

新しい元号が「令和」に決まりました。

万葉の時代からの「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という思いをこれからの時代も大切にしていきたいと思えます。

今年度も皆様のご指導、ご協力を よろしくお願いいたします。

## ■3月の自立支援協議会報告

フォーラム実行委員会 7日(木)

- ・圏域フォーラムの内容、時期等について検討。日程は8月31日(土)13:00~16:00に決定。

運営委員会 13日(水)

- ・人材育成検討委員会設置について。
- ・圏域アドバイザー、オアシスの評価実施、部会、県の協議会等の報告。

## ■研修会・研究会・イベント21情報(詳しい内容は各団体、またはオアシスまで)

### ♣ 当事者交流会 ~セイムハート~

「何となくうまく行かない」「生き辛い」と感じる人同士で話をしませんか。同じような体験をしている人と話し合うことで、自分だけではなかったと思えたり、自分はどうすればいいのか考えることができると思います。

毎月第2火曜日 14:00 ~ 16:00

\*開催日は変更することもあるので お問合せください

場 所: 湯小路いきいき元気館 (諏訪市小和田 19-3)

対 象: ニートや引きこもり経験者など

参加費: 無料

その他: 参加は自由です。(途中で入退出可能)

会の中での話は、口外しない約束です。

話を聞くだけでも構いません。少し様子を見て帰ることも可能です。

問合せ: ひきこもり家族会 セイムハート 代表 山田

Tel 090-2229-5689 E-mail: same.heart.suwa@gmail.com

生活就労支援センター まいさぼ茅野市

Tel 0266-72-2101

### ♣ 企業見学に行こう! ~オリンパスサポートメイト株式会社~

SAKURA岡谷センターで企業訪問時のビジネスマナーを確認・練習してから見学いたします。挨拶の仕方や立ち振る舞いを学んで、就職活動のスタートを切ってみませんか?

4月17日(水) 12:00 ~ 15:30

集合場所: SAKURA岡谷センター

服装: 自由

定員: 8名

定員: 10名(定員になり次第受付を締め切らせて頂きます)

申込み・問合せ: 4月10日(水)まで

SAKURA岡谷センター (岡谷市本町 1-5-6 山崎ビル)

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

メール sakura\_okaya@socat.jp



**企業見学に行こう!**  
～オリンパスサポートメイト株式会社～

SAKURA岡谷センターで企業見学(オリビウスメイト)を開催、見学して頂く予定です。  
見学の日や場所は変更する可能性があります。ご参加のスタッフもご確認をお願いします。

参加無料  
会場まで送迎いたします

開催日 4月17日(水)  
時間 12:00～15:30  
集合場所 SAKURA岡谷センター  
服装 自由  
定員 10名 (定員になり次第受付を締め切らせて頂きます)

【当日の観覧】  
12:00～SAKURA岡谷センター集合 (集合場所: 岡谷市本町1-5-6山崎ビル)  
企業見学(オリビウスメイト)の企業見学  
13:00～オリンパスサポートメイト(株)本社(上野原)へ移動・見学  
15:30～SAKURA岡谷センターにて解散

お問い合わせご予約  
SAKURA岡谷センターまで! 詳しくは裏面をご覧ください!  
HP: (SAKURA岡谷センター)検索!

### ♣ 第24回 サンスポートまつもと 水泳記録会

ご家族や介助者の方も参加できる記録会です。

今年も「GO!GO!スイム」で1mでも長く泳げるように挑戦してみよう!

6月 9日(日) 10:20 ~ 13:30

参加者受付 9:30~10:10

練習時間 9:30~10:10

会場: ゆめひろば庄内 松本市庄内屋内プール

(松本市出川 1-5-9)

参加資格: 肢体不自由、聴覚、視覚、精神、知的、発達障がいのある方及び、そのご家族または介助者(小学生以上の県内在住者)

\*障がいのある方とは 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳保持者または、上記と同等の証明ができる者(障がい者支援施設への通所証明や特別支援学校・学級への通学証明など)

\*ご家族または介助者は障がいのある参加者1名につき1名の参加ができます。



**第24回 サンスポートまつもと 水泳記録会**  
参加者募集

ご家族、介助者の方も、水泳記録会に参加してみませんか!!

