



第93号 2021.3.4
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

■ 2月の自立支援協議会報告

- * 医療的ケア部会 2日(火)
 - ・ 社会資源調査の調査表の検討
 - ・ 災害関連の研修の内容等の検討
- * 療育支援部会 10日(水)
 - ・ 「諏訪圏域 保育園・幼稚園・学校における関係機関の連携等に関する調査」
 - ・ 今年度の反省と来年度の要望
- * 地域生活支援部会 17日(水)
 - ・ 生活介護の不足について
 - ・ 防災について①情報共有②防災、災害時支援の個別化についての検討
- * 相談支援部会 19日(金)
 - ・ 日中サービス支援型GHの利用者像について意見交換
 - ・ 次年度の圏域研修会の内容について意見交換
 - ・ 令和3年度障害福祉サービス等報酬改定における主な改定内容
- * 就労支援部会 24日(水)
 - ・ 就労アセスメント検討会の報告
 - ・ ジョブコーチ有資格者の調査の報告
 - ・ 今年度の振り返りと次年度の活動について



♣ Light It Up Blue ちの2021 ひろがれ！青い光が繋げるころ

ともに生きる命とつながる感性あふれる地域社会をめざし、毎年4月2日の
「世界自閉症啓発デー」にあわせ、茅野市民館をライトアップし、青い光で包みます。

4月2日(金) 18:30~22:00

4月3日(土)~4月10日(土) 19:00~22:00

【関連企画】

* “つながる” パネル展示 火曜休館

3月14日(日)~4月10日(土) 9:00~19:00

茅野市民会館スロープ、イベントスペース

* アートワークショップ「地域に広がれ！ブルーライト」

4月2日(金) 13:30~ 茅野市民ロビー 参加無料
(要事前申込)

【問合せ】



茅野市民館 茅野市塚原一丁目1番1号

TEL 0266-82-8222 FAX 0266-82-8223 火曜休館

<http://www.chinoshiminkan.jp/>

♣ ガレージトーク うつ病で、語る、つながるミーティング

『ガレージトーク』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「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージトーク』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、繋がりや癒しを感じてみませんか？

【日時】

3月20日(土・祝) 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305

【参加対象】

診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方

【定員】

8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)

【申込み】

電話・メール・申込みフォームにて

<https://kokucheese.com/event/index/607010/>

任意団体NPO うつリカバリーエンジン

TEL 090-4823-7494 (代表:長谷川)

MAIL garagetalk@u2recovery.org

HP <https://u2recovery.org>



♣ 第7回ひまわりコミュニケーション開催のお知らせ (ピアサポートグループ)

ぴあとは仲間同士を意味します。最近何となく調子が悪い。うつかな？なんかもやもやする。一人で悩んでいないでグループにきませんか？和やかな実のある会話があるピアサポートグループです。(うつ症状のある方対象)

【日時】

3月27日(土) 13:30~16:30 途中休憩あり

【場所】

駒ヶ根市 赤穂公民館 2階第3学習室

【定員】

8名(先着順)

【持ち物】

筆記用具、マスク、飲み物

【会費】

500円

【連絡先】

障がい者ピアサポート専門員 青木智子 TEL 090-7807-7371

第7回 ひまわりコミュニケーション 開催のお知らせ (ピアサポートグループ)

ぴあとは仲間同士を意味します。最近何となく調子が悪い、うつかな?なんかもやもやする。一人で悩んでいないでグループにきませんか?和やかな裏のある会話があるピアサポートグループです。(うつ症状のある方対象)



♣ HAPPY WOMAN FESTA

国連により1975年3月8日が「国際女性デー」と制定されました。女性の社会進出という政治的意味合いから、近年は女性の活躍推進や女性への感謝といった幅広い意味でも使われています。詳細は啓発展示コーナーをご覧ください。

【日時】

3月6日(土) 10:00~15:30

【場所】

塩尻総合文化センター

【何でも相談コーナー】

~ひとりで悩まずにご相談ください~

女性相談…夫婦、男女関係、育児、介護、仕事、人間関係など
若者相談…ひきこもり、SNSトラブル、人間関係など

※「若者」18歳~概ね40歳までの方対象

人権相談…人権擁護委員による相談

【参加費】

無料

【その他】

塩尻市HP (<http://www.shiojiri.lg.jp>)

