



第78号 2019.12.5
 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

■ 11月の自立支援協議会報告

地域生活支援部会 20日(水)

- ・通勤、通所における移動の課題解決WG、災害福祉支援WG、共生型サービス勉強会、サビ管連絡会の報告。
- ・非常食試食会
- ・タイムケア・移動支援の単価についての検討について、次年度自立支援協議会フォーラム実行委員選出について協議。

権利擁護部会 21日(木)

- ・虐待対応の勉強会。
- ・今後の部会について、ワーキングについて協議。
- ・協議会全体会、運営委員会、成年後見支援センター、県の権利擁護部会の報告。

療育支援部会 29日(金)

- ・協議会全体会、療育コーディネーター連絡会の報告。
- ・「ライフステージ別・内容別相談先一覧表」の検討・作成、支援マップの更新と周知の仕方の検討、次年度役員選出について協議。

■ 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)

♣ 令和元年度 サービス管理責任者・児童発達支援管理責任者
 相談支援専門員・行政職員 合同研修

諏訪圏域内の相談支援従事者等のケアマネジメント・相談援助技術の向上を図る。
 また、サービス管理責任者・児童発達支援管理責任者・相談支援従事者・行政職員の連携を図るために開催する。

令和2年1月31日(金) 13:00 ~ 16:30

受付 12:30 ~

場 所：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)

研修概要：グループスーパービジョン(GSV)を学び、
 関係機関との連携について考える。

対象者：・諏訪圏域のサビ管・児発管・相談員等 及び
 それぞれの有資格者

- ・県市町村障がい福祉関係課職員
- ・その他 福祉、教育、医療、労働分野などで相談に従事する者 等

受講料：無料

申込み・問合せ：申込み締切令和2年1月17日(金)

令和元年度サービス管理責任者・児童発達支援管理責任者
 相談支援専門員・行政職員 合同研修開催要領

○目的 諏訪圏域内の相談支援従事者等のケアマネジメント・相談援助技術の向上を図る。また、サービス管理責任者・児童発達支援管理責任者、相談支援従事者・行政職員の連携を図るために開催する。

○主 催 諏訪圏域障がい福祉自立支援協議会 人材育成委員会合同研修企画委員会

○対象者 諏訪圏域のサビ管・児発管・相談員等 及びそれぞれの有資格者
 県市町村障がい福祉関係課職員
 その他 福祉、教育、医療、労働分野などで相談に従事する者 等

※所属事業所のパソコンや名刺を持参していただき、ネットワーク作り等に活用ください。
 (研修概要) グループスーパービジョン(GSV)を学び、関係機関との連携について考える。

[日 時] ▶▶▶ 令和2年1月31日(金) 13:00~16:30
 [会 場] ▶▶▶ 諏訪市総合福祉センター3階 交流ひろば

○研修プログラム

- 12:30 受け付け開始
- 13:00 開会・アイスブレイク
- 13:15 GSVについての説明 構築(ライブ)
- 14:15 GSV事例検討①(1事例40分程度)
- 15:45 グループワーク
- 16:15 発表 まとめ
- 16:30 終了 *18:30~ 懇親会(諏訪市内) ~ ネットワーク作り 懇話会開催 ~ (懇話会費 44,500~45,000円/名程度です)

○申 込 申込み締切 令和2年1月17日(金)

お問い合わせ先
 諏訪圏域障がい福祉自立支援協議会 人材育成委員会合同研修企画委員会
 事務局 諏訪圏域障がい福祉総合支援センター オアシス (協議会 諏訪市)
 ☎ 0266-54-7713 | info@oasis-center.nag.jp
 ☎ 0266-54-7723

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会 人材育成委員会 合同研修企画委員会

事務局 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス 担当：武井
 Tel 0266-54-7713 Fax 0266-54-7723
 Mail takei.yukari@suwa-oasis.jp

♣ **共生型サービス勉強会 諏訪地域障がい福祉自立支援協議会 地域生活支援部会**

～高齢者と障がい者が共に暮らせる地域を目指して～

12月18日(水) 13:30～15:30

内容：行政説明「共生型サービスの課題と展望について」

諏訪保健福祉事務所福祉課長 大林 君雄氏

取り組み紹介

「和が家日和の取り組み

～多様な人間関係を共に生きる～

和が家日和計画作成担当者 松原 清志氏

「共生型サービスの取り組み」

にじのわピース管理者 坂本 由美子氏

場所：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)