2019年6月9日(日)

会場: 松本市庄内屋内プール  
対象: 障がいのある方とそのご家族、関係者  
参加費: 200円

募集期間: 5月26日(日)まで

大会前練習会  
日時: 6月2日(日) 14:00~15:00  
会場: 松本市役所 2階 390-1792  
お問い合わせ: 0263-88-6826

定員: 60名程度

参加費: 200円 (プール利用料、記録証、保険料 含む)

募集期間: 4月2日(火) ~ 5月26日(日)まで

申込み・問合せ:

別紙申込用紙に必要事項を記入し、サンアップルおよびサンスポートに直接お持ちいただくか、郵送、FAX、Eメールにて申し込んでください。

要項・申込用紙・障害区分等の資料は、サンスポートまつもとホームページから入手できます。

障がい者スポーツ支援センター松本「サンスポートまつもと」

〒390-1792 松本市梓川梓 2288 番地 3 松本市役所梓川支所 2階

Tel 0263-88-6826 Fax 0263-88-6836

Eメール sunmatsu@mx2.avis.ne.jp

ホームページ「サンスポートまつもと」で検索

担当 柴山・井之下

## ♣ 第22回サンアップル文化芸能発表会 出演者募集!

日頃の成果をこのステージで発表しませんか?

7月 7日(日) 11:00 ~ 15:00 \*開催時間は変更する場合があります

会場:長野県障がい者福祉センター「サンアップルホール」(長野市下駒沢 586)

応募資格等:音楽・演劇・ダンス・語り・演芸など舞台発表が可能な活動をしている障がいのある個人またはグループ・団体

募集締切:5月17日(金)

応募方法:所定の申込書に必要事項を記入のうえ、以下の方法でお申込みください。

① 郵送 ② FAX ③ E-mail ④ サンアップル受付まで持参

\*出演の可否については募集締め切り後 5月24日(金)までにご連絡いたします。

申込み・問合せ:

〒381-0008 長野市下駒沢 586 長野県障がい者福祉センター「サンアップル」

Tel 026-295-3441 Fax 026-295-3511

E-Mail sunapple@avis.ne.jp 総務課企画係 吉澤・薬袋

## ♣ 楽団ケ・セラ 第16回定期演奏会

ハンディを乗り越え 音楽を通して自立を目指す若者たちのコンサートです♪

5月12日(日) 14:00 開場 13:30



会場:松本市音楽文化ホール メインホール  
(松本市島内 4351)

出演:楽団ケ・セラ

料金:当日券 1,000円 (中学生以下無料)

前売券 一般 800円

会員 500円

演奏曲:U.S.A

ブラジル

亜麻色の髪 of 乙女

あなたに逢いたくて ~Missing You~

行進曲<威風堂々>第1番 他

主催者 NPO法人ケ・セラ  
協賛者 長野県聴覚障害者協会 / 松本市 / 松本市障害者支援委員会 / 松本市社会福祉協議会  
松本市障がい者就業・生活支援センター  
お問い合わせ NPO法人ケ・セラ TEL: 0263-88-5616 E-mail: music@npo-que-sera.org

楽団ケ・セラは松本市を拠点に障がいをもつ方達が音楽を通して社会的自立を目指す活動をしています。平成14年から「音楽でメシを食う」をコンセプトの一つとして結成されました。平成18年には全国的にも稀である器楽演奏を仕事とした共同作業所「ケ・セラ塾」が認可され、メンバーは音楽練習が毎日の仕事となりました。「みんなと心を合わせて奏でよう」をモットーに日々の練習を積み重ねています。彼らにしか表現できない素敵な音色を一人でも多くの方にお届けできることを願っております。

