



第86号 2020.8.6  
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

- \* 地域生活支援部会 3日(金)
  - ・ 防災について意見交換
  - ・ 地域資源の検討について意見交換
- \* 療育支援部会 7日(火)
  - ・ 各事業所の紹介
  - ・ 諏訪圏域 保育園、幼稚園、学校における関係機関の連絡等に関する調査
  - ・ 子育て支援マップの更新について 協議
- \* 就労支援部会 28日(火)
  - ・ 新型コロナウイルス感染症について情報&意見交換



## ♣ 暮らしと健康の相談会 法律相談&健康相談(無料)

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

お困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

日時：令和2年9月、12月、令和3年3月の毎週木曜日(12月10日を除く)  
午前10時から午後3時まで(正午から午後1時除く)

<日程>

9月：3日、10日、17日、24日  
12月：3日、17日、24日  
3月：4日、11日、18日、25日

場所：諏訪合同庁舎2階 諏訪保健福祉事務所(諏訪市上川1-1644-10)

その他：予約制(定員になり次第締め切らせていただきます)

相談希望日の前週金曜日正午までに申し込みください。

相談時間は1時間

相談料は無料

弁護士の法律相談にも保健師が同席します。

申込み・問合せ：諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健師

TEL: 0266-57-2927



## ♣ ビジネスマナー・パソコン基礎科

就労に必要なマナー、対人関係の築き方を学び、パソコンの基礎知識、オフィスソフト・インターネットサービスの操作・実務知識を取得し、ネット関連知識を理解することを目標にしています。

学べる内容：ビジネスマナー（秘書技能検定3級）、パソコンを使った文書作成、

Excelを使ったパソコン表計算。

募集期間：令和2年7月6日（月）～9月4日（金）

受講期間：10月1日（木）～11月30日（月）

※土曜日・日曜日・祝日休講

※受講場所、期間やカリキュラムを変更する場合があります。

受講場所：伊坪ビジネス株式会社 タウンステーション伊那まち 伊那市荒井3462-1

受講料：無料

検定料（任意受験2,800円）

受講時間：13:45～17:30

受講対象者：公共職業安定所に求職登録した障がい者の方で、主にパソコン技能を活用した事務系への就労を目指す求職者。（全盲、ろうの方へのご対応は致しかねます。）

定員：7名（募集締め切り時点で応募者が定員に満たない場合は、開設できない場合があります）

選考日：9月16日（水）13:30～

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」

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:0266-24-8609

ハローワーク伊那 TEL:0266-73-8609

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

Mail:nanshinkotan@pref.nagano.lg.jp

実施場所変更



## ♣ 就労移行支援事業所ウェルビー 8月イベント・内覧会のご案内

ウェルビーは障害のある方の「働きたい」をサポートします。

### 8月イベント

PowerPoint講座	8月 8日(土) 13:00~15:00
松本駅前センター夏祭り(利用者様主催)	8月10日(月) 13:00~15:00
電話対応の仕方	8月15日(土) 13:00~15:00
ペーパータワー作りPDCAを学ぶ	8月22日(土) 13:00~15:00
ミュージックアワーわたしの好きな曲プレゼン	8月25日(火) 13:00~15:00
ストレスマネジメント講座	8月29日(土) 13:00~15:00

### 内覧会

8月 6日(木)	就活プログラム	10:00~12:00
	パソコン・軽作業	13:00~15:00
8月25日(火)	パソコン・軽作業	10:00~12:00
	グループワーク	13:00~15:00

問合せ 長野県松本市深志1-2-2 野田ビル3階

TEL: 0263-31-0237

メール: info@welbe.co.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』ってどんなところ？

『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、繋がりや癒しを感じてみませんか？

日時：2020年8月15日(土) 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202

参加対象：診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方

定員：10名(申込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 <https://bit.ly/3hdtC93>

尚、都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。

問合せ：任意団体NPO うつりカバリーエンジン

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>

日中は電話に出られないことが多いので、留守番電話もしくはメールにてご連絡ください。

https://bit.ly/3hdtC93。尚、都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。"/&gt;