対象：諏訪圏域内で活躍する障がい福祉従事者・高齢福祉従事者・市町村福祉課職員等

申込み・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：竹淵

Tel 0266-54-7713 Fax 0266-54-7723

Mail takebuchu.m@suwa-oasis.jp

*申し込み締め切り 12/4 (水) となっておりますが、4日過ぎの申し込み、当日参加も可能です。



♣ **「発達障がい疑似体験」講座 2019年度 R for I シリーズ学習会②③**

どうしてうまく伝わらないの？

生きにくさを感じてみよう

学習会② 1月26日(日) 10:00～

“きく” 苦手さのある人の疑似体験

学習会③ 2月2日(日) 10:00～

“はなす” 苦手さのある人の疑似体験

講師：牧野 直樹氏

日本LD学会「LD、ADHD等心理的疑似体験プログラム」

認定講師、特別支援教育士

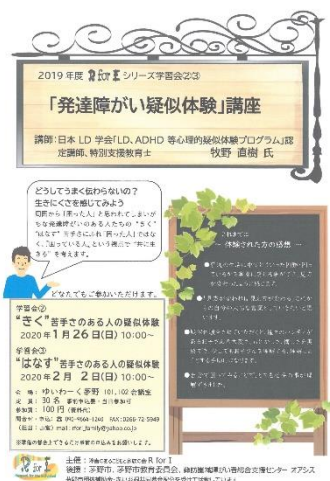
会場：ゆいわーく茅野 101,102 会議室

定員：30名 事前申込要・当日参加可

参加費：100円(資料代) どなたでもご参加いただけます

申込み・問合せ： Tel 090-9664-1240 Fax 0266-72-5949

Mail rfori_family@yahoo.co.jp 担当：山室



♣ 令和元年度 高次脳機能障害研修会 中信地区

12月14日(土) 14:00～16:30 受付13:30～

令和元年度の研修会は「ベッドサイドの高次脳機能障害学」さらに「高次脳機能障害の方の運転評価を行って思うこと」をテーマに研修会を開催します。

内容：講演①「ベッドサイドの高次脳機能障害学」

講師 武田 克彦 先生
文京認知神経科学研究所 所長

講演②「高次脳機能障害の方の
運転評価を行って思うこと」

講師 渡邊 定貴 先生
信州塩尻自動車学校 安全教育課長

場所：塩尻総合文化センター 講堂 (塩尻市大門七番町 4-3)

定員：200名

参加費：無料

申込み・問合せ：12/6(金)締切り 申込みはいずれかの窓口へお願いします。

長野県庁 健康福祉部障がい者支援課 管理係

(郵送の場合〒380-8570 を記載すれば住所記載は不要です。)

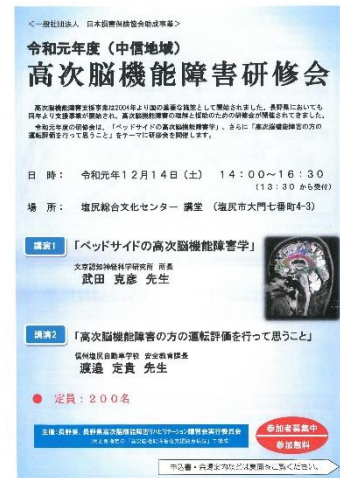
Tel 026-235-7103 Fax 026-234-2369

E-mail shogai-shien@pref.nagano.lg.jp

桔梗ヶ原病院 リハビリテーション部 担当：臼沢

Tel 0263-54-0012 Fax 0263-54-0163

E-mail kohjinhreha@keijin-kai.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 第67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：2019.12.15(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)
- 参加申込：電話・メール・申し込みフォームにて

※ 毎月1回の開催を予定しています。日程はホームページをご覧ください

『ガレージとーく』ってどんなところ？

『ピアサポート』とは、「仲間」という意味のピアと「目える」を繋ぎ合わせた言葉で、同じ病気の人などが助け合い、交流し合うことです。『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？

クリスマスや年末年始は気持ちがあたふた
感じる自分(HSP)かも？
治療と仕事を両立させるコツは？
自分を好きになるには？

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、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が癒しを感じてみませんか？

