



第74号 2019.8.5  
 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

■7月の自立支援協議会報告

フェスティバル実行委員会 2日(火)

- ・チラシについて検討。各担当部門の進捗状況について報告。

療育支援部会 4日(木)

- ・県の療育支援部会,運営委員会,研修会等の報告。
- ・受給者証発行手続きに関するアンケート用紙について。

就労支援部会 9日(火)

- ・運営委員会,人材育成委員会の設置について報告。
- ・テーマ別の話し合いとミニ学習会『ざっくばらんフリートーク』。

運営委員会 10日(水)

- ・各部会の報告。
- ・差別解消支援地域協議会の設置について。
- ・諏訪地域障害福祉自立支援協議会の共催及び後援に関する事務取扱要項について協議。

医療的ケア部会 17日(水)

- ・運営委員会,フェスティバル実行委員会の報告。
- ・医ケアがある人が使える地域生活拠点整備について協議。
- ・諏訪版医療的ケア児者のための情報共有シートの検討。

■令和元年度 みんなが輝く地域づくりフェスティバル  
 ～夏だ！祭りだ！令和の輪！～

障がいのある人もない人も老若男女 ごちゃまぜで わいわい楽しもう！



8月31日(土) 13:00~16:00 (開場 12:00)

会場 諏訪市総合福祉センター いきいき元気館  
 3階 交流ひろば 諏訪市小和田 19-3)

内容 みんなの販売 12:00~14:00 15:30~16:00

パン、焼き菓子、雑貨、福祉事業所、小・中学校で作った商品など もりだくさん!

ステージ発表 13:00~15:00

うた、演奏、演劇、パントマイム、スライド上映等  
 東京五輪音頭 2020 15:00~15:30

東京五輪音頭 2020 をみんなで踊っちゃおう!

フェスティバルの周知と当日のお手伝いへの御協力をお願いいたします。



問合せ 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス Tel 0266-54-7713

■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）

♣ 2019 サンスポートまつもと『サンまつスポーツくらぶ in すわ』開催

個人でスポーツの練習がしたい方、一緒にスポーツを行う相手を探している方、等々、気軽にスポーツや運動ができるスペースとして体育館を開放しています。会場にはスタッフ・ボランティアが常駐し、みなさんと一緒にスポーツを行います。



2019 サンスポートまつもと 開催のご案内  
『サンまつスポーツクラブ』  
スポーツや運動ができるスペースとして、障がいをお持ちの方にも体育館を開放しています。  
会場には、スタッフ・ボランティアが常駐し、みなさんと一緒にスポーツを行います。

個人でスポーツの練習をしたい方  
一緒にスポーツを行う相手を探している方  
ぜひ、参加しませんか？！

1: 開催日時・会場  
【時間】13:00~15:30 【曜日】土曜日または日曜日 【回数】全13回

開催日時(曜日)	会場	開催日時(曜日)	会場	開催日時(曜日)	会場
5月11日(木)	松本市特別体育館	4月29日(日)	大和町公民館 2F、3F 体育館	10月 6日(日)	諏訪市中洲小学校体育館
6月 1日(土)	松本市特別体育館	7月 27日(日)	大和町公民館 2F、3F 体育館	11月10日(日)	諏訪市中洲小学校体育館
7月 6日(土)	松本市特別体育館	8月 4日(土)	大和町公民館 2F、3F 体育館	12月14日(土)	諏訪市中洲小学校体育館
9月28日(土)	松本市特別体育館	10月22日(日)	大和町公民館 2F、3F 体育館		
10月 5日(土)	松本市特別体育館				
3月 7日(土)	松本市特別体育館				

開催日時・会場 【時間】13:00~15:30  
【曜日】土曜日または日曜日

10月 6日(日) 諏訪市 中洲小学校体育館  
11月10日(日) 諏訪市 中洲小学校体育館  
12月14日(土) 諏訪市 中洲小学校体育館  
(諏訪市中洲中金子 2372-1)

\*開催会場・日時は変更される場合がありますので、必ず日程をご確認の上、会場までお越しください。  
(決まり次第、サンスポのホームページ上に記載いたします。)

対象者 障がいのある方および介助者、関係者  
参加費 無料

実施可能なスポーツ

卓球、バドミントン、バスケットボール、ポッチャなどの屋内スポーツ、ボールやフープなどの用具や遊具を使った遊びや運動。また、リズム体操やフロアホッケー、フライングディスク、サッカーなどのスポーツ体験も随時企画していきます。

参加方法 事前もしくは初回に、クラブ参加用紙と健康チェック表、誓約書を記入し、サンスポートまつもとへ提出してください。  
(初回の参加時に職員が健康チェック票の確認します。)