## ♣ ギャンブル等依存症家族講座

ご家族のギャンブルについて、「借金をしてまでギャンブルを繰り返す。」「ギャンブルによって人間関係が壊れてしまった。」「いくら約束をしてもやめない。嘘をつく。」ことなどで、悩んでいませんか？家族が「ギャンブル等依存症」という病気に対する正しい知識を学び、適切な対応をとることで本人が回復へとつながる有効なきっかけとなります。

そのため、家族講座を開催しますので、どうぞご参加ください。

日 程：第1回 令和2年10月1日（木）13：00～16：00（※受付開始12：45）

内 容：①公開講座：「ギャンブル等依存症の理解」

（講師：信州大学学術研究院保健学系 准教授 新井清美氏）

※公開講座のみ、ギャンブル等依存症に関わる支援者の受講も可とします（事前申込必要）

②体験発表・わかちあい：「回復者と家族の声、参加者による分かち合い」

（講師：GA・ギャンノンメンバー、精神保健福祉センター職員）

日 程：第2回 令和2年11月5日（木）13：00～16：00（※受付開始12：45）

内 容：①講義：「ギャンブル等依存症に関する法律・施策と精神保健福祉センターの取組み」

（講師：精神福祉センター職員）

②講義・演習：「ギャンブル等依存症を抱える家族の対応について」

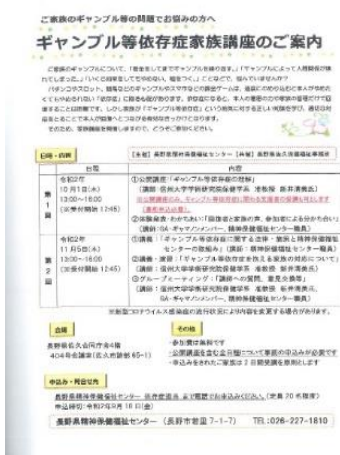
（講師：信州大学学術研究院保健学系 准教授 新井清美氏）

③グループミーティング：「講義への質問、意見交換等」

（講師：信州大学学術研究院保健学系 准教授 新井清美氏、

GA・ギャンノンメンバー、精神保健福祉センター職員）

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により内容を変更する場合があります。



会 場：長野県佐久合同庁舎4階404号会議室

（佐久市跡部65-1）

そ の 他：参加費は無料です

公開講座を含む全日程にはについて事前の申し込みが必要です。

申し込みをされたご家族は2日間受講を原則とします

申込み・問合せ：長野県精神保健福祉センター依存症担当まで

電話でお申込みください。（定員20名程度）

長野県精神保健福祉センター（長野市若里7-1-7）

TEL：026-227-1810

申込締切：令和2年9月18日（金）

## 第23回長野県障がい者文化芸術 in ながの 作品募集

募集作品：絵画、手芸、工芸、書道、写真、文芸の6部門

文芸を除く5部門：令和元年8月以降に制作した作品。応募点数はいずれかの部門で個人作品1点、グループ作品1点。（文芸部門との重複応募は可能）

文芸部門：短歌、俳句、自由詩（400字以内）でテーマは自由。応募点数は、短歌・俳句・自由詩の中から一人3点以内。（自由詩は一人1点）

応募締め切り：文芸を除く5部門 令和2年8月7日（金）

文芸部門 8月31日（月）

お問い合わせ先：募集作品の規格などは、お住まいの市町村障がい福祉担当課に募集次項がありますので、そちらでご確認いただくか、実行委員会事務局までお問い合わせ下さい。

応募方法：県内在住の障がいのある方なら、どなたでも応募できます。文芸部門を除く5部門は所定の「出品申込書」に必要事項を記入し、お住まいの市町村障がい福祉担当課まで提出してください。

