

## ■4月の自立支援協議会報告

自立支援協議会の各部会の昨年度の報告書・今年度の計画書は書面にて確認して頂いております。



## ■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）

**\*新型コロナウイルスによる感染症拡大防止の為、中止や延期になる場合があります。**

### ♣2020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2年 9月8日（火）  
令和2年 11月10日（火）  
令和3年 2月2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 会議室  
〒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)



**申し込みは必要ありません。当日、会場にお越し下さい。**

### ＜おしらせ＞

例年、第1回の開催を5月に予定していますが、コロナウイルスによる感染予防対策として、開催を中止としました。

今後の開催については、その都度、お知らせしていきます。

相談は随時受け付けています。

下記、担当までご連絡下さい。



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  
TEL：0266（54）7713  
E-mail：info@suwa-oasis.jp

\*担当が不在の場合は、折り返させていただきますので連絡先をお知らせ下さい。

## ♣ 知識・技能習得訓練コース 事務・パソコン技能科 訓練生募集

### <訓練目標>

- 実務に活かせる、基礎から実践までのパソコン技能を身につける。
- 就職に必要なビジネスマナー、面接技能を学ぶ。
- 希望者は Word、Excel 各技能検定 3 級取得可能。



訓練期間 令和 2 年 7 月 31 日 (金) ~ 令和 2 年 10 月 30 日 (金)

土曜日・日曜日・祝日・8/13~16 は休校になります。

訓練時間 9:30~15:40 (お昼休憩 60 分)

訓練場所 学校法人コア学園 飯田コアカレッジ 飯田市松尾明 7591

※受講場所は 2 階です。階段での昇り降りが必要です。

募集期間 令和 2 年 5 月 7 日 (木) ~ 令和 2 年 7 月 3 日 (金)

募集定員 5 名

受講料 受講料無料 ※テキスト代などは自己負担です。

※入校選考に合格した方は、教科書代をお支払いいただきます。

- 教科書代 (9,075 円 税込)
- 検定料 (5,900 円/1 科目 任意)
- 職業訓練生総合保険料 (3,000 円 手数料は別途 任意)

選考日 令和 2 年 7 月 17 日 (金) 学校法人コア学園 飯田コアカレッジ

※時間は個別にご連絡させていただきます。

申込み お住まいの地域の公共職業安定所「障がい担当窓口」まで

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

ハローワーク飯田 TEL 0265 (24) 8609

ハローワーク伊那 TEL 0265 (73) 8609

問合せ 長野県南信工科短期大学校 上伊那郡南箕輪村 8304-190

TEL : 0265 (71) 5051 FAX : 0265 (72) 2064

E-mail : [nanshinkotan@pref.nagano.lg.jp](mailto:nanshinkotan@pref.nagano.lg.jp)

## ♣ 令和 2 年度障がい者向け職業訓練 (3 ヶ月) 訓練生募集

### パソコン基礎と印刷デザイン科

### <コースの特徴>

- 就労に必要なビジネスマナーやコミュニケーションスキルを学び、パソコン操作の基礎を習得するコースです。
- DTP (デザイン印刷物の作成) のための技術を学びます。



訓練期間 令和2年8月18日 (火) ~11月17日 (火) 土曜日・日曜日・祝日休講

訓練時間 9:30~14:45

訓練場所 株式会社コミュニケーションズ・アイ  
松本市筑摩一丁目11番20号上條ビル2階

募集期間 令和2年5月8日（金）～7月30日（木）  
 募集定員 6名  
 受講料 受講料無料  
 ※教科書代や資格取得に必要な受験料などは、訓練生の負担になります。  
 ・教科書代（4,906円 税込）  
 ・資格受験料（5,240円 税込 任意）  
 ・職業訓練生総合保険料（3,000円 任意）

選考日 8月5日（水）9:30～  
 申込み お住まいの地域の公共職業安定所

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学校 松本寿北7丁目16番1号  
 TEL：0263（58）3158 FAX：0263（85）1412

