

■自立支援協議会

♣ 11月 1日（金）本年度第2回・全体会議が開催されました！

52名が参加し、令和元年度第2回全体会議を行いました。



各委員会、部会、各成年後見支援センターから報告を行い、その後のテーマ別意見交換会では3分科会形式で意見交換が行われ、その後報告されました。

- ①「教えて！地域の差別と合理的配慮の実状パートⅡ」
- ②「相談支援事業 相談支援専門員に求めること」
- ③「災害時の避難方法について」

■10月の自立支援協議会報告

フェスティバル実行委員会 3日（木）

- ・報告（会計報告）と各係から感想・反省を発表。

相談支援部会 4日（金）

- ・医療的ケア児等基本情報共有シートの活用について、運営委員会、フェスティバル実行委員会、人材育成委員会から報告。
- ・諏訪圏域の相談支援事業の現状把握（共通する課題について、児童の計画相談について、負担感を軽減する方法）、加算請求時における書式の確認等について、自立支援協議会全体会の意見交換会のテーマについて、スキルアップ研修について協議。

運営委員会 23日（水）

- ・フェスティバル実行委員会、地域生活支援拠点事業、長野県権利擁護部会からの報告。
- ・自立支援協議会全体会について協議。（各部会報告含）
- ・基幹相談支援センターの今後のあり方について説明。（次回検討）
- ・医療的ケア児等コーディネーターの活用について。
- ・ガイドブック（改訂版）について。

医療的ケア部会 23日（水）

- ・運営委員会、フェスティバル実行委員会から報告。
- ・フェスティバル実行委員会の来年度役員選出。
- ・医ケアがある人が使える地域生活拠点整備について、諏訪版医療的ケア児者のための情報共有シートについて協議。

人材育成委員会 28日（月）

- ・圏域研修会 企画委員会について報告。
- ・長野県人材育成ビジョンの説明、「基幹相談支援センターの今後のあり方について」（報告書）の確認と見直し、県研修受講生（資格取得者）の把握と活用について協議。

■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）

♣ 医療的ケア児・重症心身障害児についての学習会

常にケアが必要な小児（医療的ケア児・重症心身障害児）は、増加しているといわれています。一方で、訪問看護ステーション等関係機関では導入に際し、試行錯誤となる場合があります。そこで、長野県において この分野での識者である、信州大学の亀井智泉先生による講演を企画いたしました。

11月22日（金） 18:00～19:30

会場：諏訪中央病院 講堂（東棟2階） 茅野市玉川 4300 番地

参加費：無料

対象者：訪問看護ステーションの従事者、医療機関、行政機関、サービス事業所など医療的ケア児・重症心身障害児に関係する方

内容：講演「医療的ケア児・重症心身障害児のマネジメントについて」

講師 亀井智泉 氏 信州大学医学新生児学・療育学講座 特任助教

長野県医療的ケア児等スーパーバイザー

長野こども療育推進サークル ゆうテラス代表

申込み・問合せ：11月15日まで ファックスまたは電子メールでお申込みください。

諏訪中央病院訪問看護ステーションいろは Tel 0266-72-1000（代）

Fax 0266-73-5417 電子メール iroha@suwachuo.jp

♣ 目からウロコの 自閉スペクトラム症トータルセミナー

～幼児期から青年期まで～

ハルさん&syun さんのおめめどうセミナー@信州諏訪

「暮らし」と「育ち」の具体的な手立てを教えて！

新申込み
先着200名

目からウロコの
自閉スペクトラム症トータルセミナー
～幼児期から青年期まで～

「暮らし」と「育ち」の具体的な手立てを教えて！

11月24日（日）
10:00～16:00

会場：諏訪市駅前交流テラスすわっチャオ（JR上諏訪駅東口すぐ）

会費：2,000円

（支払いは当日、県内の各親の会会員は特別価格 1,500円）

対象者：親、支援者等、自閉症(ASD)に関わるすべての方

講師：奥平綾子さん 大西俊介さん（株）おめめどう

申込み・問合せ：先着200名
Tel 090-4161-3993(中村)
メール light.up.committee@gmail.com
<https://www.kokuchpro.com/event/omemeshinshu/>

11月24日（日） 10:00～16:00 9:30開場

会場：諏訪市駅前交流テラスすわっチャオ（JR上諏訪駅東口すぐ）

会費：2,000円

（支払いは当日、県内の各親の会会員は特別価格 1,500円）

対象者：親、支援者等、自閉症(ASD)に関わるすべての方

講師：奥平綾子さん 大西俊介さん（株）おめめどう

申込み・問合せ：先着200名

Tel 090-4161-3993(中村)

メール light.up.committee@gmail.com

<https://www.kokuchpro.com/event/omemeshinshu/>

♣ 令和元年度 ゲーム依存症対策研修会

本年5月に世界保健機構(WHO)総会でゲームのやりすぎで日常生活に支障をきたすゲーム依存症が国際的に「ゲーム障害」という疾患として承認された。疾患と認められることで今後予防対策や治療法の開発などが進むとみられ、同時に本人や家族からの相談が増加することが見込まれる。そこで、依存症の相談に対応する関係者が知識や理解を深め、本人及び家族の回復のために適切な対応や連携を取ることによって、支援の充実を図る事を目的に研修会を開催する。

12月24日(火) 13:30~16:00(受付開始13:00~)

場所:児童発達支援センター「にじいろキッズらいふ」2階多目的ホール(長野市若里6-6-14)

対象:ゲーム依存症に関する支援関係者

(保健・医療・福祉・行政・司法・教育・自助グループ等)

参加費:無料

定員:100名 定員に達し次第締め切り

※申込が多いことが予想される為、各機関原則1名に限らせていただきます。

内容:講演「ゲーム依存症について」

講師 松崎 尊信 氏

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター ネット治療専門部 精神科医長)

講演(報告)「ネット依存対策キャンプの取組について」

講師 桐山 直美 氏

独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立高遠青少年自然の家 企画指導専門職

申込み・問合せ:12月13日(金)まで

長野県精神保健福祉センター

Tel 026-227-1810 Fax 026-227-1170

E-mail withyou-r@pref.nagano.lg.jp

♣ 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、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?

