資料代含む)

服 装: 運動が出来る服装

持ち物: 上履き、飲み物、参加費、他個人で必要なもの

申込み: 6月7日(木)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。

♣ **一般社団法人茅野市訪問看護センター 第8回定期講演会 『健康寿命を延ばすには ～楽しく生きる秘訣～』**

* 予防医学研究者の石川善樹さんが明かす最高の健康法 *

7月28日(土) 13:30~15:00 (13:00開場)

会 場: 茅野市民館 2F コンサートホール

講 師: 石川 善樹 先生

入場料: 無料

定 員: 300名

問合せ: 訪問看護ステーションりんどう

Tel 0266-82-1234 Fax 0266-82-0188



♣ **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、仲間とともに暮らしやすい地域づくりを目指します。

【6月定例会】 昼食会

6月24日(日) 13:30 いきいき元気館の玄関に集合

場所: スターキガスト

費用: 2000円以内

問合せ: オアシスへ電話 (54-7713) かメールで。

♣ 映画『世界の空に響け!』製作のためのチャリティーコンサート

～ 真夏の午後の夢 ～

7月29日(日) 14:00～ (開場 13:30)

会場：下諏訪総合文化センターやまびこホール

諏訪郡下諏訪町西鷹野町 4611-40

入場料：3,500円 ※全席自由

1,500円 障がい者手帳をお持ちの方(付き添い1名)
学生

出演者：マーク・ゴトーニ ヴァイオリン

水谷川 優子 チェロ

黒田 亜樹 ピアノ

問合せ：諏訪「able」を支援する会 担当：熊澤(ライフプラザマリオ)

Tel 0266-28-8740



♣ ガレージとーく うつ病で、語る、つながるミーティング

『ガレージとーく』は、うつ病の当事者や家族を対象としたピアサポートグループの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって悩んでいること、苦しんでいること、思っていることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を当事者同士で分かち合うことで繋がりや癒しを感じてみませんか?

6月17日(日) 14:00～16:30

会場：塩尻市市民交流センターえんぱーく 2F 会議室 204

参加対象：診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方。

ご家族、支援者の方も参加可能です。

事前にご相談ください。

定員：6名(申込み先着順で定員になり次第締め切ります。)

参加費：500円(会場費・運営費として)

申込み・問合せ：任意団体うつリカバリーエンジン 代表 長谷川

Tel 090(4823)7494 メール garagetalk@u2recovery.org

ガレージとーく 第50回ミーティング

うつ病で、語る、つながるミーティング

- 日時：2018.6.17(日) 14:00～16:30
- 会場：塩尻市市民交流センターえんぱーく 2F 会議室 204
- 参加対象：診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
ご家族、支援者の方も参加可能です。事前にご相談ください。
- 定員：6名(申込み先着順で定員になり次第締め切ります)
- 参加費：500円(会場費・運営費として)
- 参加申込：電話・メール・申し込みフォームのいずれかで
※ 参加の希望は必ず、申し込みフォームにてお伝えください。

うつ病のピアサポートグループ『ガレージとーく』とは

心の病や障害を持つ仲間同士を「ピア」と呼び、今全国各地で様々な活動が生まれ、盛り上がりがあります。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者や家族を対象としたピアサポートグループです。ミーティングでは当事者同士が集まって悩んでいること、苦しんでいること、思っていることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を当事者同士で分かち合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか?

会社に
行くのがつらい

身体が
不調が続いて
つらい

家族が
やりにくく大変

場の効果や
副作用は?

主催：任意団体 うつリカバリーエンジン
電話：090-4823-7494(代表：長谷川)
メール：garagetalk@u2recovery.org
ホームページ：http://u2recovery.org
フェイスブック：https://www.facebook.com/u2recovery

♣ 障がい者職業訓練生募集

*e-ラーニングコース 在宅就労と Web 制作科

訓練期間 8月21日(火)～11月20日(火) 土・日・祝日は休講

訓練時間 10:00～16:00

訓練場所 訓練生の自宅 1ヶ月に一度、訪問指導があります。

募集期間 5月28日(月)～7月25日(水)

