



第118号 2023.4.5  
 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

■ 3月の自立支援協議会報告

\*運営委員会 16日(木)  
 令和5年度協議会フォーラムの内容について

～まずは知ってみませんか? 障がいのこと～

♣ ちのバリ研修

さまざまな障害特性や必要な配慮を知っていると、日常生活で障害がある方が困っていそうときなどに自分のできる範囲でちょっとした手助けをすることができます。  
 そんな取り組みが広がると、誰もが暮らしやすい手助けをすることができます。  
 そんな取り組みが広がると、誰もが暮らしやすい地域社会につながります。  
 まずは、知ってみませんか? 障がいのこと。

- 【日 時】 4月13日(木)  
 18:30~20:00  
 (受付18:00~)
- 【内 容】 信州あいサポート運動の紹介  
 障害について理解しよう
- 【講 師】 牛山玲子さん  
 (長野県ヘルプマークディレクター、  
 ユニバーサル・サポートすわ代表)
- 【参加費】 無料
- 【対 象】 誰でも可(中高生も可!)
- 【申込み】 TEL、MAILもしくは下記QRコードの  
 申込みフォームにてお申込ください
- 【認定証】 研修後、あいサポート認定証として  
 「あいサポートバッジ」を差し上げます。
- 【申込み・問合せ】  
 茅野市市民センター『ゆいワーク茅野』  
 TEL 0266-75-0633  
 MAIL yuiwork@chino.lg.jp

ちのバリ研修は、長野県が主体とする「信州あいサポート運動」の一環である「あいサポーター研修」です。  
 様々な障がいの特性や必要な配慮を知っていると、日常生活で障がいのある方が困っていそうなお店などに、自分のできる範囲でちょっとした手助けをすることができます。  
 そんな取り組みが広がると、誰もが暮らしやすい地域社会につながります。  
 まずは、知ってみませんか? 障がいのこと。

**内容**

- ・信州あいサポート運動の紹介
- ・障がいについて理解しよう

場 所：『ゆいワーク茅野』5階 集客室  
 講 師：牛山玲子さん  
 (長野県ヘルプマークディレクター、  
 ユニバーサル・サポートすわ代表)

参 加 費：無料  
 対 象：誰でも可(中高生も可!)

2023.4.13(木)  
 18:30-20:00  
 (受付 18:00~)

申し込み：TEL、Mailもしくは下記のQRコードの申込みフォームにてお申し込みください  
 場 次 証：研修後、あいサポーターの認定証として「あいサポートバッジ」を差し上げます!

【お申込み・問合せ】  
 茅野市市民センター『ゆいワーク茅野』〒391-0002 茅野市藤原 2-5-45  
 TEL 0266-75-0633 Mail yuiwork@chino.lg.jp



【申込み用QRコード】

## 第231回例会

### ♣ 誰もが輝けるまちを目指して

社会的弱者と簡単に総称して呼ばれますが、それぞれの事情がある中で、社会に出て働いて行くことが困難な方や働き辛い方もいます。

これからの時代の中で、様々な事情があってもみんなで協力して働いていこうという気持ちや考えを今以上に持ち、行動するためにも実際に雇用について尽力している企業、団体、行政の方の話を聞いて考え、行動するきっかけにしてみませんか。

#### 【講演会】

テーマ：障害者就労について

講師 小野 貴也氏

(VALT JAPAN 株式会社 代表取締役 CEO)

テーマ：更生保護対象者就労について

講師 高坂朝人氏

(再非行防止サポートセンター愛知 理事長)

#### 【パネルディスカッション】

テーマ：様々な雇用の仕方を模索する

【日 時】 4月21日（金） 18：00～21：10 受付開始時間：17：30

※事前のお申し込みをお願いします。

【場 所】 カノラホール（岡谷市文化会館） 〒394-0029 岡谷市幸町8番1号

【参加料】 無料

【定 員】 定員になりしだい締切とさせていただきます。（会場収容人数：約1000名）

【申込み・問合せ】 公益社団法人諏訪圏青年会議所 誇れるまち委員会 担当者：成田 哲也

〒392-0012 諏訪市小和田南14-7 諏訪商工会館4F

TEL 0266-54-6980 FAX 0266-54-6981

下記内容を記載の上、FAXでもお申込みいただけます。

- ・お名前（ふりがな） ・ご連絡先（連絡のつきやすい番号を記載してください） ・メールアドレス
- ・当日会場内の写真・動画撮影を行います。撮影された写真および動画は会議所のHPに公開されることがあります。写真や動画に参加者様の御姿が映った場合の映像の公開についてご記入ください。

