

■4月の自立支援協議会報告

圏域フェスティバル実行委員会 9日(火)

- ・サブタイトル、全体の流れの検討。出た意見を基にアンケートを実施する。

医療的ケア部会 17日(水)

- ・昨年度の活動報告と今年度の計画。
- ・諏訪版 医療的ケア児童のための情報共有シートについて。・圏域フェスティバルについて。

相談支援部会 23日(火)

- ・グループ毎、今年度の内容について検討。・ミニ研修会、ケアマネ連絡会について。

療育支援部会 24日(水)

- ・昨年度の活動報告と今年度の計画。・受給者証の手続きの提案について。

地域生活支援部会 25日(木)

- ・昨年度の活動報告と今年度の計画。
- ・ワーキンググループ毎、それぞれの課題を検討。・圏域フェスティバルについて。

■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)

♣ 2019年度 オアシス親の会

今年度も諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスでは お子さんの発達にお困り・心配・不安をお持ちの保護者の方を対象に親の会を開催します。

県発達支援センターの職員と発達障がいサポートマネージャー、オアシス職員、ペアレントメンターさんが一緒に話をお聞きします。

他の保護者の方と共に日頃感じていることを語りませんか？

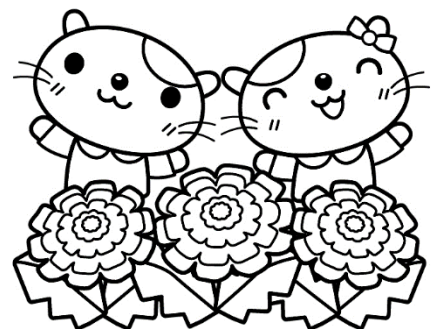
開催日： 令和元年 5月14日(火)
令和元年 9月 3日(火)
令和元年 11月 5日(火)
令和2年 2月 4日(火)

開催時間： 10:00~12:00

開催場所： 諏訪市総合福祉センター 3階
〒392-0024
諏訪市小和田 19-3

参加対象： お子様の発達にお困り・心配がある
保護者の方
(お子様の年齢は問いません)

どうしたらいいの？と
困ったり悩んだりしている
事を、みんなで話して
みませんか？



お申込みは必要ありません。当日、会場にお越しください。

お問合せ

諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス 担当：笠原
 ☎ 0266-54-7713
 メール info@suwa-oasis.jp

♣ ほっとカフェ 本人ミーティング

～認知症の人の視点を重視したやさしい地域作りを目指して～

「本人ミーティング」は、認知症の本人が集い 本人同士が主になって自らの体験や希望、必要としていることを話し合い、自分達のこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場所です。家族や支援者の方にも参加していただき 思いを話していただくことができます。みんなでお茶を飲みながら ホットとしたひとときを一緒に過ごしませんか？



5月21日(火) 14:30~16:00

毎月第3週の火曜日に開催！！

対象者 若年認知症の方、認知症の方その家族、支援者
 会場 engawa かふえ食堂 宅老所和が家(地域交流スペース)
 岡谷市湖畔 4-1-27(うなぎの水門様の隣)
 参加費 100円(コーヒー・お菓子付)
 申し込み・問合せ
 宅老所 和が家
 Tel 0266-24-3708 担当 田實
 岡谷市役所 介護福祉課
 Tel 0266-23-4811 内線 1249

♣ 第1回町民大学 『発達 の 専門家が お伝えする 子どもと家族が幸せになる方法』

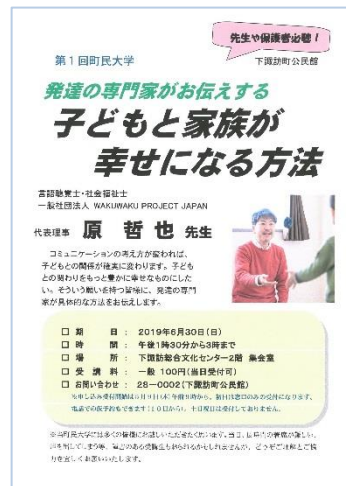
コミュニケーションの考え方が変われば、子どもとの関係が確実に変わります。子どもとの関わりをもっと豊かに幸せなものにしたい。そういう願いを持つ皆様に 発達 の 専門家が具体的な方法をお伝えします。