募集定員 5名

- 応募資格
- ・職業訓練施設への通所または集合訓練が困難な障がい者で3ヶ月間安定して受講できる方
 - ・公共職業安定所に求職登録をしている障がい者の方

- ・Windows パソコンの基本的な操作ができる方
 ※受講するためには Windows パソコンとインターネット回線が必要です。
- 入校選考 8月1日(水) ※日時は応募者ごとに調整させていただきます
 面接による入校選考では、在宅講師との TV 会議面接、筆記試験を行います。
 面接会場は応募者の自宅で松本技術専門校職員と実施団体が訪問して行います。
- 応募方法 「受講申込書(e-ラーニング用)」を最寄の公共職業安定所に提出してください。
 申込書は公共職業安定所にあります。
- 問合せ 長野県松本技術専門校 松本市寿北 7-16-1
 Tel 0263-58-3158 Fax 0263 (85) 1412

♣ 第4回 長野しろくまネットワーク学習会

～医療・福祉(介護)の連携から統合へむけて～

6月24日(日) 13:30～15:45

場 所：長野県立こども病院 南棟2階会議室

プログラム：第1部

- ◆「新バージョン電子連絡帳の機能」説明会
 ～支援者向け新機能「モバイル版」のご紹介とデモンストレーション～
 講 師：(株)インターネットイニシアティブ
 ヘルスケア事業推進部長 喜多剛志 氏
 同 ビジネス推進課長 吉田周平 氏

- ◆「長野しろくまネットワークの現状とこれから」
 長野県立こども病院 樋口 司 氏

第2部

- ◆講演会 『障がいとアーツ』
 講 師：東京藝術大学 特任教授 新井 鷗子 氏
 特任助手 駒米 愛子 氏

申込み・問合せ：長野県立こども病院 療育支援部 担当：細川 安曇野市豊科 3100
 Tel 0263-73-6700 Fax 0263 (73) 6122

♣ ザワメキアート 2018 作品公募

この作品展は、長野県内で障がいのある人が、ひそかに、黙々とコソコソと、時には堂々と表現した作品を公募して、選ばれた作品と作家を県内外で紹介しようとするものです。

個性豊かな、心ザワメク作品をお待ちしています。

ぜひお気軽にご応募ください。

作品応募期間 5月16日(水)～7月13日(金) 必着

HPから応募できます。 zawameki-art.com

応募・問合せ：信州ザワメキアート展 2018 実行委員会事務局
 (長野県障がい者福祉センター「サンアップル」内)
 長野市下駒沢 586 Tel 026-295-3441



■寄稿

♣『インクルーシブな社会・共生社会』の構築を願う

この街福祉会 相談役 原田正男

平成 28 年 7 月、相模原市の障がい者施設「津久井やまゆり園」での悲惨な殺傷事件を契機にインクルーシブな社会・共生社会を目指し、行政機関、福祉団体等の関係者による活動が従前より活発になっていると受け止めておりますが、その構築への道程は程遠いと感じざるを得ないのが現実だと思えます。

福祉と聞くと他人ごとで分野が広く判りにくいと思っている地域住民の大部分であるのも現実です。

ふくしとは何か。・・・ふくしとは私自身の暮らしの中にあるもの、社会的弱者を対象化することではなく、ふだんの暮らしのしあわせ・・・と云われています。

「ふくし」に込められたメッセージはノーマライゼーションの原則、憲法にある生存権、幸福追求権等々が含蓋されている。(NHK の社会福祉セミナーのテキストより)

今年の 4 月の朝日新聞に厚労省の障害者実態調査よりの推計値が載っていました。

2013 年	日本人口に対する 3 障害者数	約 6.2%	787 万人
2016 年	〃	約 7.4%	936 万人 (1.2%増)
<内訳>	身体障害者	436 万人 (42 万 3 千人増)	
	精神障害者	392 万人 (72 万人増)	
	知的障害者	108 万人 (34 万 1 千人増)	

年々、3 障害とも増加傾向にあると推量

国の法制化も多種にわたり施行され、28 年 4 月には障害者差別解消法が施行されました。併しながら一般地域住民の理解は皆無に近いのが現実であると云えます。障がい福祉自立支援協議会の存在は意義深いものです。是非とも協議会がインクルーシブな社会・共生社会の構築へのベース創りを強力に進めて戴きたいと願うと共に地域住民の一人として支援協力をしたいと思っています。

最後に縁あっての 6 年間自立支援協議会の会長職を担わせて戴き、その間、会員の皆様に御支援、御協力頂きました事に感謝申し上げます。ありがとうございました。

■リレーずいそう 第 60 回

【下諏訪町社会福祉協議会指定特定相談支援事業所 渡辺 享子さん】

この 1 月より相談支援専門員になりました渡辺です。よろしくお願ひします。

さて、皆さんはゴールデンウィークはどう過ごされましたか？私は 3 年前に始めた山登りに見事にはまってしまい、5/4~5 で南アルプス鳳凰三山へ行ってきました。今回はその山行を報告させていただきます。