肖像の公開に同意します

肖像の公開に同意しません

第231回例会 **誰もが輝けるまちを目指して**

2023年 **4/21** 18:00-21:10

講演会  
障害者就労について **小野 貴也** 氏  
更生保護対象者就労について **高坂 朝人** 氏

パネルディスカッション  
様々な雇用の仕方を模索する  
誇れるまち委員会 委員長 成田 哲也

カノラホール（岡谷市文化会館）  
〒394-0029 岡谷市幸町8番1号

【参加料】 無料 【定 員】 定員になりしだい締切とさせていただきます。

JCI



## ♣ こころの健康相談

偶数月 第3火曜日

奇数月 第1金曜日

午後2時から4時（相談時間は1組1時間）

場所：長野県諏訪合同庁舎2階 第2相談室

いろいろな、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

## ♣ 思春期相談

毎月第4金曜日 ※令和5年2月は祭日の為、休止

午後2時から4時（相談時間は1組30分）

場所：長野県諏訪合同庁舎2階 第2相談室

【対象者】概ね25歳まで

【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、友だちの目が気になる  
他人に言われたことがいつまでも頭から離れない



相談は予約制ですので、前日までに申し込みをしてください。

## 令和5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

- 【目的】 中信地域の障がい者支援施設・団体を対象に、ご希望に応じて指導員が出向き、体操やレクリエーション、スポーツを通じて、皆様のスポーツ活動と健康増進をお手伝いします。
- 【実施期間】 令和5年4月から令和6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】 依頼する団体・施設で会場を準備してください。  
(施設内・体育館・プール・公民館など)  
(会場の確保が困難な場合はご相談に応じます。)
- 【内容】 時間：1時間程度 ※時間は相談に応じます  
種目：レクリエーション・スポーツ、ストレッチ、音楽体操、  
既存のスポーツ（卓球・サッカー・ボッチャ・水泳）など  
人数：5～30名程度  
指導・支援体制：センター職員・サンアップル地域支援リーダー

【申込み】 実施希望月の前月の15日までに申し込んでください。  
 ※締切以降の申込みについてはご相談ください。  
 ※申込は、実施したい月ごとに毎回行ってください。  
 ①電話 ②FAX ③郵送 ④メール ⑤事務所まで持参  
 ※教室の受講は無料です。（利用する施設の使用料は各団体の負担となります）  
 ※当センターでは、スポーツ傷害保険等に加入しません  
 ※用具の貸出、日常的な運動やプログラムや支援方法等のご相談にも応じます。

【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」  
 担当：矢崎・井之下  
 〒390-1702 松本市梓川梓2288番地3 松本市役所梓川支所内2階  
 TEL 0266-88-6826 FAX 0266-88-6836  
 MAIL [sunmatsu@nx2.avis.ne.jp](mailto:sunmatsu@nx2.avis.ne.jp)

## 2023 ながの発達障がい啓発週間

### ♣ 「結」プロジェクト

【日時】 4月2日～4月8日

県下一斉に、県の庁舎や市町村役場、病院、福祉センターなど50カ所以上で、ポスターやメッセージパネルなどを開示します。

「結」プロジェクトは4/2の「世界自閉症啓発週間」に合わせて行う県内の関係機関や親・家族の会の皆さん等と協力した啓発活動です。

2023ながの発達障がい啓発週間  
 「結」プロジェクト  
 4月2日～4月8日

長野県発達障がい者支援  
 シンボルマーク「結(ゆい)」  
 「ライトブルーの色」は、世界自閉症啓発デーのシンボルカラーです。  
 「結」は山を登って丘しい頂が県内中に広がるようにという語い、 「結を結んだ形」は年次や年齢を隔てて関係者や表裏が結びつのようにという願いが込められています。

