

オアシス つうしん

第116号 2023. 2.6
 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

■ 1月の自立支援協議会報告

*運営委員会 19日(木)
 県自立支援協議会への課題提出の進め方について

■ 2月の日程(自立支援協議会、オアシス)

- 2月 6日(月) 13:30 医療的ケア部会
- 2月 8日(木) 13:30 地域生活支援部会
- 2月 10日(金) 13:30 精神障がい者の暮らしを考える部会
- 2月 13日(月) 13:30 かりんカフェ
- 2月 14日(火) 13:30 就労支援部会
- 2月 16日(木) 9:30 行政連絡会
- 2月 17日(金) 13:30 相談支援部会
- 2月 21日(火) 13:30 療育支援部会
- 2月 27日(月) 13:30 かりんカフェ



就職事例から学ぶ 大好評セミナー第2弾!

♣ 就職者の声

SAKURA岡谷センターから就職をされた方をお招きして
 就職活動・現在のお仕事・やりがい…など、生の声をお聞きます!

- 【日時】 2月23日(木) 10:15~
- 【会場】 SAKURA岡谷センター
- 【参加費】 無料
- 【締切】 2月15日(水)
- 【定員】 10名
- 【問合せ】 SAKURA岡谷センター
 TEL 0266-21-1380
 MAIL sakura_okaya@socat.jp
 HP



就職事例から学ぶ 大好評セミナー第2弾!

就職者の声

SAKURA岡谷センターから就職をされた10の方をお招きして
 就職活動・現在のお仕事・やりがい…など、生の声をお聞きます!

内容

- ・SAKURAの就職支援の経験と後進のつらさ
- ・SAKURAはどのような支援をしていくのか?
- ・就職活動で大変だったことは?
- ・就職するまで1年か2年かかったこと…など

質疑応答コーナーで、会場質問もOK!

このような方にオススメです!

- 就職を始めたばかりの方やご家族
- 就職が思うように進まない!
- 就職を始めたけれど、何をしたらいいかわからない!

参加無料

2月23日(木)
 10:15~12:00 (受付9:45~)
 SAKURA岡谷センター

※抽選・抽選結果発表は別途します。
 抽選の結果についてはお電話にてご連絡させていただきます。

締切/定員 | 2月15日(水) 定員10名

ご予約・お問い合わせ
 SAKURA岡谷センター

TEL 0266-21-1380 (受付時間: 9時~19時)

MAIL sakura_okaya@socat.jp

※抽選はメールです。抽選結果はお知らせいたします!

①お名前 ②お電話番号 ③お申し込み ④就職活動の進捗状況 ⑤お申し込みの理由等

♣ 仕事習慣力診断

仕事習慣力診断とは？

SAKURAセンターオリジナルの診断ツールLQSを使ってあなたの「働くうえでどんな強みを持っているか」を知ることができます。iPadで簡単な質問に答えていただくだけで診断できます。

【日 時】 2月 2日(木) 13:30～
7日(火) 13:30～
15日(水) 13:30～
21日(火) 13:30～
3月 8日(水) 13:30～
13日(月) 10:30～
16日(木) 13:30～
28日(火) 13:30～

【定 員】 各日ともに2名となります。

【参加費】 無料

【申込み】 SAKURA岡谷センター
TEL 0266-21-1380
MAIL sakura_okaya@socat.jp



仕事選びで迷っている方必見！
仕事習慣力診断
無料

仕事習慣力診断とは？
SAKURAセンターオリジナルの診断ツールLQSを使ってあなたの「働くうえでどんな強みを持っているか」を知ることができます！
iPadで簡単な質問に答えていただくだけで診断できます。

体験された方からの感想
自分に合った仕事が見つからず悩んでいましたが、診断を受けたことで、自分の強みを知ることができました。
強みを活かせる仕事を探すきっかけになりました。

※日程は裏面のカレンダーをご覧ください。
※要領用紙の2日前までにお申し込みをお願いいたします。
※各日ともに定員は2名となります。定員となり次第開始の切りとさせていただきます。

長野県行政支援事業所 〒274-0000 岡谷市南町1-3-15 岡谷センター
SAKURA岡谷センター
申込み TEL 0266-21-1380 FAX 0266-21-1381
MAIL sakura_okaya@socat.jp
QRコードからもお申し込みいただけます。

♣ 「重層的支援体制整備事業の概要と考え方」

～飯田市の取り組みと支援を通じて～

【日 時】 2月18日(土) 13時30分～15時

【開催方法】 オンライン (ZOOM使用)

【内 容】 概要について

福祉課課長補佐兼重層的支援係 係長 澤柳 八千江氏

考え方について

福祉課 重層的支援係 社会福祉士 大澤 由佳氏

【対 象】 どなたでもご興味がある方は、参加できます。

【参加費】 無料

【申込み締切】 2月11日(土)

【申込み方法】 メールアドレス inacs@ gmail.com へ

件名「2月学習会申込み」

① お名前(ブロック名) ② 勤務先

③ 電話番号(アクセス障害時連絡用)