まず、心配なのは山の天気。ころころ変わる天気予報に心乱され「てんきとくらす鳳凰三山」を何度確認したとか。どう見ても何度見ても【C】予報は変わらず、いつもならあきらめるところですが今回は決行することにしました。・・・というのもこの日の為に 10 本アイゼンを新調し、ピッケルも買っちゃったり、なんでしたら冬靴まで購入してしまったからなんです。同

行のおばさん仲間3人も誰一人「中止」と言う人もおらず、山小屋に連絡して状況を聞きながら準備を始めたのですが、なんと雪は腐っているので10本アイゼンもピッケルもいないとのこと。手持ちの軽アイゼンをつけた冬靴のみがデビューとなりました。

コース1日目：青木鉱泉からドンドコ沢を登り、鳳凰小屋に1泊。ドンドコ沢というネーミングがなんともいいですね。下から順に、南精進ヶ滝～鳳凰の滝～白糸滝～五色滝と次々に滝が現れ、楽園のようにきれいな水の流れる川沿いを歩けば、時々パラッと落ちる雨粒なんかちっとも気になりません。滝のマイナスイオンを楽しみ、山葡萄の巨木のつるのぶらんこに腰かけて、気持ちだけはさながらアルプスの少女です。山肌を流れる清水の味は絶品！さすが南アルプス天然水でした。1泊した鳳凰小屋はと言いますと、最近是小屋もなかなか快適になってきているけれど、いろんな意味でこれぞ山小屋という小屋でしたね。大部屋に押し入れのような二段ベッド。もちろん男女一緒。夕飯はカレーのみですがおかわりは何回でもOK。お茶はほぼ白湯。ものすごく寒い日でしたが暖房は談話室の掘炬燵だけ。おそらく（一）気温だったと思われませんが布団にもぐるしかないなので、ありったけの服を着て毛糸の帽子をかぶって靴下3枚はいたけれど眠れません。夜中に何度も目が覚めましたが皆さんも同様だったようで、いつもなら聞こえるイビキもついに聞かれませんでした。

コース2日目：鳳凰小屋を朝4時前に出発。地藏岳～観音岳～薬師岳とまわり、中道を通って青木鉱泉（に帰る予定でした）。早朝出発時には少し雪がちらついてかなり寒かったのですが何故か小屋の中より暖かいような（笑）。夕飯のうちに用意してもらったお弁当を持って出発です。地藏岳にはオベリスクというテンションが上がる巨岩があり、それを目指して砂でジャラジャラな傾斜を登って行きます。傾斜も辛いのですがこの日の辛さは突風！！さすが

【C】予報は正しい。風速30mくらいあったんじゃないかと思われる風に何度も姿勢を伏せて耐えなくてはならない。口の中の砂を時々ガリッと噛みながら地藏岳到着。梅干のような御来光を見る事ができました。作ってもらった凍るように冷たいお弁当を無口で食べ終えたら、あとは地藏岳から薬師岳までの最高の稜線を歩きます。強風は止まず仲間の声も聞きとりにくいような状況でしたが北岳や間ノ岳、甲斐駒や仙丈、富士山やハヶ岳など景色を十分に楽しむことができました。薬師岳から青木鉱泉への中道はコースタイム4時間くらいの為、写真を撮りながらのんびりしていたのですが…。トイレに寄った薬師小屋で「中道はまだ雪で道が分かりにくい上、踏み抜きで大変。僕らもまだ使わない」と小屋の人に言われてそこからが大慌て。今来た道に戻る事になってしまいました。まさかのドンドコ沢往復。結局、絶景もそこそこに転がるように帰路を急ぎ、膝が悲鳴を上げる頃16:35青木鉱泉に無事到着。12時間歩いた足を青木鉱泉で癒したのでした。ちなみに青木鉱泉は入湯料1000円と、下諏訪温泉になじんだこの身にはやや高めの設定でした。下諏訪温泉最高！山登りがお好きな方、ぜひお声をかけて下さいませ。以上。

（次回は、茅野市社会福祉協議会 武居智美さんをお願いします。）

■6月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 6月5日（火）相談支援部会
- 11日（月）発達障がいデイケア
- 14日（木）あそびのひろば
- 25日（月）発達障がいデイケア