

■ 3月の自立支援協議会報告

*人材育成委員会 4日(金)

- ・諏訪圏域人材育成ビジョンの内容と活用方法について
- ・令和4年度 人材育成委員会 計画について
 - ①ビジョンを伝える②講師派遣の検討③新任職員研修・合同研修の検討④ビジョンの中で出てきた課題の検討
- ・令和4年度 正副委員長の選出

*運営委員会 16日(水)

- ・第6期障害福祉計画/第2期障害児福祉計画と協議会との連動表について
- ・「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築のための協議の場」(部会)について
- ・令和3年度 協議会で新たに決まったこと、作ったものなど(確認)
 - 運営委員会 奇数月 / 行政連絡会 偶数月(第3木曜日 13:30~)
 - 福祉計画推進会議 年1回開催。進捗状況を確認し、運営委員会へ意見を提出する
 - 日中サービス支援型グループホーム評価表
 - 就労アセスメント表 (就労支援部会)
 - 主任相談支援専門員研修受講と役割について(人材育成委員会)
 - オアシス相談支援事業評価表
 - 「保育園・幼稚園・学校における関係機関の連携に関する調査」
- ・行政分担表の確認



研修会・研究会・イベント情報(詳しい情報は各団体、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に、中止や延期になる場合があります。

♣ こころの健康相談

【日 時】偶数月 第1火曜日 奇数月 第1金曜日

午後2時から(相談時間は1組1時間、午後5時に相談終了)

【場 所】長野県諏訪合同庁舎2階 第2相談室

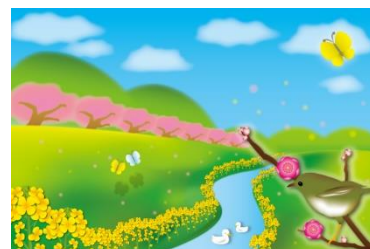
【相談内容】いろいろする、眠れないなどの悩みがある

ひきこもり、発達障がいに関する相談がしたい

アルコールや薬物などへの依存に関する相談がしたい…など

【申込み・問合せ】 諏訪保険福祉事務所 健康づくり支援課

TEL 0266-57-2927



♣ 思春期相談

- 【日 時】毎日第4金曜日 ※9月は祭日の為、休止
午後2時から（相談時間は1組30分、午後5時に相談終了）
- 【場 所】長野県諏訪合同庁舎2階 第2相談室
- 【対 象 者】概ね25才まで
- 【相談内容】学校にいけない、勉強に集中できない
誰かの視線を感じる、友達の目が気になる
他人に言われたことがいつまでも頭から離れない
- 【申込み・問合せ】 諏訪保険福祉事務所 健康づくり支援課
TEL 0266-57-2927