6月30日(日) 13:30~15:00

講師 一般社団法人 WAKUWAKU PROJECT JAPAN
 代表理事 原 哲也 先生 (言語聴覚士・社会福祉士)
 会場 下諏訪総合文化センター2階 集会室
 受講料 一般 100円(当日受付可)
 申込み・問合せ

申込み受付開始 5月9日(木) 9:00~
 初日は窓口のみの受付になります。
 10日から電話での仮予約もできます。

下諏訪町公民館 Tel 0266-28-0002



♣ 住民主体の移送サービスに関する学習会

茅野市では、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活していくために、地域・医療・介護関係者などの皆様に参集していただき 支援内容を検討する地域ケア会議を地域包括センター（茅野市 高齢者・保険課）主催で2ヶ月に1度開催しております。

2019 年度上半期は、住民主体の移送サービスについて複数回にわたって学習や検討を行い住民が主体となることができる高齢者の足の確保を目指していきたいと考えております。

5月21日（火） 13:30~15:00

会場 茅野市役所 8階大ホール

講師 長野運輸支局の担当者

参加費 無料

参加対象 住民主体の移送サービスに関心のある市民

申込み・問合せ

茅野市 高齢者・保険課 高齢者福祉課

4月1日（月）から5月10日（金）まで 平日8:30~17:15に電話で。

（住民移送サービスに関して講師への質問がある方は、お申込み時に質問事項をお知らせください。）

Tel 0266-72-2101 内線 334・335

♣ 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」を共有し支え合うことで繋がりや癒しを感じてみませんか？

5月19日（日） 13:30~16:30

会場 塩尻市市民交流センターえんぱーく 2F 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

ホームページ <https://u2recovery.org>

「ピアサポート」とは、「仲間」という響きの「支え」を意味するサポートを自分のそばで、自分自身から受け取る活動のことです。支えを受けるだけでなく、『ガレージとーく』では、うつ病の当事者を対象とした「ガレージとーく」の場です。ミーティングでは当事者同士が繋がって、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」を共有し支え合うことで繋がりや癒しを感じてみませんか？

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>

♣ ご利用ください！「長野県障がい者ITサポートセンター」

障がいのある方からの「ITで仕事をしたい」、パソコン等IT関連機器の利用にあたり「使っているがトラブルが生じてしまった」のようなIT機器利用全般に関する相談に対して支援・アドバイスを行うセンターです。

相談は原則として電話・Fax・電子メールでの対応となります。

長野県委託事業としてNPO法人SOHO未来塾が運営しています。

窓 □ 特定非営利活動法人 SOHO未来塾
(松本市本庄 1-4-10 KOMATSU マンション 1F)
Tel 0263-88-2903 Fax 0263-88-2722
E-mail it-support@sohomiraijuku.jp
受付時間 土日・祝祭日を除く平日の9:00から17:00まで
実施期間 平成31年4月1日から令和2年3月31日まで
費用 無料
事業内容 IT活用支援事業

- ・ITに関する利用相談(来訪、電話、Fax、電子メールで対応します)
- ・ITに関する情報提供等
- ・タブレット端末の利用促進
- ・障害福祉サービス事業所への訪問講習
- ・ITに関する障害者の就労支援

テレワークの推進

- ・セミナー等の開催
- ・テレワークに関する情報提供
- ・テレワーク協力企業の開拓

注意事項 皆様から寄せられた相談・質問等に対しては、細心の注意を払って回答しますが、実際の作業、行為等にあたっては利用者様のご判断において行っていただきますようお願いいたします。当センターでは回答に関して実際の作業などで生じた損害、その他あらゆる行為に対してのいかなる責任も負いませんのでご了承ください。

■リレーずいそう 第71回 【地域活動支援センターひまわりの里 ひまわり作業所 清水富佐子さん】

NPO法人やまびこ会、地域活動支援センターひまわりの里と、ひまわり作業所の相談員の清水富佐子です。

振り返ると、私の働き人生(こんな言葉、あるのかな)は、精神保健福祉の現場でした。伴走者として、ただトロトロ走っていただけだったような気がします。そして今、トラックの第4コーナーをまわり、まさにホームストレートです。