文芸部門については、所定の「文芸作品」申込書に必要事項、文芸作品を記入し、実行委員会事務局あてに郵送・FAX等にてご応募下さい。



賞：作品審査の上、各部門別に次の賞を贈ります。

最優秀賞1点、優秀賞3点、特別賞・奨励賞 若干名

展示：入賞作品の紹介や展示風景の掲示を、ウェブサイトにて行います。

公開は秋以降を予定しています。

また、新型コロナウイルス感染症の発生状況により、入場制限・事前予約制にて「作品展示会」を開催します。

期日：令和2年9月17日（木）～9月22日（火・祝）

場所：長野県障がい者福祉センター「サンアップル」

※詳細は、開催チラシ・ホームページ等にてお知らせいたします。

問合せ・作品送付先：〒381-0008 長野市駒沢586

長野県障がい者文化芸術祭実行委員会事務局（長野県障がい者福祉センター「サンアップル」内）

TEL：026-295-3111 FAX：026-295-3511

E-mail:sunapple@avis.ne.jp

※募集要項は「サンアップル」ホームページからご覧になれます。

## ♣ 第23回長野県障がい者文化芸術祭 in ながの 川柳募集

今回のお題（部門）：「信州の名所部門」「自由部門(自由吟)」

応募方法：県内在住の方なら、どなたでも応募できます。

官製はがき、またはA4判の用紙に、郵便番号・住所・氏名（ペンネームの場合は本名も記入）・電話番号を明記の上、ふりがなをつけ、事務局あてに郵送またはFAXにてご応募ください。なお、各部門1人一句とします。

応募締め切り：令和2年8月31日（月）

賞：審査の上、各部門別に次の章を贈ります。

金賞（一席）1点、銀賞（二席）2点、銅賞（三席）3点

展示：入賞作品の紹介や展示風景の掲示をウェブサイトにて行います。公開は秋以降を予定しています。

また、新型コロナウイルス感染症の発生状況により、入場制限。事前予約制にて「作品展示会」を開催します。

期日：令和2年9月17日（木）～9月22日（火・祝）

場所：長野県障がい者福祉センター「サンアップル」

※詳細は、開催チラシ・ホームページ等にてお知らせいたします。

第23回長野県障がい者文化芸術祭inながの  
川柳募集  
県民の皆様から広く募集します！  
自由部門(自由吟) 八月の 花は茶碗を 込めて啜る  
信州の名所部門 コスモスの 優しい笑顔 七母恋う  
◆今年のお題(部門) ◆賞  
「信州の名所部門」「自由部門(自由吟)」 審査の上、各部門別に次の賞を贈ります。  
◆応募方法 金賞(一席)1点、銀賞(二席)2点、銅賞(三席)3点  
県内在住の方なら、どなたでも応募できます。 ◆ウェブサイトで掲載  
官製はがき、またはA4判の用紙に、郵便番号・住所・氏名(ペンネームの場合は本名も記入)・電話番号を明記の上、ふりがなをつけ、事務局あてに郵送またはFAXにてご応募ください。なお、各部門1人一句とします。 ◆賞状は秋以降を予定しています。  
◆応募締め切り 令和2年8月31日(月) 展示：この期間障がい者福祉センター「サンアップル」で開催し、開催チラシ・ホームページ等にてお知らせいたします。

主催：第23回長野県障がい者文化芸術祭実行委員会  
長野県障がい者文化芸術祭実行委員会事務局（長野県障がい者福祉センター「サンアップル」内）  
〒381-0008 長野市下駒沢586  
TEL：026-295-3111 FAX：026-295-3511  
E-mail：sunapple@avis.ne.jp