県下一斉に、県の庁舎や市町村役場、病院、福祉センターなど50カ所以上で、ポスターやメッセージパネルなどを開示します。

「結」プロジェクトは4/2の「世界自閉症啓発デー」や4/2-8の「発達障がい啓発週間」に合わせて県内の関係機関や親・家族の会の皆さん等と協力した啓発活動です。

主催：日本発達障がいネットワークながの (JDDnet Nagano)  
 共催：長野県  
 後援：長野県教育委員会

## ♣ 「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お伝えします。

本田秀夫会長からみなさんへ(約1分)

<https://youtu.be/K2GKYVvO7wo>



「発達障がい」を知ろう！基本編(約20分)

<https://youtu.be/BX7DJhJY0c>



「発達障がい」を知ろう！体験編1(約5分)

～言葉だけで理解することが難しい～

<https://youtu.be/PtfTz9a9wTY>



理解の輪を広げるために、WEB動画の配信をはじめました

# 「発達障がい」を知ろう！

「発達障がい」ってなんだろう？どんなことが困るのかな？  
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お伝えします。

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

「発達障がい」を知ろう！基本編(約20分)  
<https://youtu.be/BX7DJhJY0c>

「発達障がい」を知ろう！体験編1(約5分)  
～言葉だけで理解することが難しい～  
<https://youtu.be/PtfTz9a9wTY>

動画は今後も追加予定です！

監修：長野県発達障がい者支援対策協議会  
作成：長野県

お問い合わせ先 発達障がい者支援センター  
こども若者局次世代サポート課 TEL：026-266-0280  
TEL：026-235-7208

【問 合 せ】 発達障がい者支援センター TEL 026-266-0280

こども若者局次世代サポート課 TEL 026-235-7208

## ■ リレーずいそう 第117回

いつもお世話になります 長野県障がい者支援センター茅野 宮下です。

皆様にご支援を頂いて、開所して3年目を迎えることができました。ありがとうございます。今後もよろしくお願ひします。4月からパストーレの移転と一緒に、事務所を移転します。場所はあすなろセンターさんの近くです。お近くにお越しの際は、お立ち寄りください。お待ちしております。

「コロナでなかなか外出できない」という大きな理由を全面に押し出して、こたつに入り好きなおやつを食べながら、テレビを見るというメタボまっしぐらの生活をしています。

以前からテレビを見るのが大好きで、1クールで欠かさず見るとい  
うドラマが2~3本あります。1月から始まったドラマが、そろそろ  
終わりになる頃で、これをオアシス通信で読んで頂ける頃には、  
終わっているかもしれませんが、ぜひ見て頂きたいドラマがありま  
す。水曜日 夜10時からのスタンドUPスタートと 日曜日 夜10時30分  
からのブラッシュアップライフ です。特に楽しみにしているのが、  
ブラッシュアップライフ です。30代で死亡した主人公が、もう1度  
人間に生まれ変わるために、再度同じ人物で人生をやり直す話です。  
最初に死んだ時の職業が市役所の職員、2周目が薬剤師、3周目が  
テレビ局員、4周目が研究医と仕事もどんどん専門職になっていき  
ます。最初の人生で小学校の時から仲の良い友人が2人できるが、  
2周目以降は、休み時間や放課後に勉強をしているため、2人は疎遠  
になってしまいます。4周目で、同じように人生を何度もやり直し  
ている友人から、最初の人生で仲の良い友人2人が飛行機事故で死  
んでしまうことを聞き、4周目の人生が終わります。その時に念願  
の「来世は人間です」と言われたが、友人を救うために5周目を希  
望します。そこに行く時に「これが最後の生まれ変わりでです」と  
告げられます。その後は、見逃し配信サイトなどで見られます。  
興味のある方は、ぜひご覧ください。



このドラマを見ていて、薬剤師や研究医になる人って、相当勉強して頭が良いか、何度も生まれ変わっている人なんだなと思ってしまいました。でも、そのために小学校から仲の良かった友人と疎遠になってしまうというリスクがあります。主人公は、いろいろな人生を送っていますが、全く同じ人生を繰り返している人も出てきます。その価値観の違いも面白いです。それと、少なくとも主人公は、何度人生をやり直しても、結婚や出産という選択をしない所が今時だなあと思いました。「人生を何度もやり直す。しかも、同じ人物で」という発想が面白いなあと思います。しかも、5回目とか8回目とか…。仮に30歳で死んだとしても、5回で150年。そう考えると、何度も死んでしまいますが、年は取らないで150年生きられるということなので、そんな人生も良いかもねと思って楽しんでいます。みなさんは、生まれ変われるとしたら、どんな人生を選びますか。