問合せ: NPO法人ケ・セラ

Tel 0263-88-5616

E-mail: music@npo-que-sera.org

## ♣ うつ病で、語る、つながるミーティング

**ガレージとーく** 第59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: 2019.4.21 (日) 13:30~16:30  
 ● 会場: 塩尻市市民交流センター えんぱーく 会議室203  
 ● 参加対象: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方  
 ● 定員: 7名 (申込先着順で定員になり次第締め切ります)  
 ● 参加費: 500円 (会費・運営費として)  
 ● 参加申込: 電話・メール・申し込みフォームにて

※ 毎月1回の開催予定です。内容はホームページをご覧ください

うつ病のピアサポートグループ『ガレージとーく』とは  
 「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「復元」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人が経験や悩みを共有し、支え合ったりします。「ガレージとーく」は、うつ病の当事者対象としたピアサポートの場です。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?

新生活は不安と緊張で溢れる  
 食事が摂れない、眠れない、頭が回らない  
 誰にも相談できない、誰にも話せない  
 誰にも話せない、誰にも話せない  
 みんなのくらくら、不安定な気持ち

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: https://u2recovery.org

『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。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?

4月21日(日) 13:30 ~ 16:30

会場: 塩尻市市民交流センター えんぱーく 会議室 203

参加対象: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方

定員: 7名 (申込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: 電話・メール・申し込みフォームにて

任意団体 うつリカバリーエンジン

Tel 090 (4823) 7494 代表 長谷川

メール garagetalk@u2recovery.org

## ♣ 長野県ピアサポートネットワーク 平成31年度定期総会 及び 交流会 ○

平成31年度の総会を開催します。

会の運営に関わる大事な総会ですので、会員の皆様にご出席いただき ご意見賜りますようお願い申し上げます。

後半では、仲間・友だちづくりが出来る会として交流会を開催します。

ご家族、支援者、関係機関の方々のご参加もお待ちしています。

4月20日(土) 13:00 ~ 14:15 (受付 12:30)

総会 (H30 事業報告・決算報告・H31 事業計画・予算案・役員体制他)

14:30 ~ 16:30 交流会 テーマ「共に生きる」

皆で日頃の思いなどを自由に話しましょう

場所: 松本市中央公民館Mウィング 3階会議室 (松本市中央1丁目18-1)

参加費: 無料

申込み: 別紙参加申込書をFAX・郵送、または来所時にご持参ください。

\*参加申込書は、下記問合せ先にお問合せください。

問合せ: 長野県ピアサポートネットワーク

〒380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター2階

NPO法人ポプラの会事務局内

Tel 026-228-3344 Fax 026-224-3777

E-mail nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

長野県ピアサポートネットワークとは どんな会?



私たちは精神障がいのある仲間と応援してくれる方々で活動している当事者会のネットワークです。

各地域で活動している精神障がい当事者会の方々  
これから当事者会をつくろうと思っている方  
当事者会に入って皆とつながろうと考えている方々  
ご家族・支援者・地域の方々  
皆で力を合わせ 互いに支え合いながら  
「生活のしづらさ」や「行きづらさ」を軽減していきたいと思います。  
みんなが安心してより良い地域生活が送れるように、  
一緒に活動していきませんか。  
皆さまのご参加をお待ちしています。

### ♣ 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。  
下記の相談日には精神科医師による相談を行いますので、どうぞご利用ください。

**\*こころの健康相談 14時から (17時 相談終了)**

偶数月 原則第1火曜日

奇数月 原則第1金曜日 ※5月、1月は第2金曜日

場所：長野県諏訪合同庁舎2階 第2相談室

いらいらする、眠れないなどの悩みがある

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 など

**\*思春期相談 14時から (17時 相談終了) 概ね25歳まで**

原則 毎月第4金曜日 ※12月は第3金曜日

場所：長野県諏訪合同庁舎2階 第2相談室

学校に行けない、勉強に集中出来ない

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 など

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

※相談は予約制ですので**前日までに申込み**をしてください。

※相談日は変更になることがありますのでご注意ください。

### ■リレーずいそう 第70回

【下諏訪町社会福祉協議会 指定特定相談支援事業所 荻澤貴和子さん】

みなさん、こんにちは。下諏訪町社会福祉協議会の荻澤です。

下諏訪町役場の田中さんから「リレーずいそう」のお話しをいただきました。あの優しい笑顔でのバトンリレーでした。あの魔法のような笑顔の前に、お断りの理由などみつけれられるわけありません。「はい、喜んで!!」とつい、わたしも笑顔になってバトンを受け取らせていただきました。よろしくお願いします。