♣ 「発達障がい」を知ろう！

長野県発達障がい者支援対策協議会監修のもと、「発達障がい」に関する基本的な知識と、ちょっとした接し方の工夫をWeb動画でお伝えします。

本田秀夫会長からみなさんへ（約1分）
HP <https://youtu.be/K2GKYVvO7wo>



「発達障がい」を知ろう！基本編（約20分）
HP <https://youtu.be/BX7DJNhJYOc>



「発達障がい」を知ろう！体験編1～言葉だけで理解することが難しい～（約5分）
HP <https://youtu.be/PtfTz9wTY>



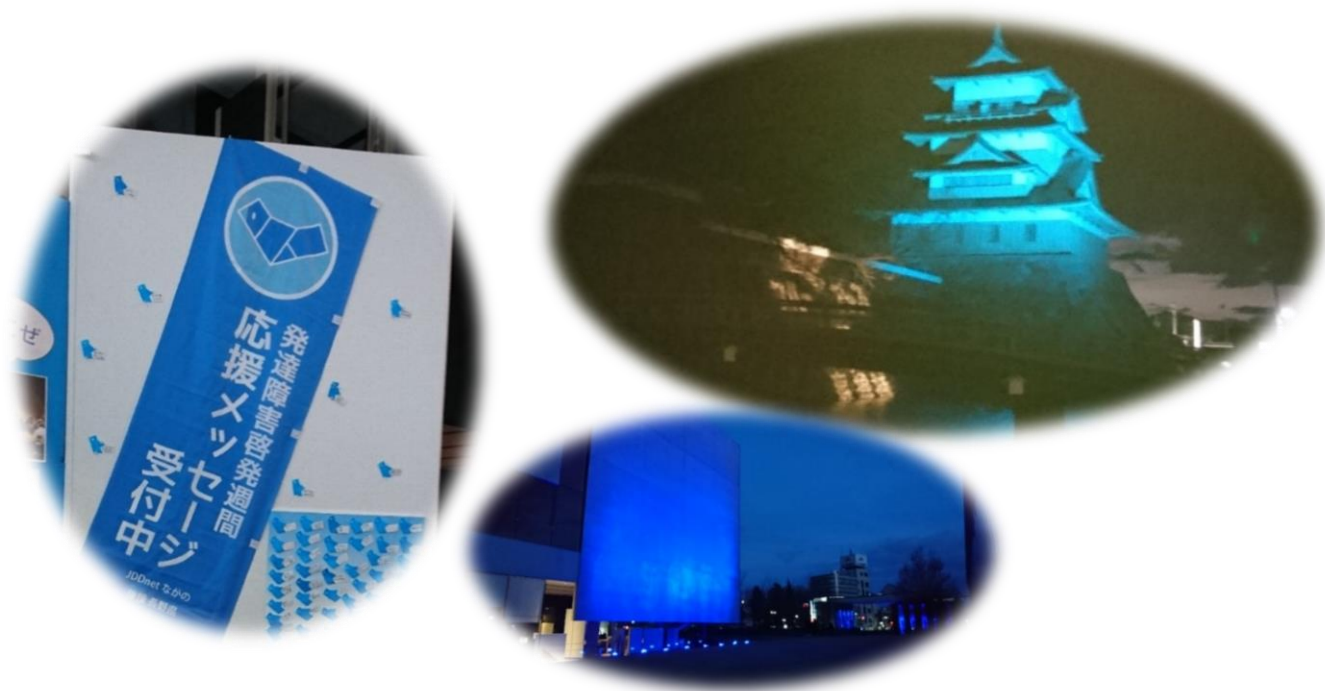
動画は今後も追加予定です！

【問合せ】
発達障がい者支援センター TEL026-266-0280
こども若者局次世代サポート課 TEL026-235-7208

オアシスより「ブルーライトアップ見に行ってきました♪」

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」ですね。諏訪地域では、毎年高島城に加えて茅野市民館でも、ブルーにライトアップする啓発活動が行われています。

夜に行ってきました。高島城の石垣には「高島城」のプロジェクションが、茅野市民館では、オンラインによる点灯式をやっていました。長野市から見に来たという親の会の方にも会いました。「諏訪はこうやって続けていて、いいなあ」とお話もありました。



令和4年度 サンスポート駒ヶ根

♣ サポートスタッフ講習会

サンスポート駒ヶ根は、南信地域の障がいのある方の運動やスポーツを支援しています。ボランティアとして、サンスポート駒ヶ根の活動を支援していただけの方、地域での障がいのある方のスポーツ活動に興味のある方、ぜひご参加ください。

【講習内容】 ①サンスポート駒ヶ根の活動、事業内容サポートスタッフ概要説明

②障がいのある方と一緒にスポーツを楽しむためのサポート方法・

関わり方（実技含む）

【期日】 4月17日（日）

【会場】 駒ヶ根市内体育館（調整中）

【時間】 10：00～12：30 （受付9：40～）

【定員】 20名程度

【参加費】 無料

【持ち物】 運動のできる服装・上履き・マスク

【募集期間】 4月10日（日）まで

【問合せ】 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学プール棟内

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」

TEL・FAX 0265-82-2901

MAIL ks2sport@mx2.avisne.jp （担当 柴山・吉田）



障がい者スポーツ支援センター長野 サンスポートながの

♣ Webで運動教室

県内の障がいのある方の団体やグループの皆さんを対象にオンライン（Zoom）で、私たちと皆さんの会場をつなぎ、ストレッチなどの軽運動やリズム体操の指導をします！

【依頼】 無料 月1回／年12回程度

【問合せ】 障がい者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」

381-0008長野市下駒沢586長野県障がい者福祉センターサンアップル内

TEL 026-295-3442

FAX 026-295-3511

MAIL sunnagano@mx1.avis.ne.jp (担当清水・荻野)