次は ほっとケアあかり 油井さんをお願いします。

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。

## ■ 4月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 4月10日（月） 13：30 発達障がい者デイケア（かりんカフェ） ※月1回になります。  
4月18日（火） 13：30 療育支援部会  
4月19日（水） 9：30 人材育成委員会  
4月20日（木） 9：30 行政連絡会  
4月26日（水） 9：30 相談支援部会  
4月27日（木） 9：30 就労支援部会

## ■ オアシス情報

### \* お世話になりました \*

「長い間、本当にお世話になりました 深く深く感謝です」（オアシス 鈴木）

協議会のいくつかの部会でご挨拶をさせていただきましたが、体調を崩し3月末でオアシスを退職させていただくことにしました。オアシスで仕事を始めたのは平成16年の10月でしたが、出向法人に戻ったり家庭の事情で一度退職したりと出入りもあり、合算すると16～17年くらいでしょうか。支援者の皆様には長い間、個別支援や協議会、またその他の場面でもがっちりと私を支えていただき、本当にありがとうございました。

どのくらいの方々にお会いしたのだろう、と思い、オアシスのデータベースを見たところ、私が記録をした方のお名前は590人でした。そんなにたくさんの方の大切なお話をお聞きしながら、未熟な私がどれだけ役に立てたのだろう…と思うと反省することとても多いのですが、たくさんの方にお会いして、色々な思いをお聞きできたことは私の財産だと今、感じています。「少しだけ僕は僕になれました。ありがとう」というお手紙をいただき、「僕になれる」ことが私たちの目指すゴールなんだと、そしてそれは本当に難しいことなんだと実感したことがあります。「その人らしい生活を応援します」と言いながら、何年もお付き合いして初めて、「そうだったんだ！」と、やっとわかることもありました。たくさんの方々にお会いする中で、いろいろな「私らしさ」をいつでも、そのまま受け止められるやわらかな私でいたいな、と心から思っています。

そして様々な機関や組織のすてきな支援者の皆さまと出会えたことも私の財産です。皆さまと一緒に仕事をさせていただいてとっても楽しかったです。本当に幸せでした。これからも、諏訪の地域とオアシスをよろしく願いいたします。少し遠くから応援しています。

お会いしてご挨拶できずに申し訳ありませんが、皆さまもお体を大切に、「私らしく」ご活躍くださいね。楽しく仕事をさせていただいて本当にありがとうございました。

令和5年3月31日 オアシス 鈴木 美和子



## \* お世話になりました \*

3月で オアシスを退職することになりました。多くの皆様に支えられて今日までできました。皆様に教えていただいたことを大切に、この諏訪地域が、誰もが安心して暮らせる地域、幸せだと感じることができる地域となるよう、自分がやるべきことをやっけていこうと思っています。皆様、お体をご自愛いただき お元気でお過ごしください。本当にお世話になりました。ありがとうございました。

北澤 美咲



\* よろしくお祈いします \*

4月にオアシスで採用されました関基です。私は6年前に諏訪市役所を退職後、この街福祉会が諏訪市から運営を受託している「あおぞら工房諏訪」に4年間勤務し、その後は自由な生活をしていました。まさかこの年齢にして自分がオアシスで仕事をする事になるろうとは思いませんでしたが、高齢者や持病・障がいを抱えている人であってもその人に合った仕事の仕方があるはずで、私流のスタイルを探しながらオアシスの仲間と共に前向きに業務に取り組もうと思います。ご指導とご支援をよろしくお祈いいたします。



4月からオアシスに入りました岩波美波です。

古い方たちは「あーあー」と思うでしょうし、新しい方たちは「知らねえ」と思います。

以前、諏訪市社会福祉課に在籍していましたので、昔のことを思い出しながら、自立支援協議会の運営に関わりながら、障がいのある方が暮らしやすい諏訪地域になるように、微力ながらお手伝いしたいと思います。

オアシスのマスコットキャラクターで、🐵がヤシの木にぶら下がっている絵を見たことがありますか？いかにも素人っぽい絵ですが、わたしが描きました (；^ω^)

🐵共々、よろしくお祈いいたします。



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