皆さんのお手元に「オアシスつうしん」が届いて、わたしの拙文にお付き合いいただいている頃には、すでに新元号が発表されて、いよいよ新しい時代へ・・・と。また、諏訪地方にも桜のたよりが届いている頃でしょうか・・・。

リレーずいそうのお話しをいただいてから、皆さんに何をお伝えしようかなと、ずっと考えていました。わたしには、これとお伝えするような趣味もないし、皆さんをうならせるようなエピソードも持ち合わせていないのです。何にでもすぐ興味を持ちますが、いつの間にかフェイドアウトしてしまいます。いくつになっても魅力的な人間になれないのはそのせいでしょうか。

こんな私が福祉のお仕事に就かせてもらい、振り返ると十数年が経とうとしています。たくさんのかたとの出会いがありました。ヘルパーの仕事をはじめて間もない頃、高齢の女性利用者さんのお宅に訪問しました。ここではじめて苦言をいただきました。「あなたはこのお仕事の経験がないかたね。こうして歳をとって、お手伝いしていただかないとお風呂に入れないうちをみて、あなたは汚い物を見るような顔をしているわよ」とおっしゃいました。思いもよらない言葉に、ハッとしました。「お隣にいる〇〇さん（先輩）を見てごらんささい、あなたのような顔はしていないわよ」と重ねておっしゃいました。先輩ヘルパーさんの顔をはじめてみました。何とも穏やかなやさしい笑顔でした。このお仕事に対する慢心が一掃されました。キャリアがありながら、常におごることなく優しい笑顔とところで利用者さんに向き合う〇〇さん、ずっと尊敬しています。苦言を呈していただいた利用者さんにも感謝しかありません。その後、ご自宅で看護師さんとふたりで清拭をさせていただきました。「ありがとう、気持ちいい・・・」と優しい笑顔で声をかけていただきました。今も、事あるごとにここに立ち返ります。

毎日、お仕事でたくさんの人と関わらせていただいています。利用者さんが、本当は言いたくないであろう事をわたしに伝えていただけるとき、お会いして間もない私に、たくさんお話ししていただいてありがとうございます、とお伝えします。

今日も「荻澤さん、もうっ、遅いっ。誰のためにお仕事してるんですか？決まってますよね、利用者さんのためですよ」と躊躇しているとげきをとばしてくれる職場の仲間に助けられている毎日です。

（次回は、指定特定相談支援事業所 ひまわり作業所 清水富佐子さんにお願いします。）



リレー随想は、地域のネットワークづくりのために皆さんに御協力いただいています。前の方からお声が掛かりましたらぜひお引き受けいただき、月末までに 原稿（内容・字数等 お任せします）をオアシス北澤までお送りください。そして 次の方をお願いをしていただければと思います。

#### ■4月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 4月 5日（金）16：00～ グループスーパービジョン
- 8日（月）13：30～ 発達障がいデイケア
- 9日（火）13：30～ 圏域フェスティバル実行委員会
- 17日（水）15：00～ 医療的ケア部会
- 22日（月）13：30～ 発達障がいデイケア
- 23日（火）13：30～ 相談支援部会
- 24日（水）13：30～ 療育支援部会
- 25日（木）13：30～ 地域生活支援部会

#### ■オアシスたいむ 62 『平成最後の・・・』

雪が降りました！

新元号が発表になった日。4月1日。

家の周辺で1～2cm。

記念に雪だるまを作りました。  
平成最後の雪だるまになるかな。