問合せ 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」

Tel 0263-88-6826 Fax 0263-88-6836 担当 柴山・井之下

♣ C-L o t Community-Life Occupational Therapy

長野県障がい・保健・福祉領域の作業療法(士)の可能性を考える意見交換会。

8月25日(日) 10:00~16:30 受付9:30~

会場 塩尻市総合文化センター 大会議室  
(塩尻市大門七番町 4-3)

内容

基調講演 「障がい者品質・未知なる力」

森田 勝己 氏

(株)アイリンク老人ホーム相談センターえんむすび 顧問)

実践報告 織 哲也 氏 鹿教湯病院  
 中村 賢二 氏 生活リハビリサポートいな  
 山岸 和正 氏 上伊那生協病院  
 二宮 彰浩 氏 rotatioN

グループディスカッション

参加費 500 円

問合せ cogomu2019@gmail.com



♣ 障がい者向け職業訓練 訓練生募集!!

\*ビジネスPC実践科\*

訓練期間 2019年10月17日(木) ~ 2020年2月14日(金)

訓練時間 9:30~14:45

訓練会場 (株)コミュニケーションズ・アイ 松本市筑摩1丁目11番20号上條ビル2階

受講費用 受講料無料

- 自己負担
- ・教科書代(税込4,428円)
  - ・資格試験料(10,280円 ※任意)
  - ・職業訓練生総合保険料(3,600円 ※任意)

募集締切 10月1日(火)

訓練対象者 公共職業安定所に求職登録をした障がい者。パソコンの未経験者又は初心者も可。訓練会場にはエレベーターがないため、2階の教室まで階段利用できる方。

募集定員 6名 募集締切時点で応募者が少ない場合は、開講できない場合があります。

選考日 10月8日(火) 午前9時30分~ ※入校選考の案内は特にいたしません。

入校選考・訓練会場 (株)コミュニケーションズ・アイ Tel 0263-29-2607  
 松本市筑摩1丁目11番20号上條ビル2階

持ち物 筆記用具(鉛筆と消しゴム)

申込み あなたの住所を管轄するハローワーク

ハローワーク諏訪 Tel 0266-58-8609

ハローワーク諏訪岡谷出張所 Tel 0266-23-8609

ハローワーク松本 Tel 0263-27-0111

ハローワーク木曾福島 Tel 0264-22-2233

ハローワーク大町 Tel 0261-22-0340

問合せ 長野県松本技術専門校 松本市寿北7丁目16番1号

Tel 0263-58-3158 Fax 0263-85-1412

## ♣ 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？

8月17日(土) 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 204

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](mailto:garagetalk@u2recovery.org)

ホームページ <https://u2recovery.org>

## ♣ 令和元年度 発達障がい児者における医療と教育と福祉の合同研修会

県内の各地域において発達障がい児者の支援に携わっている者が、医療と教育と福祉の連携について意識し、他領域について理解を深めるだけでなく、自領域がどのように見られているのかを知ることにより、それぞれの地域における支援体制の充実を図れるようになる。

8月25日(日) 10:00~15:00 受付 9:30~

会場 信州大学 松本キャンパス 旭総合研究棟 9階 講義室 A・B

(松本市旭 3-1-1)

内容

シンポジウム 「自分を知り相手を知る その3

～連携を進める上で知っておきたい他領域のこと自領域のこと～

【司会】 原田 謙 氏(長野県立こころの医療センター駒ヶ根 副院長)

【シンポジスト】 青沼架佐賜 氏(長野市民病院 小児科部長)

東條 知子 氏(松本圏域障害者総合相談支援センター ボイス 所長)

三井 和枝 氏(長野県長野養護学校 教育相談)

事例検討 「不適切行動や『つまらない』の態度の背景にある困り感に気づかれにくい ASD+ADHD の小学生」

【司会】 本田 秀夫 氏(信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室 教授)

信州大学医学部附属病院 子どものこころ診療部 部長)

【事例提供者】

医療: 山本 歩 氏(佐久総合病院 小児科医師)

福祉: 矢島 克美 氏(さく発達相談支援センター 療育コーディネーター)

教育: 井出 真綾 氏(佐久穂町立佐久穂小学校 特別支援学級担任)

対象 医療保健: 小児科医、精神科医、児童精神科医、保健師等



教 育：幼稚園・保育所の教職員、小・中学校の教職員、高等学校の教職員、  
特別支援学校の教職員等

福 祉：発達障がいサポート・マネージャー、療育コーディネーター、児童発達  
支援センターの職員、障がい者総合支援センターの職員等

※いずれも発達障がい児者の支援に関心があり、今後地域の中核となって支援を推  
進する意思のある者

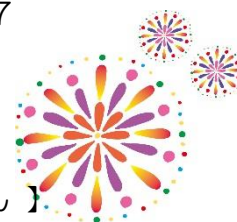
定 員 150名

参加費 無料

申込み・問合せ 8月16日（金）まで 別紙申込書をメール添付して下記アドレスに送信  
申込先メールアドレス jisedai-shien@pref.nagano.lg.jp