そんな私が、10年位前に誘われて、俳句を詠(よ)むようになりました。ここ数年は諸事情で詠んでいませんが、皆さんが「へえー、これぐらいなら自分も作れるわい!」と思って、俳句に興味を持ったり、また挑戦してもらえたらいいかなと思い、私の今までに詠んだ俳句を紹介します。なお普段俳句に親しんでいる方は、斜め読みをお願いします。では、気にいっているものをいくつか。

さりげなく弁当の隅路の薑

路の薑は、春先の茶色の草むらの中に、きみどり色で、ひょっこり顔を出す、まさに春を感じる植物。食べるとほろ苦く、なんとも言えない味がします。路味噌はほんの少し食べるだけで

も美味しく、♪春よ～。お弁当のふたを開けた時に、あっと喜ぶように片隅に少し詰めました。

運動会団長の声頭上駆け

小学校の運動会。紅白に分かれて、競技をします。三男坊が小学校6年生の時に、不本意ながら応援団長をすることになりました。それでも当日は、それなりに声を張り上げ頑張っていました。息子の応援の音が、みんなの頭の上を駆けて、空に登っていくように感じました。はい、親バカです。その息子は、今22歳。子供の事を詠むとそれが成長の記録になっています。

先急ぐ入学の子の背を送る

二男の高校の入学式。自分のクラスを知りたい息子が足取りを早くするが、私は早く歩けない。まして坂道。「先にいくよ。」と言ってどンドン行ってしまいました。実はこの時、制服の上にコートを着ていてわからなかったけれど、式が始まり、新入生入場。息子の後ろ姿を見て、制服の上着の後ろのしつけの糸が取ってなかったことに気が付く。息子はそんなことは知らない。周りは知っている。二男はしつけの糸をつけたまま、高校生の第1日目を過ごしたのです。

見送りの父の背中に蝉しぐれ

「蝉しぐれ」という季語が好き。夏の暑い日に蝉が一斉に鳴くさまを「蝉しぐれ」といいます。母が亡くなり、一人で暮らす父の様子を見に、月に2、3回実家に行くようになりました。私が帰る時には玄関から父が見送ってくれます。夏は、裏山の蝉がうるさい程に鳴いていました。父は4年前に亡くなり、この句の重みが増しています。

りんごむく信濃に生まれ暮らす日々

雪形に想ひめぐらし坂下る

大鷲が舞ふ大空のストーリー

信州が好き。新鮮な農産物が食べられる。高い山のある景色が好き。「雪形」とは、山に岩肌と積雪が織り成す模様を何かの形に見立てたもののことです。ハヶ岳の編笠岳に「上り鯉」と「下り鯉」が見えます。日々表情を変える諏訪湖には鳥が飛来。傷を治してもらった大鷲が諏訪湖に飛んできたとのニュース。ああ、自然の中で暮らせることがなにより。

最後は自分の仕事について、詠んだ句です。

正解のなき仕事なり花苺

苺の実が可愛くて、みんなが好んで食べるもの。それに比べて、花は白く薄っぺらで、なんとも頼りない。でも咲いた後は、真っ赤な実になるよ！花苺に、仕事への想いをのせました。

(次回は、茅野市中部保健福祉サービスセンターの豊橋智望さん、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。

■5月の日程(自立支援協議会、オアシス)

- 5月 8日(水) 13:30～ 就労支援部会
- 9日(木) 13:30～ 圏域フェスティバル実行委員会
- 16:00～ グループスーパービジョン
- 13日(月) 13:30～ 発達障がいデイケア

- 14日（火） 10：00～ オアシス親の会
- 15日（水） 13：30～ 権利擁護部会
- 17日（金） 13：30～ 運営委員会
- 23日（木） 13：30～ 自立支援協議会全体会議
- 27日（月） 13：30～ 発達障がいデイケア

■オアシスたいむ 63 『咲きました＊』

はなももの花が咲きました。

どうしても欲しくて欲しくて 昨年買ってきて庭に植えた
咲き分けの はなもも。

白も赤もピンクも欲しいという私には ぴったりの木。

木はまだ小さいけれど、たくさんの花が咲きました。
これから大きくなっていき、毎年 花を見るのが楽しみです。

