



第84号 2020.6.5
 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

■5月の自立支援協議会報告

*運営委員会 5/26(火) 書面評決にて開催

全体会議について、令和元年度報告、令和2年度計画と予算、全体会議までのスケジュール、正副会長の選任について、運営委員の選任について 等

■研修会・研究会・イベント21情報

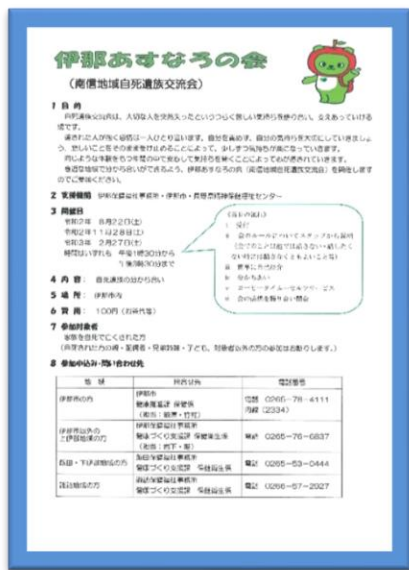
(詳しい内容は各団体、またはオアシスまで)

*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。



♣伊那あすなろの会 (南信地域自死遺族交流会)

自死遺族交流会は、大切な人を突然失ったという、つらく苦しい気持ちを語り合い、支えあっていける場です。



支援機関：伊那保健福祉事務所・伊那市
 ・長野県精神保健福祉センター

開催日：令和2年8月22日(土)
 令和2年11月28日(土)
 令和3年2月27日(土)

時間はいずれも13:30から15:30まで

内容：自死遺族の分かち合い
 場所：伊那市内

対象の方に安心して参加していただくため、会場は非公開となっており、申込みをいただいた後に個別に会場案内をお送りします。

費用：100円(お茶代等)

参加対象者：家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟姉妹・子ども)

※対象者以外の方の参加はお断りします。

参加申し込み・問合せ :

地域	問合せ先	電話番号
伊那市の方	伊那市 健康推進課保健係 (担当：飯澤・竹村)	電話0265-78-4111 内線(2334)
伊那市以外の	伊那保健福祉事務所	電話0265-76-6837

上伊那地域の方	健康づくり支援課保健衛生係 (担当：岩下・堀)	
飯田・下伊那地域の方	飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課保健衛生係	電話0265-53-0444
諏訪地域の方	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課保健衛生係	電話0266-57-2927

諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課
(課長) 西村温 (担当) 南恵子
TEL : 0266(57)2927
FAX : 0266(57)2953

E-mail : suwaho-kenko@pref.nagano.lg.jp



♣松本盲学校 教育相談のご案内 「みかたサポート」

本校では、視力や視覚の面から学習や生活において困難さを感じている皆様に対して、ご要望に応じて本校の専門性の見地からのサポートを進めさせていただきます。

詳細は、本校ページの
「松本盲学校のセンター的機能の取組」をご覧ください。

問合せ 教育相談係まで
TEL : 0263(32)1815
FAX : 0263(36)9505
E-mail : matsum40@nagano-c.ed.jp

松本盲学校 教育相談のご案内
『みかたサポート』

見え方に? 見る様子に? 手先指先の器用さに?
読み書きに? 行動の様子に? などなど
もしかして、見え方に何か ???
人間の情報収集はその8割以上を視覚に頼っています

まずは、お気軽にお電話ください

教育相談(みかたサポート)について
詳細は、本校ホームページの
「松本盲学校のセンター的機能の取組」を
ご覧ください。

TEL : 0263-32-1815 FAX : 0263-36-9505
E-mail : matsum40@nagano-c.ed.jp
教育相談係



■リレーずいそう 第83回

【 オアシス 竹淵 瑞季 】

今年でオアシスに入って5年目になります。昨年の4月に育休を終えて復帰し、仕事に育児にと常にバタバタしていて、皆様には個別の支援でも協議会でもいつも助けて頂き本当にありがとうございます。



自宅ではイヤイヤ期真っ最中の息子の世話と家事に追われる中、ほっと一息ついたときについつい覗いてしまうのがYouTubeです。その中でも最近よく見ているのが「モッパン」とか「モクバン」と呼ばれる食べる動画です。韓国語の「食べる」と「放送する」と合わせた造語ですが、今では様々な国の人が食事をする動画をアップしています。

私が良く見るのはやはり韓国の方の動画です。そこで出てくる韓国の料理がとてもおいしそうなんです。トッポキやキムチなどの伝統的な料理はもちろん、衣ザックザクのフライドチキンやチーズが伸びるハットク（韓国版アメリカンドック）など日本ではなかなか食べられないものばかり。どんな味なんだろう、おいしそうだな～と思いながらいつも見ている。

そんな韓国のモッパン動画でいつも驚くのが食べる量。細身のきれいな女性がインスタントラーメン2～3袋を平らげ、さらに残ったスープに山盛りご飯を入れて完食するのです。何人かの動画を見るのですが、どの人もスタイルは良さそうなのに3～4人分くらいあるのではないかと思う量を食べているんです。しかもひと口がとても大きいので料理はどんどん減っていきます。最後まで勢いはそのままに、とてもおいしそうに食べるので見ていてとても気持ちがいいです。

次々と動画に見入ってしまうので気づいたら30分以上経っていたということもしばしば…。いい気分転換なのですが、動画を見ていると自分も何か食べたくてしまうのが欠点。中には動画を見ると自分も食べた気になって食事量が減らせるという人もいますが私には逆効果の様です。

いつかは韓国に旅行に行って食べ歩きをしてみたいと思っています。ただ、子供もまだ小さいですし、夫はモッパン動画や韓国料理の良さに共感してくれないし、一緒に行ってくれそうな友人達は辛い物が苦手。実現するまでのハードルは高そうです。



（次月は、オアシス 森田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）

6月30日(火) 13:30 相談支援部会

※開催方法については後日連絡致します。

■オアシスたいむ 76 『6月の夜空に』



こちらは諏訪湖で上がった花火です♪

6月1日の夜、全国の夜空に大きな花火が打ち上がりました。

みなさんにご覧になりましたか？

日本各地の花火師のみなさんが企画したプロジェクトで、

「全国の人たちに希望と元気を届けたい」という想いが込められています。

密集を防ぐ目的から打ち上げ場所は非公開でしたが、大きな音に不安を感じてしまう方もいるのではという配慮から日時は事前公表されました。その中には障害を持っている方も想定されているでしょう。みんなで笑顔で前向きに。

来年は花火大会が出来ますように…。