♣ **令和2年度 サンスポートまつもと 車いすバスケットボール体験会**

パラリンピック競技である車いすバスケットボール！

実は、皆さんの知っているバスケットボールとほぼルールは一緒なんです。

車いすバスケットボールの楽しさ、魅力に触れてみませんか？！

日時 令和2年7月11日（土）10:00～12:00  
 会場 松本市梓川体育館（松本市梓川梓816）  
 対象者 小学生以上（親子での参加可能、障がいの有無を問いません）  
 小学生未満については保護者同伴とします。  
 定員 40名程度（定員に達し次第募集締め切り）  
 参加費 無料  
 持ち物 上履き・タオル・飲み物  
 募集期間 4月1日（水）～7月1日（水）  
 内容 車いすの操作やドリブル、シュート！最後はミニゲームを行います。  
 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」

松本市梓川梓2288番地3松本市役所梓川支所2階  
 TEL：0263（88）6826 FAX：0263（88）6836  
 E-mail：sunmatsu@mx2.avis.ne.jp



ホームページ「サンスポートまつもと」担当 柴山・井之下

## ■お知らせ

### ♣ 諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふより

#### \* 令和2年度 在職者交流会のご案内

今年度もすわーくらいふでは、一般企業で就労中の障がいのある方向けに『在職者交流活動』を実施し、安定した就労や職場定着、生活スキルの向上や仲間作りができるようにしてまいります。

6月は、日頃の運動不足解消のために、地元の諏訪湖をみんなで歩きましょう。その後は足湯でポッカポカ。

日時 6月20日(土)  
9:00~12:00

場所 諏訪湖周辺

持ち物 飲み物とタオル

服装 動きやすい服装、履きなれた靴

定員 20名

※保険料 100円程度集めます。

応募要件 ①一般企業で就労されていること  
②当センターに登録されていること

申込み 6月8日(月)より

#### \* 就職サポートセミナー

今年度もすわーくらいふでは、ピアサポートの一環として、就職を希望されている障がいのある方を対象に就職サポートセミナーを開催します。

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。

昨年度のセミナーは大好評で、受講をきっかけに就職された方もおられます。

就職を希望されている方はぜひ参加して、発表者の実体験を聞いてみませんか?

日時 令和2年9月9日(水) 10:00~12:00  
令和2年9月16日(水) 10:00~12:00  
(延期日 令和2年10月21日(水))

※今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を考え延期日を設けております。

場所 未定 <申し込み時にご案内いたします>

定員 15名 (申し込み開始は2週間前からとなります。)

内容 第1部 在職者の経験発表  
第2部 グループごとに質疑応答

応募要件 ①一般企業への就職を希望されていること (復職も含む)



②当センターに登録されていること

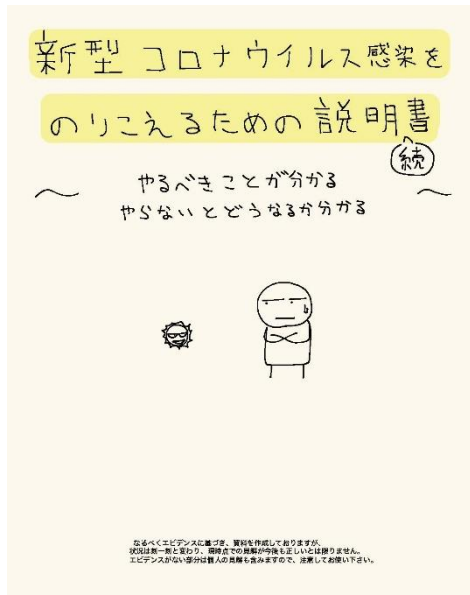
問合せ 諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふ

〒392-0027 諏訪市湖岸通り5丁目18-23

TEL : 0266 (54) 7013 FAX : 0266 (52) 7585

E-mail : center@suwork-life.jp(代表)