♣ 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』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？

【日 時】 4月17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202
オンライン(Zoomを使用します)

【参加対象】 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方

【参加費】 500円

【定 員】 10名程度

【参加申込】 QRコードからお申し込みください
オンライン参加の方「オンライン参加チケット」を
えんぱーく参加の方「えんぱーく参加チケット」を選択してください
<https://garagetalk92.peatix.com/>

【問 合 せ】 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>

ガレージとーく 第92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: 2022.4.17 (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202
● オンライン (Zoomを使用します)
● 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)
● 参加費: 500円
● 参加申込: QRコードからお申し込みください
えんぱーく参加の方は「えんぱーく参加チケット」を選択してください
<https://garagetalk92.peatix.com/>

『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」として支えあうことを目指すサポートを合わせた言葉で、同じ悩みや不安を抱えている人同士が話し合い、支えあう場です。『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ることで、悩んでいることなどを話し合ったり、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」を共有し支えあうことで、繋がりが癒しを感じてみませんか？

新生活は不安と緊張で送れる
最近、よく眠れない
上手なストレス解消法は？
服用している薬の効果は？

任意団体NPO 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>
※本事業はNPOの収益の一部は、お礼として寄付させていただきます。

♣ ビジネスIT基礎科

就労に必要なビジネスマナーやソーシャルスキル、パソコン、クラウドツールの基礎を習得するコースです。事務の補助として働くイメージを持てるようにし、Web会議などのテレワーク対応も可能なスキルを身につけます。

【受講料】 無料 ※テキスト代などは自己負担です

【訓練期間】 5月11日（水）～7月8日（金）



- 【募集期間】 4月14日（木）まで
 【入学選考】 4月25日（月） 9：30～
 【受講対象者】 公共職業安定所に求職登録している障害の方で、事務系職業への早期就職を希望するパソコン初心者（未経験者を含む）
 訓練会場にはエレベーターがないため、2階の教室まで階段利用ができる方。

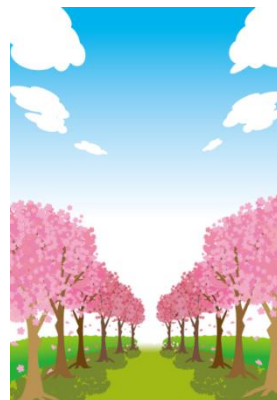
【定員】 6名

- 【自己負担予定額】 教科書代 2,750円
 資格検定料 4,200円
 職業訓練総合保険料 2,500円

- 【会場】 株式会社 コミュニケーションズ・アイ
 松本市筑摩1丁目11番20号 上條ビル二階
 TEL 0266-29-2607
 FAX 0263-29-2608

- 【申込み】 ハローワーク諏訪 TEL 0266-58-8609
 ハローワーク岡谷出張所 TEL 0266-23-8609

- 【問合せ】 長野県松本技術専門学校
 松本市寿北7丁目16番1号
 TEL 0263-58-3158 FAX 0263-85-1412
 HP <https://www.pref.nagano.lg.jp/matsugisen/>
 MAIL shogai-matsugi@pref.nagano.lg.jp



♣ ビジネスPC実践科

就労に必要なビジスマナーやコミュニケーション能力の向上を図り、パソコンの基礎および実践的技能を身に付けます。

メール操作やWeb会議への参加、テレワーク対応が可能なスキルに加え、ホームページが作成・編集できる技能を身に付けます。

- 【受講料】 無料 ※テキスト代などは自己負担です
 【訓練期間】 7月1日（金）～9月30日（金）
 【募集期間】 6月10日（木）まで
 【入校選考】 6月21日（火） 9時30分～
 【受講対象者】 公共職業安定所に求職登録をしている障がい者の方で、事務系職種等への早期就職を希望するパソコン初心者

【定員】 8名

- 【自己負担予定額】 教科書代 7,997円（税込）
 資格試験料 9,700円（税込・任意）



職業訓練生総合保険料 3,100円(税込・任意)