イベント中止の場合でも、3月5日(金)~19日(金)まで、塩尻総合文化センターの市民ホールおよびゆとりの広場にて各種展示を開催しています。



♣ 障がい者職業訓練生募集 eラーニングコース 在宅就労とWeb制作科

【受講対象者】

・Web制作スキルを身につけたい方

- ・在宅就労を目指す方
- ・PCを所有し、メールの基本的な操作と知識が身についている方
- ・複数人が参加するTV会議でコミュニケーションが可能な方



【募集要項】

[訓練科名]

在宅就労とWeb制作科（SNE-01）

[訓練期間]

2021年4月21日（水）～7月20日（火）土、日、祝日は休講

[訓練時間]

平日10:00～16:00

[募集期間]

2021年2月24日（水）～3月26日（金）

[訓練場所]

訓練生の自宅（月に1度程度のスクーリングがあります。）

※障がい特性等からスクーリングが困難な場合は訪問指導により実施することも可能です。

[面接日]

2021年4月2日（金）（日時は応募者ごとに調整／面接場所：応募者自宅）

[応募資格]

- ・職業訓練施設への通所または集合訓練が困難な障がい者で、3ヵ月間安定して受講できる方
- ・障がい者で公共職業安定所に求職登録している方
- ・Windowsパソコンの基本的な操作ができる方

※選考面接時、ご自宅で在宅講師とのTV会議面接、およびスキル確認テスト（筆記+実技）を実施します。

※受講するためにはWindowsパソコンとインターネット回線が必要です。

[応募方法]

受講申込書を住所地を管轄している公共職業安定所へ提出してください。申込書は公共職業安定所にあります。

[募集定員]

5名

[受講料]

テキスト代4,268円（税込）

[問合せ]

長野技術専門学校

〒388-8011 長野市篠ノ井布施五明3537

TEL026-292-2341

公共職業訓練（ハロートレーニング）
障がい者職業訓練生募集

e-ラーニングコース 在宅就労とWeb制作科

応募対象者は以下の通りです。

- ・職業訓練施設への通所または集合訓練が困難な障がい者
- ・障がい者で公共職業安定所に求職登録している方
- ・Windowsパソコンの基本的な操作ができる方

※選考面接時、ご自宅で在宅講師とのTV会議面接、およびスキル確認テスト（筆記+実技）を実施します。

※受講するためにはWindowsパソコンとインターネット回線が必要です。

募集要項

訓練科名	在宅就労とWeb制作科（SNE-01）
訓練期間	2021年4月21日（水）～7月20日（火）土、日、祝日は休講
訓練時間	平日10:00～16:00
募集期間	2021年2月24日（水）～3月26日（金）
訓練場所	訓練生の自宅 月に1度程度のスクーリングがあります。 ※障がい者特性等からスクーリングが困難な場合は訪問指導により実施することも可能です。
面接日	2021年4月2日（金）（日時は応募者ごとに調整／面接場所：応募者自宅）
応募資格	・職業訓練施設への通所または集合訓練が困難な障がい者で、3ヵ月間安定して受講できる方 ・障がい者で公共職業安定所に求職登録している方 ・Windowsパソコンの基本的な操作ができる方 ・職業就労先（オンライン・フォロワー等の活動）とリモートワーク（Zoom）による学習が可能な方 ※リアル・オンラインと離半心身併用教育方針は、受講生自身の都合により変更が可能です。
応募方法	受講申込書を住所地を管轄している公共職業安定所へ提出してください。 申込書は公共職業安定所にあります。 ※募集定員は応募者の数と異なります。
募集定員	5名
受講料	テキスト代4,268円（税込）
実施団体	株式会社NTTグループたいむ（株式会社NTTグループ 研修子会社） 〒388-8011 長野市篠ノ井布施五明3537 TEL026-292-2341 e-mail: dach@kkn.jp

♣ 令和3年度 サンスポートまつもと「どこでもスポーツ・運動教室」のご案内

中信地域の障がい者支援施設・団体を対象に、希望する地域・施設へ指導員が出向きます。スポーツ技術の向上、活動の継続、健康の維持・増進を図るために、スポーツ・運動の指導・支援を行い、皆様のスポーツ活動や運動支援をお手伝いします。