問合せ・作品送付先：〒381-0008 長野市下駒沢586

長野県障がい者文化芸術祭実行委員会事務局（長野県障がい者福祉センター「サンアップル」内）

TEL：026-295-3111 FAX：026-295-3511

E-mail：sunapple@avis.ne.jp

※募集要項は「サンアップル」ホームページからご覧になれます。

## ♣ サッカー教室 in 上伊那/in 下伊那

～初心者から経験者まで、サッカーを楽しみたい方集まれ！～

ドリブル、シュート、パスなどの基本練習から行い、後半はみんなでゲームを楽しみます。

サッカー教室 in 上伊那

対象者：障がいのある方（小学生以上）

時間：10:30～12:00

定員：15名

日程：9月5日、9月12日、9月26日／10月17日、10月24日

会場：長野県伊那養護学校グラウンド（住所：伊那市西箕輪8274）

サッカー教室 in 下伊那

対象者：障がいのある方（小学生以上）



時間：13：30～15：00

定員：10名

日程：9月6日、9月13日、9月27日

会場：喬木村多機能型施設「みんなの広場アスポ」フットサルコート



募集期間：令和2年7月20日（月）～8月23日（日）

申込方法：サンスポーツ駒ヶ根受付までお問い合わせください

問い合わせ先：〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学内

障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根 「サンスポーツ駒ヶ根」担当 石村・吉田

電話・FAX：0265-82-2901 E-mail：ks2sport@mx2.avis.ne.jp

### ♣ 出張スポーツ・運動教室

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！

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。お気軽にご利用ください。

対象：南信・木曾地域の障がい者支援施設及び障がい者団体

実施団体：令和2年9月から12月末まで

日時：平日（※祝日を除く、月・火・木・金）

【月・木】10：00～12：00 【火・金】10：00～17：00

※毎月第2火曜日は休館日の為、実施できません。

回数：ご相談に応じます。（新規の施設・団体を優先させていただきます）

費用：無料

会場：依頼団体側で会場を準備してください。

内容：30分～60分程度のストレッチ、音楽体操など20名程度まで  
センター職員が指導・支援いたします。

申込方法：サンスポーツ駒ヶ根受付窓口へお問い合わせ下さい。

申込受付期間：令和2年7月20日（月）～8月20日（木）まで

問合せ：障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根「サンスポーツ駒ヶ根」

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学プール棟

電話/FAX：0265-82-2901 E-Mail：ks2sport@mx2.avis.ne.jp

（担当：吉田・石村）

## ♣ 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 2020

発達障がいの自者への理解と、医療・教育・福祉が連携した支援への理解を深めることを目的とした研修会を開催します。

内容：(1) Opening Movie 発達障がいの当事者や支援者の声  
(2) シンポジウム (医療・教育・福祉の連携について)  
切れ目のない支援を実現するための連携とは



### 【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

### 【シンポジスト】

宮坂義男 氏 (医療法人和心会松南病院 医院長)

二木むつみ 氏 (長野県松本筑摩高等学校特別支援教育コーディネーター相談室)

池内泰恵 氏 (松本圏域障がい者総合相談支援センターWish 療育コーディネーター)

日時：8月30日(日) 10:00~12:00 YouTube ライブ限定配信にて実施

申込み：視聴希望者は URL あるいは QR コードから参加申込フォームにアクセスして手続きをしてください。自動返信メールの「配信用 URL」に当日はアクセスし、研修会の様子をご視聴ください。

参加申込フォーム URL : <https://forms.gle/5zBFShCeBpwhcgCt8>

申込期限は、8月26日(水)まで

問合せ：長野県県民文化部 次世代サポート課 次世代支援課係

TEL：026-235-7208 (直通)

FAX：026-235-7087

メール：[jisedai-shien@pref.nagano.lg.jp](mailto:jisedai-shien@pref.nagano.lg.jp)

主催：長野県発達障がい者支援対策協議会



## ■ リレーずいそう 第85回

【 オアシス 森田 珠世 】

2017年8月のある夜、私はさいたま市の自宅で安住紳一郎の「ぴったんこカンカン」をまったりと見ていました。市毛良枝と松山ケンイチがゲストで入笠山を登る企画で、一面に山野草が咲き、頂上からは富士山、アルプス連峰、八ヶ岳と360°パノラマの絶景に驚愕、安住アナが食べていたレストランの焼きナポリタンに釘づけとなり、八ヶ岳の麓の牧場でバーベキューを楽しむ様子を見て、入笠山が一目で気に入り、その3ヶ月後の11月、めでたくオアシスの相談員として採用され、諏訪圏域に移住したのであります。あれから早2年と9ヶ月が経ちました。