11月17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

♣ 2019年度 サンスポート駒ヶ根 出張スポーツ・運動教室（Ⅲ期）

指導員が、みなさまの施設や団体にお伺いして「スポーツ・運動教室」を行います。

「健康の維持・管理」はもとより「効果的な運動方法」や「みんなで楽しめるレクリエーション」などのご要望・ご相談に応じ、皆様の日頃のスポーツ活動をお手伝いします。

Ⅲ期 2020年1月から3月末まで

日時：平日（祝日を除く 月・火・木・金） 1回60分程度

【月・木】10:00~12:00

【火・金】10:00~17:00

回数：ご相談に応じます。（新規の施設・団体優先）

費用：無料

会場：依頼団体側で場所を準備してください。場所の準備が困難な場合は相談に応じます。
（例：施設内、体育館、プール、公民館など）

対象：南信・木曽地域の障がい者支援施設及び障がい者団体

内容：音楽を使った体操、ストレッチ、ボール運動、レクリエーションスポーツなど。

*各種既存スポーツ（水泳・サッカー・ボッチャなど）の指導についてはご相談ください。

*職員、介助者を対象とした簡易な研修会も行います。

受付期間：11月7日（木）～12月9日（月）

備考：サンスポート駒ヶ根では、スポーツ傷害保険等の加入は行っていません。必要に応じて各施設・団体でご加入ください。

申込み・問合せ：障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根「サンスポート駒ヶ根」

駒ヶ根市赤穂 1694 長野県看護大学プール棟

Tel&Fax 0265-82-2901 担当：吉田・石村

E-mail ks2sport@mx2.avis.ne.jp

■リレーすいそう 第77回

【 諏訪湖畔病院 上島 美樹さん 】

日頃より大変お世話になっています。あん訪問看護ステーションの関さんよりバトンを受け取りました、諏訪湖畔病院の上島です。社会人2年目で新米の私がこのような場でお話するのは恐縮ですが、お付き合いいただくと嬉しいです。

先程述べた通り、私は去年社会人の仲間入りをし、この世界に飛び込みました。現場は教科書通りにいくことはほとんどなく、新しい発見の連続です。また、様々な人と関わっていく中で人生勉強させてもらうことも多くとても充実しています。患者さんやご家族、関係機関の方々、職場の方々より多くのことを教えてもらい、右も左もわからない状態から少しずつ抜け出している気がします。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。それでもまだまだ。未熟者ですが、これからも精進してまいりますのでよろしくお願い致します。

今までを振り返ると目の前のことを必死にこなすことに精一杯で休みの日には寝てばかり…。そんな中での楽しみは食べることです。小さい頃から母に食事だけは手を抜くなどと言われ続けて育ち、忠実に守っています(笑)ただ、昔はいくら食べても太らなかったのが最近は食べた分だけ素直に体にお肉がついていき気づけばわがままボディに…。運動すればいいことはわかっているけれどもなかなか気が進まず。もともと運動が嫌いなこともありより億劫。そんな話を

この前患者さんとしたとき、「それは食わず嫌いだよ。やってみれば楽しいかもよ？」と言われました。何事もやるまでに時間がかかる私ですが、患者さんに背中を押されて運動をやってみようかなと思い始めた今日この頃です。

さて、度重なる災害により連日ニュースで各被災地の映像が流れ、日本は大丈夫かなど不安を感じる日々です。自分の身にいつ降りかかるかわからない災害。もしものときのために備えをしなければいけないと思いつつ、心のどこかで大丈夫だろうと勝手に思っている自分がいます。お恥ずかしい話、台風 19 号のときもそうでした。しかし、今回自分の知っている場所も被災し他人事ではないと感じました。備えあれば憂いなし。今からでも災害への備えをしていきたいと思います。被災された方に心よりお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復興を心より願います。

ご存じの方も多いかと思いますが、当院の精神科は今年の7月末に開放病棟が閉棟し、8月から閉鎖病棟と認知症治療病棟の2病棟で再出発しました。ご迷惑おかけすることもあるかと思いますが、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(次回は、虹の家 下田愛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。

■11月の日程(自立支援協議会、オアシス)

- 11月 1日(金) 13:30~ 自立支援協議会 全体会議
- 5日(火) 10:00~ オアシス親の会
- 11日(月) 13:30~ 発達障がいデイケア
- 13日(水) 9:00~ あそびの広場
- 13:30~ 地域生活支援部会
- 21日(木) 13:30~ 権利擁護部会
- 25日(月) 13:30~ 発達障がいデイケア
- 29日(金) 13:30~ 療育支援部会

■オアシスたいむ 69 『おおまさり は 大勝り!!!』

オアシス職員から「おおまさり」という品種の落花生をいただきました。

その大きさにびっくり!!!

ゆでたものをいただいたのですが、

そのおいしさにもびっくり!!!

おおまさりの名前の由来は「大きさや味が勝る」といったところからだそうです。

甘みが強く実がやわらかいので ゆで豆に最適だそうです、収穫したての なかなか食べることでできない逸品をいただくことができ、とても幸せでした。