12月15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

♣ 第41回 長野県障がい者スキー大会 (スキー体験教室)

大会前日に、大会コースで体験教室を開催。体験教室のみの参加もOK！バイスキー乗車体験もできます。



2月 2日(日) 体験教室 2月 1日(土)

会 場：飯綱高原スキー場 Bコース

申込期日：1月10日(金)

申込先：所属する学校、施設及び市町村障がい者スポーツ担当課

* 詳細は、下記問い合わせ先へお問い合わせください。

公益財団法人 長野県障がい者スポーツ協会

〒381-0008 長野県長野市下駒沢 586

Tel 026-295-3661 Fax 026-295-3662

E-mail info@nsad.or.jp

■リレーすいそう 第78回

【虹の家 下田 愛さん】

諏訪湖畔病院の上島さんからバトンを受け取りました、虹の家の下田愛です。

以前はストレスを上手に発散しようと、温泉に行ったり、映画を観に行ったりしましたが、最近は休みの日にあえて出かけることもないと、最近は家でゴロゴロしていることが多くなりました。それでも、休みの日くらいは掃除でもと取りかかるのですが、普段から整理整頓していないので、どこを片付けたのかと思うほどはかどらず、一日がすぐに終わってしまいます。やっぱり物自体を減らさないといけません。ほとんどは使わない物、要らない物。それが捨てられずに置いてある状態。やれば終わるのに何だかいつも後回しになってしまう。そんなだめな自分からも目をそらしたくて逃げてしまう。そう、逃げてる。

私はときどき You tube でやましたひでこさんの断捨離の動画を観ます。

やましたさんは部屋を見ただけで住人の心の状態を察知します。

そして、何を捨てるかではなく、「新しい人生に持っていきたい

ものだけを残してくださいね。」と伝えます。一つ一つ手に取って自分で判断し、捨てる時には「ありがとう」という気持ちで捨てるのが好ましいと。

それは単に物を「捨てる」「減らす」のではなく、「手放す」「決別する」「終わりにする」ということでもあるようです。そうした時間のかかる作業を繰り返すうちに最初は捨てられずにいた住人も決断が早くなり、目に見えて片付いてきます。もう物を買ひこんだり、ため込んだりすることも無い。後回しにしないで目の前のことにきちんと向き合うこと。それが私にも足りないんだと思いました。

やましたさんが一番伝えたいのは、過去でも未来でもなく「今」の「自分」を大切にすることがあなたの「幸せ」につながるんだということ。あなたは「幸せ」になっていいんだよと。



私もまだまだ断捨離の途中。時間はかかると思うけど、焦らずじっくりやってみようと思います。

(今回は、ソレイユ 吉田 由香里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。

■ 12月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 12月5日（木）13：30～ 相談支援部会
- 6日（金）16：00～ グループスーパービジョン
- 9日（月）13：30～ 発達障がいデイケア
- 10日（火）13：30～ 就労支援部会
- 23日（月）12：00～ 発達障がいデイケア

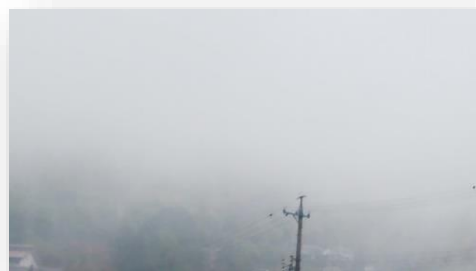
■ オアシスたいむ 70 『白蛇出現!?』

朝 通勤で茅野の市街地の方へ下っていくと、西側の山に沿って 白い雲の帯が出現している日があります。



白い大きな蛇が畝っているようにも見えます。

車は やがて雲の中へ突入し、職場に着くと曇り空が広がっていて ☁☁☁



同じ時間、諏訪湖も霧でかすんでいます。



この白い蛇の出現、ここ数年多くなってきたような気がします。地球温暖化の影響？

今年も、日本各地で大災害が起きました。諏訪地方でも台風の大雨で大きな川が氾濫危険水位に達し自然災害の怖さを身近に感じました。

空がどんなに曇っていても 雲の上には青空が広がっているんだよ ✨
平和で穏やかな新年になりますように。