【会 場】 学校法人秋桜会 丸の内ビジネス専門学校
松本市城西1丁目3番30号

TEL 0263-32-5589

FAX 0263-32-5595

【申 込 み】 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

【問 合 せ】 長野県松本技術専門学校

松本市寿北7丁目16番1号

TEL 0263-58-3158

FAX 0263-85-1412

HP <https://www.pref.nagano.lg.jp/matsugisen/>

MAIL shogai-matsugi@pref.nagano.lg.jp



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



■ リレーずいそう 第105回

【グループホーム ふぉ～ゆ～ 金子さん】

もくもくの宮坂さんからバトンを預かりました。グループホームで利用者さんのお世話をしている金子と言います。本当になにを書いても良いとのことだったので、私の趣味についてお話したいと思います。

私の趣味は漫画を読むことです。最近流行っている漫画ももちろんですが、休みの日や、暇な時があると動画で自分の読んでいる漫画の考察動画を見たりすることにハマっています。

最近は男の子が大好きなバトル系の漫画ももちろん好きですが、ミステリー漫画も読むようになりました。漫画はバトル系の漫画だと最初に出てくる読者の感情として「カッコいい!!」と思ったり、恋愛漫画だったら「この後の展開どうなるんだろう!!」って感じたりすることが多いと思います。でも漫画ってそれだけではないなと最近思うよう



になりました。歳を取って行くにつれ小さいころ読んでいた漫画のキャラのセリフがいまいち難しくて分からなかったり、主人公と今の敵はなんで今戦っているか…なんてことが

読み返したりしていると分かるようになっていくんです。(歳をとるってすごいですね…w) その漫画を読み返したりしてキャラが言ったセリフとか、主人公と敵が戦っている理由を見ているとやっぱり漫画は捨てたもんじゃないな…と思うんです。

少なからずとも私は漫画を読んでいて、日々生活していく中でちょっと辛いことがあったり悲しいことがあったりすると漫画を読み返して、キャラの



セリフに勇気をもらったり、また“頑張ろう”と思えていることが多いです。案外漫画を読んでいると自分の中でもややもやしていたものが晴れたり、漫画から教わることもあったりするんです。決して漫画もハッピーエンドで終わる漫画ばかりじゃありません。今まで戦ってきた仲間が途中で死んでしまったりする漫画も多いです。それも含めて、そういう悲しいことを乗り越え、戦ったり奮闘する漫画は人間も同じだなと思います。辛いこと・悲しいことを乗り越え、少しでも自分たちの楽しい・明るい未来に繋がっていくと思います。是非色々な漫画を読んでみてください。何か発見があるかもしれませんよ。

次回は精明学園の赤羽さんになります。

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、20日までに原稿（内容・字数等 お任せします）をオアシス野溝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。

■4月の日程（自立支援協議会、オアシス）

4月 20日（水）13：30 療育支援部会
4月 21日（木）13：30 行政連絡会
4月 28日（木）13：30 相談支援部会



■オアシスたいむ 94 「今年度の協議会」

初夏のような日差しから雪へ…寒暖差の激しい春ですね。この2年間「健康第一！」を日々実感しています。皆さまも、心も体も労わりつつ、春を、そして誰も経験したことのない御柱を満喫してください。

この2年間、オンライン（Zoom）を活用した「止めない協議会」へご協力をありがとうございます。令和2年の初夏に、コロナ渦でも協議会を開催するために、オアシス職員全員で慌ててZoom会議を勉強した際には想像もできませんでしたが、試行錯誤しながら“ハイブリッド形式”（集合とオンラインの同時開催）での会議ができるまでになったことは、協議会員の皆さまのお力と深く感謝しております。

令和4年度も 諏訪地域障がい福祉自立支援協議会では、「誰もが安心して暮らせる地域」を目指して、人や組織を繋ぎ、地域を支えていくための仕組み作りの協議を重ねていきます。

地域自立支援協議会に皆さんが参加し発言して下さることで、個人では見えない景色、聞けない声、気づけない地域の状況が共有され、地域全体で取り組んでいくことができます。オアシスも事務局として、今年度はホームページを積極的に活用して、諏訪地域障がい福祉自立支援協議会から世界へ(*^_^*)情報を発信できるように努力していきたいと思っております。今年度もよろしくお願いたします。
(事務局長 鈴木)