入笠山ピンポイントで諏訪に来てしまったので、御柱の木落としは諏訪湖に落としているもの思っていたり、茅野の自動車販売店に「あそこに見える山は八ヶ岳ですか？」と真顔で質問したり（あんな近くに八ヶ岳が見えるとは!!）、諏訪大社は一つだと思っていたら、前宮、本宮、秋宮、春宮とあることを知り、職場の元気館に温泉♨がある～!!すぐ目の前のグリーン洋館がテルマエロマエⅡのロケ地だと聞いて「へえ～!!」、今は路地の奥にひっそりと、源泉かけ流しの温泉♨がお気に入り、仕事終わりにひと風呂浴びたりしています。



入笠山には毎年移住記念の登山をしまして、360°の絶景を楽しんでいます。一度、となりのトトロの監督と偶然一緒になり、「監督でいらっしゃいますか？」とお声を掛けたら「まあまあまあ」と笑顔で返されましたが、展望台で雄大で美しいフォルムの八ヶ岳を眼前に眺めながら、デッキに並んでルバーブのソフトクリームを食べたことは冥途の土産です。富士見のおひさんぽ主催の南アルプスジオ・エコパークの周遊トレッキングには2度参加し、入笠山のお花畑や大阿原湿原やテイ沢を歩きながら、自然の素晴らしさを体感しました。アサギマダラに出会えたり、入笠山で拝んだ2019年元旦のご来光は素晴らしかったあ!!（ちなみに2018年元旦は諏訪湖上からご来光を拝み、2020年元旦は霧ヶ峰から見事なご来光を拝みました!!）入笠山は標高1955Mですが、豊かで味わい深い、初心者に優しい山です。

しかし、ここから諏訪圏域の圧倒的な大自然と美しさ、縄文時代まで遡る文化と武田信玄の戦国歴史にインスパイアされていくのであります!!

インスパイア①：中央構造線と糸魚川静岡構造線がクロスし、フォッサマグナ（大地溝帯）が広がるダイナミックな大地＝諏訪圏域ってすごい!!いきなり地質女子！

職場の仲間とパワースポット（ゼロ磁場）分杭峠に行った時、パワーはさほど感じなかったのですが、説明板と地図を見て、びっくり仰天!!なんと中央構造線がまっすぐ諏訪ICまで延びているではないですかあ～!!さらに諏訪湖のところで糸魚川静岡構造線とクロスし、さらに糸魚川静岡構造線から山梨～関東方面にかけてフォッサマグナが広がり、中央構造線を分断！人間に例えたら、背骨が中央構造線で骨盤が糸魚川静岡構造線、おへそが諏訪湖で、おへそから胃の辺りまでがフォッサマグナになりますか。諏訪湖の周りや八ヶ岳の至る処に良質で多様な温泉♨が豊富に湧くわけです。大地からもの凄いパワーをもらい、その大地の上で生活し、諏訪圏域を走り回れる今の仕事に喜びと幸せを感じています!!中央構造線の溝口露頭で1億年前の石と断層を挟む8千万年前の石をこっそり頂戴し、令和2年の私の部屋に時空を超えて鎮座しており、一人にやにや鑑賞しています。

第2弾インスパイア②いきなり縄文女子「縄文文化全盛期だった八ヶ岳中央高原」、第3弾インスパイア③いきなり戦国女子「諏訪湖に沈む？武田信玄の石棺と諏訪御料人と山本勘助」はまたの機会にお話しできればと思います。

突然埼玉から来たこんな変わり者ですが、定年まで頑張りますので、皆さん宜しくお願い致します。

## ■ 8月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 8月 4日（火） 15：00 医療的ケア部会
- 8月 6日（木） 14：00 運営委員会
- 8月19日（水） 13：30 地域生活支援部会
- 8月24日（月） 13：30 発達障がいデイケア
- 8月27日（木） 13：30 相談支援部会

このオアシス通信は就労移行支援事業所SAKURA岡谷センターの利用者様が研修の一環として作成しています。



## ■ オアシスたいむ78 『アボカド成長日記』



すくすく成長をしていたアボカドさんが、最近、元気ありません。

暑さでしょうか。  
水のやりすぎでしょうか。

どなたか、  
元気回復方法をご存知の方は教えて頂けると嬉しいです。