【問 合 せ】 南信地区 田原健一 MAIL tahaken3@ gmail.com

TEL 090-3765-9587



♣ 子ども・家庭福祉について考える～現場の実践から～

里親ってなに？乳児院ってどんなところ？児童園ってどんな支援をしているの？等、普段なかなか話しを聴く機会がない仲間の活動を聴いてみませんか。

【日時】 2月18日（土） 14：30～16：30（受付開始14：00）

【会場】 えんぱーくICTルーム（人数制限あり）

原則ZOOMを使っただけのオンライン参加ですが、会場参加も可能です。

（ZOOMの接続にかかわる通信費用は自己負担となります。）

【対象】 長野県社会福祉士会会員、福祉関係者、ボランティア、興味のある方

【内容】 （報告①）「中信地区会員の取り組みについて」20分

（報告②）「里親について」「日赤乳児院と松本児童園の取り組みについて」90分

【参加費】 無料

【申込み】 MAIL info@nacsw.jp で2月10日（金）までにお申込下さい

ZOOMで参加される方には、後日、招待メールを送信いたします。

【問合せ】 長野県社会福祉士会事務局 TEL026-266-0294



多様化するニーズに対応する社会福祉士を目指して

♣ ソーシャルアクションと明日からの実践

公益社団法人であることの意味や使命を確認するとともに、ソーシャルアクションを通じて見えてきた課題を共有し、多様化するニーズを取り巻く動向や私たちソーシャルワーカーに期待されることを学び、明日からの実践につなぎます。

【日時】 2月18日（土）14：00～16：00

【受付】 13：40からZOOM参加の受付を開始します。

【プログラム】 本会の意見提案から、実践の課題とソーシャルアクションの循環について考える
基調報告 「公益社団法人であることの意味と使命」

実践報告 ●身元保証問題と長野県住生活基本計画への意見提案

●権利の保障と障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例への意見提案

【対象】 関心のある方はどなたでも参加できます。

【参加費】 無料

【開催方法】 ZOOMによるオンライン

【申込み】 下記URLからお申込みください。

後日メールで当日の参加URLを送信します。

<https://forms.gle/U91bgQZ2qYYa9U5ZA>

【問合せ】 公益社団法人長野県社会福祉士会（東信地区・北信地区）

TEL 026-266-0294

FAX 026-266-0339

MAIL info@nacsw.jp



令和4年度 サンアップル

♣ 障がい者スポーツ研修会開催要項（南信会場）

【期 日】 2月25日（土）

【内 容】 『地域で取り組むパラスポーツ』

分科会①（実技）障がいに応じたスポーツ指導・支援Ⅰ

「車いすバスケットボール」

講師：加藤 正 氏 パラリンピアン

（競泳、アイススレッジスピード、アイススレッジホッケー）

分科会②（実技）障がいに応じたスポーツ指導・支援Ⅰ

「障がいに合わせたニュースポーツの工夫」

講師：サンアップル職員 吉田博明・石村祐輔

【時 間】 12：20～ 受付

【会 場】 宮田村民会館 研修室および宮田村体育センター

（〒399-4301 上伊那郡宮田村7021）

【定 員】 50名（定員に達した場合は南信地域在住の方を優先とし、抽選を行います。）

【費 用】 受講料 無料

【持 ち 物】 動きやすい服装・上履き・昼食（各自でご用意ください。）

【募集期間】 2月6日（月）まで

【申込方法】 センター受付の他、ファックス、Eメール、電話、郵送での申込みを受け付けます。
申込用紙は、サンアップル・サンスポートホームページより入手できます。

【問 合 せ】 〒399-4117

長野県駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学プール場内

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」（担当）柴山、吉田

TEL・FAX 0265-82-2901

MAIL sunsport@mx2.avis.ne.jp



♣ 令和4年度 5法人ジョイントセミナー

北海道 はるにれの里

神奈川 横浜やまびこの里

北海道 侑愛会

群馬 国立のぞみの園

大阪 北摂杉の会



【テ ー マ】 「地域での自閉症支援者の人材育成を考える」

「地域での自閉症支援者の人材育成を考える」をテーマに、実践についてより深く掘り下げ、自閉症支援の将来を担う人材育成方法を共有し、今後の人材育成を考えるきっかけにさせていただきたいと思えます。

【開催形式】 WEBセミナー 1月23日～2月26日まで

【参加費】 1,500円

【基調講演】 川崎医療福祉大 諏訪 利明先生「地域での自閉症支援者の人材育成を考える」

【申込み】 今年度は、You Tube配信です

申込み期限 2月13日（月）まで

入金期限 2月16日（木）まで

配信期間 1月23日～2月26日まで

【申込みURL】 HP <https://tinyurl.com/2om9esa3>

【問合せ】 TEL 072-648-4438（八神）

MAIL js-2023@leanonme.co.jp



令和4年度 長野県立こころの医療センター駒ヶ根 子どものこころ診療センター公開講座

♣ 複雑性PTSD～治療におけるトラウマアタッチメント問題を考える～

トラウマとアタッチメントは表裏一体であると考えられていますが、複雑性PTSDの治療では、それがより凝縮された形で問題になります。本講座では、治療におけるトラウマアタッチメント問題への対応について再考します。