### ♣「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」



こちらの説明書は、  
諏訪中央病院の玉井道裕先生が作成されました。  
新型コロナウイルスに対する正しい知識を身につけ日常生活でどのようなところに注意が必要か、可愛いイラストで大変わかりやすく説明されています。  
全5シリーズあります。  
オアシス職員も大変勉強になりました。

茅野市役所や諏訪中央病院の  
ホームページに掲載されていますので  
ご覧ください。

### ■リレーずいそう 第82回

『 Stay Home 』

【 オアシス 北澤 美咲 】

某休日 畑仕事のお手伝い

今日は ネギ畑から小さなネギをおろ抜き、別の場所へ植え替えます。  
この上に土を少し被せ ワラを敷き 肥料を撒いて また土を被せます。  
私がやった後を80歳の母が直していきます。どんなやり方をしても必ず直していきます。



トマトの苗も植えました。

2週間ほど前に植えた  
キャベツやレタス、ブロッ  
コリーも どんどん大き  
くなっています。



《よ～し、今年は畑仕事を頑張ろう！》 と、この時は思いました。

某休日 工作

昨年 オアシスたいむでも紹介させていただいた 大きな落花生 『おおまさり』。

この殻で工作をしようと取っておいたのを思い出し、作ってみました。

◇◇ブローチ◇◇

透明のラッカーをスプレーし 乾いたら真珠もどきの飾りを木工用ボンドで接着します。

ブローチ用の金具を接着して完成。ラッカーが掛かった爪もピカピカです。



某休日 散歩のようなウォーキング

まぶしい陽ざし、青い空。 窓を開けると 何の花だろう？ 甘い香りが漂っています。

普段 マスクをしていて気付かなかったけれど。

ハヶ岳の絶景を見ながら 近所をウォーキング。静かです。もう少しすると、田んぼからカエルの大合唱が聞こえてきます。



先日、前を走っている車のリアウインドウに 【4年前から長野県に住んでいます】 と書かれた紙が貼られているのを見かけました。ナンバーを見ると県外のナンバーでした。

コロナの影響は色々なところに・ ・ ・ 冷たい視線を感じているのかな？

県外ナンバーの車に冷たい視線が向けられてしまうのは コロナの感染拡大を阻止しようという地元の人たちの強い気持ちの表れでもあると思うのです。でも、それによって嫌な思いをする人がいるのは悲しいことです。今こそ平常心 平常心 落ち着こう。

一方で、近くのスーパーや野菜直売所などに県外ナンバーの車がたくさん駐まっていることも事実。みんな この信州の新鮮な空気を吸いたいんだろうな。早く みんながマスクを外して 新鮮な空気を思いっきり吸うことができますように。

テレビで 新型コロナと最前線で向き合う医療現場の特集を見ました。あるお医者さんが「家に帰ることもできず 車の中で寝起きしながら それでも一人でも多くの命を救おうと頑張っているのは 仲間がいるからだ。」と 仰っていました。

私も同じです。職場、事業所、行政、地域・ と色々なところで助けていただいています。本当に ありがとうございます。これからも つながりを大切にしていきたいと思ひます。

ウォーキングの後、 テイクアウトを体験してみました。

オムライスとプリン、車から降りなくても お店の方が持ってきてくださいます。

良いお天気だったので、我が家の庭でいただきました。

### まんぞく ☺

野菜をたくさん使っており、体に良さそうなお味でした。

ごちそうさまでした。

(次月は、オアシス 竹淵さんへバトンタッチします。)



## ■6月の日程（自立支援協議会、オアシス）

\*部会の日程や開催方法については事務局より通知でお知らせします。

## ■オアシスたいむ 75『柿の種 成長日記』

年明けに干し柿の種を植えました。

芽が出るか半信半疑でしたが、暖かい気温やたっぷりのお水で立派に成長しています。

どんなときも、

太陽に向かってまっすぐ伸びる姿に勇気づけられています。