【実施期間】

令和3年4月から令和4年3月まで

【日時】

依頼団体の希望日から調整を行い、日時を決定します。

【対象者】

中信地域及び諏訪圏域の障がい者支援施設・団体等

【実施回数】

1施設あたり月1回までとします。

【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。

【内容】

時間 30分～40分程度

種目 密接を極力避けた活動内容とします

例) ストレッチ、音楽体操他、密接を避けたレクリエーション・スポーツ

人員 5～20名程度

【申込み】

実施したい月の前月の15日までに申し込んでください。

【その他】

教室受講料（指導料・交通費）は無料です。施設使用料は各団体の負担となります。

【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」

〒390-1792 松本市梓川梓2288番地3 松本市役所梓川支所内2階

TEL 0263-88-6826 FAX 0263-88-6836

MAIL sunmatsu@mx2.avis.ne.jp

HP 「サンスポートまつもと」で検索 (担当：柴山・井之下)



♣ 令和3年度 サンスポート駒ヶ根 出張スポーツ・運動教室（I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！

【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

【実施期間】

I期 令和3年4月から8月末まで

【日時】

【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。会場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)

【内容】

時間 60分程度

種目 ストレッチ、音楽体操、レクリエーション など

人数 30名程度まで

当センターでは、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。

【申込み受付期間】

I期 令和3年2月19日(金)から3月19日(金)まで

【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」

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学プール棟

TEL/FAX 0265-82-2901

MAIL ks2sport@mx2.avis.ne.jp

(担当：吉田・石村)



■ リレーずいそう 第92回

【オアシス 鈴木美和子】

エネルギー補充

昨年はいろいろな「日常」がなくなり、不安が高まっていく社会の中で、皆さんは障がい者の「日常」を支え、「地域」を支え、「みんなの不安」を「一人ひとりの安心へ」と変えていく工夫をされていたと思います。私も皆さんの温かいエネルギーと笑顔に支えられていることを強く実感しました。

さて、外出自粛の春・夏・秋・冬…皆さんは、どんな方法でご自身のエネルギーを補充していたでしょうか。私は息子の部屋でふと「きれいな本だな」と思った小説を読み始めてから、その作者の世界にふわーっとはまり、ずっとわくわくして本を読み続けていました。

主にミステリー10冊で完結した数シリーズが展開されているのですが、あるシリーズの主人公の小学生だった子どもが成長して大学の助教授になっているシリーズがあったり、その中の学生が社会人になった後のシリーズがあったりと、シリーズ間の登場人物が時間軸でしっかり連結しているので、気がついたら10冊単位で引き込まれていました。そして、シリーズすべてに登場する天才科学者がいて、その人がエネルギー問題や健康問題を解決した100年後くらいの



未来で展開される SF のシリーズの世界観がかなりショッキングでした。昨年、「いつもの生活」が誰のせいでもないのに失われていく中で、もしかしたら未来は、これまでの私たちの生活と地続きではないのかもしれない、と感じたからかもしれません。

また、作者は工学博士で、登場人物が理系の大学生や大学の研究者、科学者や IT 関係者だったり私の想像外の世界だったのも面白かったです。作中での会話も「そう考える根拠は何?」「その可能性はおそらく 10%未満。その理由はね…」と、理系の人が事実から演算したり、事象から推論する道筋も読んでいて新鮮でした。ふだん、私は事実を感覚や感情と結びつけて考えていることが多いことに気づきました。

これまでも時折、小説やエッセイを読むのは好きでしたが、殺人事件が中心のミステリーはちょっと苦手だったのに今回読んでいて楽しかったことや、同じ作者の本だけを何カ月も読み続けたのも生まれて初めての経験でしたので、楽しみってふとしたことから、いつでも広がるんだな、と実感しました。

今回、私がふわーっとはまった世界観の作者は「すべてが F になる」の森博嗣さんでした。25 年前に話題になった時は、ミステリーを楽しく読むなんて思いもしませんでしたけれど、人は些細なきっかけで変わりますね。皆さんの楽しみを見つけ方もぜひ教えて下さい。

来月は、諏訪市社会福祉協議会 折茂さんにバトンタッチします。

■ 3月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 3月 1日（月） 13：30 運営委員会
- 3月 8日（月） 13：30 発達障がいデイケア
- 3月 22日（月） 13：30 発達障がいデイケア

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 85 『オアシス 植物日記』

昨年植えた「レモン」と「きんかん」の種からぐんぐんと芽が出てきました。オアシス植物係が毎日愛おしそうに水をあげています。いつか実がなると良いなあ。