【対 象】 子どもの心の支援等に関わる医療、教育、
福祉関係者（長野県内）

【講 師】 医師 亀岡智美 先生 兵庫県こころのケアセンター
副センター長兼研究部長

【日 程】 3月11日（土） 10:00～11:30
オンライン開催

【定 員】 250名（ZOOM接続）

※申込者多数の場合は調整する場合があります



【実施方法】 ZOOMによるオンライン（Web）講座
【申込みフォーム】 <https://forms.gle/sT9A89dYvJ8it42q7>
【参加費】 無料
【締切】 2月27日（月） 17:00
【問合せ】 長野県立こころの医療センター駒ヶ根 精神科研修・研究センター
TEL 0265-83-3181
MAIL kokokoma.seishinka.center@gmail.com
担当：水上・高橋

♣ 第20回記念 サンアップル水泳大会

日頃の練習成果を発揮する場を提供するとともに、県外選手と競技することにより県内選手の競技力の向上と選手相互の交流の場とする。

【日時】 3月12日（日） 10時から16時まで（受付9時から9時50分）
【会場】 長野県障がい者福祉センター 「サンアップル」 プール
【定員】 100名 ※定員に達し次第、募集を終了します。
【参加資格】 ①肢体不自由、視覚、聴覚、知的、精神障がいのある小学生以上の者
（障害者手帳保持者）
※1 各種目10分以内で泳げる者
※2 25m完泳できる者で健康上競技が可能な者。
ただし、「チャレンジクラスの部」に申し込む者は、
25m完泳できなくても良い。
※3 長野県内及び近隣8県
（新潟、群馬、埼玉、山梨、静岡、愛知、岐阜県）在住の者
②個人種目は、1人2種目以内とする。
③リレーは、1団体につき、フリーリレー、メドレーリレー共に
2チームまで出場できる。
【募集期間】 1月14日（土）～2月21日（火）
【参加費】 500円（メダル、賞状、保険代）
【問合せ】 長野県障がい者福祉センター「サンアップル」
TEL 026-295-3442（スポーツ課）
FAX 026-295-3511
MAIL sunsport@mx2.avis.ne.jp（担当・スポーツ課 原田・清水）



■ リレーずいそう 第115回

日頃からお世話になり、誠にありがとうございます。

今回、あん相談支援室：関相談員さんからバトンを渡されました、茅野市東部保健福祉サービスセンターの小川です。

書ける内容？趣味と（納得のいかない）あだ名は数々あれど、リレー随想に書ける様なものが何かあったかなあ…と悩んで、筆はなかなか進まず…唸っていたら頭痛に襲われ…『あ、これにしよう』と思いつきました、皆さんの健康にもちょっと役に立つ（かな？）。

書類の多いお仕事＝パソコンと向かい合う日々。目や肩の疲労を溜め込んでいることと思います。自分でも少しほぐすようにしないと、倒れちゃいますよ～🦋
という事で、自分でできるマッサージポイントのご紹介。



出典元：**E PARK** マッサージ・リラクゼーションの専門家サイト
<https://mitsuraku.jp/kiji/c-acupuncture-points>

肩にあり「井戸のようにエネルギーが出る事から名づけられた肩井は、別名『肩こり特効のツボ』と言われ、眼精疲労にも効果的です。

肩井の指一本分上にある風池は、首や肩のこりに効果がある他に『風邪に効く』とも言われています。

天柱には頭痛や肩こりの不快感を和らげる他、目の疲眼精疲労にも効果が期待できるツボで、自律神経を整える働きがあります。

膏肓は、腕からくる肩の疲労を軽減するつぼです。ここはちょっと自分では押せませんがその上にはストレスや気管支のツボもあるので、肩甲骨全体を動かせるストレッチをするのがおすすめです。

ツボの位置は本来厳密で、初めから正確に押すのは難しいですが、ツボの位置は不調の原因となっている周囲の筋肉や神経と大体重なっているので、面で捉えマッサージしても大丈夫。仲間と押しあっても、自分でできる所は自分でも。

健康を維持して、これからも『ツボを押さえた支援』よろしくお願いしますm(_ _)m

次回は八ヶ岳福祉農園の小深田さんです。よろしくお願いいたします。

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）をオアシス山岸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。

■ オアシス情報



グループスーパービジョンへの参加のお誘い

< 次回の開催日時 >

2月17日(金) 10:30～12:00

3月17日(金) 16:00～17:30

* 2月・3月のGSVは元気館の会議室で行います。

日にちが近くなりましたら、メールにてお知らせします。

オアシス親の会のお知らせ



< 次回の開催日時 >

2月21日(火) 10:00～12:00

いきいき元気館 3階 会議室にて行います。

* コロナ感染警戒レベルが、まん延防止等重点措置が発令された場合は中止します。それ以外のレベルの場合は集合にて行います。

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