長野県県民文化部次世代サポート課次世代支援係 担当：飯沼

Tel 026-235-7208 Fax 026-235-7087



## ■リレーずいそう 第74回

【 諏訪市役所 笠原 卓さん 】

信濃医療福祉センターの青木さんからバトンをいただきました。特にルールがないということに甘えて自由に書かせていただきます。

社会福祉課に異動して5年が経過しようとしています。異動当初は20代半ばだった私もコツコツと年を重ねて気が付けば若さに甘えていてもいけない年齢になってしまいました。

「涓滴岩を穿つ」(けんてきいわをうがつ)という諺があります。わずかな雫も絶えず落ちると岩に穴をあけるという意味で、転じて努力を続ければ困難なことも成し遂げられることの例えです。私の座右の銘ではないですが、人生の指針となるような諺だと思います。

しかし実際の私はというと、高校のサッカー部は厳しかった訳でもないのに半年程で辛くて退部しましたし、大学生で始めたアルバイトも数カ月で辞めました。ランニングをしようと思い立ったものの50m走って面倒になって帰宅したこともあります。

言わば「根性なし」の私でも大人になり社会で働くというのは恐ろしいことで市役所での在職は9年、障がい福祉分野においては5年を迎えます。大学生くらいからなんとなく続けているブラジリアン柔術という趣味もあったりします。

日頃の仕事を通じて感じるのですが、課題に向き合う相談員さんや事業所の皆さんから伝わる熱意や思いやりを目の当たりにし、1人1人の力がとても重要な仕事だと頭が下がります。同時に課題を抱える当事者のみなさんとお話すると色々な経験から今があり、これからがあるという当たり前のことを感じます。また会議の場等で支援員・相談員のみなさんが話をするストレングス視点にいつも気づかされることが多いです。

自分自身に置き換えると「飽きっぽくて継続性がなくて根性なし」の自分は「色々な事に関心を持ってストレス回避ができる」自分でもあるのかなって考えるようにしたいと思います。

「根性なし」なのではなく、本当に好きなこと、頑張ろうと思えることや自分に向く環境が見つからなかっただけでも言えます。「根性」だけでどうにかなることは少ないと思います。自分自身の細かな躓きや背を向けた経験もいつか見つかる自分が「好きな」「向いている」ことのために力を蓄える期間なのかなと思います。一つ一つの経験はどんな経験であれ、その人にとって「涓滴」であり、いつか「岩を穿つ」時のためにあるものだろうと思います。

異動がつきものの行政職員です。あとどのくらいみなさんとお仕事を一緒できるかわかりませんが、今後ともよろしく申し上げます。

次回のバトンは日頃とてもお世話になっている諏訪赤十字病院の医療福祉相談室 湯本さんにお渡しします。湯本さんが現在の病棟の担当になって以降、優しい人柄と行動力に助けられることばかりで、頭が上がりません。この場を借りてお礼申し上げます。

(次回は諏訪赤十字病院の湯本淳貴さんをお願いします。)

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。

### ■8月の日程(自立支援協議会、オアシス)

- 8月 1日(木) 9:30~ あそびのひろば
- 2日(金) 16:00~ グループスーパービジョン
- 20日(火) 13:30~ フェスティバル実行委員会
- 21日(水) 13:30~ 相談支援部会  
16:00~ ケアマネ連絡会
- 23日(金) 13:30~ 権利擁護部会
- 26日(月) 13:30~ 発達障がいデイケア
- 28日(水) 13:30~ 地域生活支援部会
- 31日(土) 13:00~ みんなが輝く地域づくりフェスティバル

### ■オアシスたいむ 66 『アボカドを育てています!』

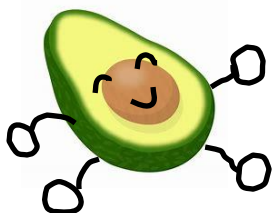
オアシスの事務所でアボカドを育てています。



6月中旬から育て始めた『いっちゃん』は、最近 芽が出てきました。



7月中旬から育て始めた『にこちゃん』。





これから どんな風に成長していくのか  
楽しみです。

オアシスへお越しの際は、どうぞ 見て行って  
ください。

## ■オアシス情報

\* オアシスの新しいスタッフです\*

**野溝 美柚 【相談支援員】**

はじめまして。8月よりオアシスの一員となりました野溝美柚です。山梨県富士吉田市から移住してきました。

昔からカエルが大好きで、諏訪圏域の自然を満喫しています。

笑顔を心がけ、地域の皆さんとのかかわりを大切にしていきたいと思います。

どうぞよろしくお願ひいたします。

