

オアシス つらしん

第73号 2019.7.8
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

■あそびのひろば、開催しました！



6年目となるオアシス企画「あそびのひろば」、今年度も年間3回を計画し、その第1回が6月13日(木)に元気館3階の交流ひろばで実施されました。広々とした安全に考慮した遊び場で走り回って遊ぶ子ども達の姿が見られました。参加者12組からのアンケートでは、子どもがのびのび遊べて楽しそうな様子だった、個別相談でアドバイスを頂いて参考になった等の意見を頂きました。

第2回を8月1日(木)、第3回を11月13日(水)に開催予定です。

■6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 11日(火)

- ・各担当部門からの報告(進捗状況)。

- ・チラシについて
- ・企画内容について協議

相談支援部会 25日(火)

- ・部会報告と加算について。
- ・居場所等余暇支援について グループに分かれて情報交換。

■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）

♣ サッカーサークル 参加者募集！！

相談員さんからのお願いです。

「担当している利用者さんでサッカーが大好きな方がいて、その方が何年もかけて夢を実現させました。その一つが、このチラシの活動です。参加して下さる方がいればうれしいです。」とのこと。サッカーが好きな方に、ぜひお知らせください。



日 程	4月14日(日)	21日(日)
	5月12日(日)	26日(日)
	6月9日(日)	23日(日)
	7月14日(日)	28日(日)
	9月15日(日)	29日(日)
	10月13日(日)	27日(日)

時 間 9:45 ~ 12:00

場 所 諏訪養護学校グラウンド (雨天は体育館)

対 象 発達障害のある 小学生~社会人

*付き添いのご家族、ご兄弟も是非練習にご参加ください。

持ち物 サッカーボール、運動靴、飲み物、タオル等。

雨天の場合は体育館シューズ。

会費 200円/回

申込み・連絡先 toshie-harukun@softbank.ne.jp 片岡 敏恵
090-9968-5626 宇佐見 道雄

♣ 自宅でできる！ 体操・体づくり サンスポートまつもと 出張スポーツ教室

自宅で簡単にできる体操・体づくりを体験して、夏バテに負けない身体を目指しませんか?支援者の方も是非一緒に ご参加ください!

7月23日(火) 13:30~14:30 受付 13:15~

会 場 イルフプラザ 3F カルチャーセンター第2ダンス音楽室
(岡谷市中央町 1-11-1)

講 師 障がい者スポーツ支援センター サンスポートまつもと
服装・持ち物 動きやすい服装 上履き ハンドタオル 飲み物
参加費 無料

申込み・問合せ 就労移行支援事業所 SAKURA 岡谷センター
Tel 0266-21-1380 Fax 0266-21-1381
MAIL sakura_okaya@socat.jp 担当 岡田



♣ 就職サポートセミナー 開催 <求職中の方対象>

今年 すわーくらいふでは、就労促進を図ることを目的として、ピアサポート活動を実施します。ピアサポートとは、同じ課題や環境を体験する人が、その体験から来る感情を共有することで、専門職による支援では得がたい安心感や自己肯定感を得られるものです。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。

8月21日(水) 10:00~12:00 (知的障がいの方)

8月28日(水) 10:00~12:00 (精神障がいの方)

9月4日(水) 10:00~12:00 (身体障がいの方)

場 所 諏訪市文化センター2階 第3集会室

定 員 各15名 *すわーくらいふに登録が必要です。



内容は・・・こんな感じです!

同じ障がいのある
在職者の方の
経験談

企業が求める
人材とは
・・・

就職に必要な
職業準備性に
ついて

質問コーナー

問合せ・申込み *申し込み開始は2週間前からとなります。

諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふ

Tel 0266-54-7013 Fax 0266-52-7585

Mail center@suwork-life.jp

♣ 県民向け 手話講座(入門編・おさらい編)

長野県では、手話に対する理解を含め、手話が広く日常生活で利用されるよう事業を進めています。手話や聴覚障がい者に対する理解を深め、更なる手話の普及のため、手話講座を4回開催します。今年度 諏訪圏域では、従来の入門編3回に加え、おさらい編を1回開催します。

(1) 入門編

第1回 7月31日(水) 10:00~12:00

会場: 原村中央公民館 講堂 (諏訪郡原村 12080)

第2回 9月19日(木) 17:30~19:30

会場: 諏訪中央病院 第2会議室 (茅野市玉川 4300)

第3回 10月9日(水) 10:00~12:00

会場: 諏訪教育会館 3階 大会議室 (諏訪市諏訪 1-23-10)

(2) おさらい編

第4回 11月7日(木) 10:00~12:00

会場: 富士見町コミュニティ・プラザ 大会議室 (諏訪郡富士見町富士見 3597-1)

講座内容 (1) 入門編

- ① 聴覚障がいについて、ろう者の体験談
- ② 簡単な手話を覚えよう(あいさつ・簡単な会話)

(2) おさらい編

入門編テキスト及び手話ガイドブックを活用しての手話講座

♣ 令和元年度 自殺企図者支援関係者研修会

この研修会では、自殺未遂者の理解と自殺未遂者に対して地域と連携しながら支援をしている医療機関の先進的な取り組みについて学びます。

8月 2日(金) 14:00 ~ 16:30 受付 13:30~

内 容 事業報告・意見交換

講師 生駒 樹里 氏 (長野県立木曽病院)

萩久保 裕子 氏 (国保依田窪病院)

講義「自殺未遂者の精神的ケアについて(仮題)」

講師 河西 千秋 氏 (札幌医科大学医学部 神経精神医学講座 主任教授)

会 場 長野県社会福祉総合センター 3階研修室(長野市若里 7-1-7)

対象者 自殺対策に関わる支援者

申込み・問合せ 7月29日(月)までにFAXもしくはEメールにてお申込みください

長野県精神保健福祉センター

Fax 026-227-1170 E-mail withyou-r@pref.nagano.lg.jp

Tel 026-227-1810

♣ 令和元年度 自殺関連相談研修会

自殺対策基本法や自殺総合対策大綱が改定、整備され、平成30年11月には「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引き」が国で策定されました。自死遺族のおかれた状況を理解し、丁寧な支援を行う必要があります。身近な相談先で支援をするために、自死遺族の現状を理解し自死遺族への支援のあり方について学びます。

8月 6日(火) 13:00 ~ 16:30 受付 12:30~

内 容 導入「自死遺族の現状」・ご遺族からの話・講義「自死遺族への支援」

講師 清水 康之 氏 (ライフリンク代表)

杉本 脩子 氏 (全国自死遺族支援センター)

講義・演習「自死遺族支援 私たちに何ができるか」

講師・助言者

清水 康之 氏 (ライフリンク代表)

杉本 脩子 氏 (全国自死遺族支援センター)

会 場 塩尻市えんパーク 多目的ホール(塩尻市大門一番町 12番2号)

対 象 医療・教育・行政等の機関で自死遺族支援に関わる支援関係者、相談支援に関わる民間団体、一般県民

参加費 無料

申込み・問合せ 7月26日(金)までにFAXもしくはEメールにてお申込みください

長野県精神保健福祉センター

Fax 026-227-1170 E-mail withyou-r@pref.nagano.lg.jp

Tel 026-227-1810

♣ 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が癒しを感じてみませんか？

7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 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>

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)
ホームページ: <https://u2recovery.org>

♣ 2019 乙武洋匡 講演会 「想像し続ける力」



自分を愛する力とは? 自己肯定感とは?

そして 想像し続ける力とは?

一緒に考え、想像してみませんか?

9月11日(水) 開場 17:00 開演 18:00

会場 長野市芸術館メインホール(長野市大字鶴賀緑町 1613)

入場料 S席 前売券 2,500円 当日券 3,000円

A席 前売券 2,000円 当日券 2,500円

学生 1,000円(要学生証提示) 小学生以下無料

*学生・小学生以下共に A席

S席 1~4列目 A席 5列目~ 全席自由(一部指定)

問合せ メール yuki.okamura13@gmail.com

Tel 080-4466-1615 代表 岡村 雪

■リレーずいそう 第73回

【信濃医療福祉センター 青木 のな さん】

皆様にはいつもお世話になっております。中部保健福祉サービスセンターの豊橋さんよりバトンを受けました信濃医療福祉センターの青木です。

元々は病院のソーシャルワーカー(主に精神科)を10年程していました。昨年4月から信濃医療福祉センターでお世話になり、9月から相談支援専門員をやらせていただいています。

私生活では小学2年生の娘と年長の息子を持つ二児の母です。平日は仕事を終えると、学童と保育園のお迎えから始まり、育児と家事という第二の仕事が待っています。貴重な休日は

家事と公園巡りであっという間に過ぎてしまいます。「ちょっと待って」「またあとで」「急いで」が口癖で、時間に追われ、子どもと関わっているのか疑問を感じながらも、1日がすごいスピードで過ぎていきます。

そんな中、先月から今月にかけて、息子が整形の疾患と風邪でほとんど登園できなくなり…こんな時に限って、予定が沢山入っているという過去最大のピンチが訪れました。何とか家族の協力と病児保育などを利用しながら切り抜けましたが、仕事が忙しかったこともあって、休んでいれば仕事が溜まっていくことに焦り、病児保育へ連れて行く時には「ママがいい」と泣かれ、仕事に行けば、子どもの様子やこれからの予定について不安になりました。息子に八つ当たりしてしまう時もあり、色々葛藤しました。

そんな風に子育てに悩むたびにふと思い出す方がいます。私が大学時代にアルバイトしていたヘルパーで担当していた重度自閉症児のお母さんです。旦那さんはうつ病で療養中、3人の子育てをされていました。途中お母さんの癌が発覚しました。かなり体調が悪い中で、不安や葛藤がありながらも、子どもたちの前では明るく優しいお母さんであり続けていました。私が大学を卒業し、長野へ帰ってきたので、その後どうなったのかは分かりません。ただ強く優しくお母さんの姿が今でもずっと記憶に残っています。

子育てと仕事の両立は、思うようにいかず葛藤することも多いです。でも、そのお母さんの姿を思い出すたびに、子どもと一緒に居られる時間の大切さ、子どもたちとの関わりを見つめ直すことができ、また頑張ろうと思えます。母としても、相談支援専門員としてもまだまだ未熟ですが、少しずつ成長していけたらと思っています。至らないところもたくさんあるかと思いますが、これからもよろしくお願いします。

(次回は、諏訪市役所社会福祉課・笠原卓さんにバトンをお願いします)

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。

■7月の日程(自立支援協議会、オアシス)

- 7月 2日(火) 9:30~ フェスティバル実行委員会
- 4日(木) 13:30~ 療育支援部会
- 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~ 就労支援部会
- 10日(水) 15:00~ 運営委員会
- 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

■オアシスたいむ 54 『バラのある暮らし』

7月の発達障がいデイケアでフラワーアレンジメントの企画があり、その花材調達で市内のバラ園に行ってきました。



家用にも購入してきたのですが、そのバラの美しいこと！！＊＊＊ 何枚も重なった花びらを見て うっとり、幸福感でいっぱいになりました。



何日も楽しみましたが、終盤 さわると花びらがパラパラ散ってきたので、それをお風呂に入れ バラ風呂にして、優雅なバスタイムを楽しみました。