オアシス つうしん

第９４号　2021.4.5
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

＊人材育成委員会　１８日（木）

・圏域人材育成ビジョンの作成について

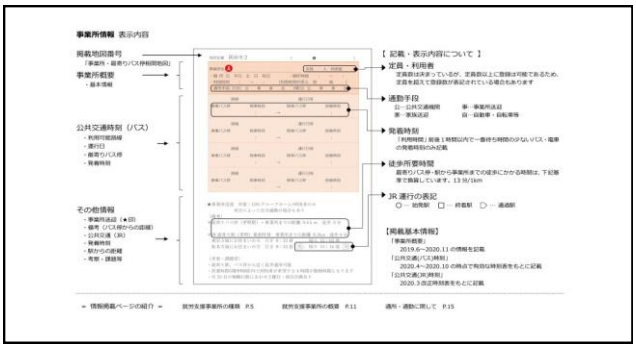
・主任相談支援専門員の圏域での役割について

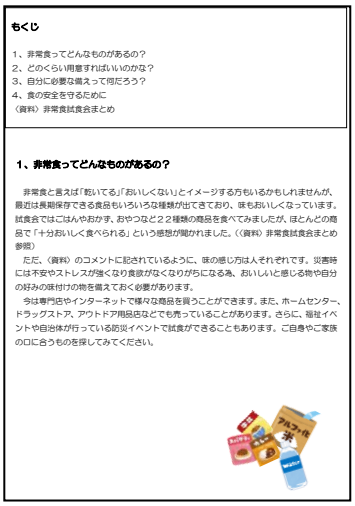
＊地域生活支援部会からのお知らせ

この度、地域生活支援部会では「事業所情報シート」「事業所・最寄りバス停相関地図」と、「災害に備えよう」という資料を作成し、オアシスのホームページにアップしました。

A 型、B 型、就労移行の各事業所に通所する際の公共交通機関の利用情報と、災害時に在宅避難をするための備えの情報をまとめてあります。

多くの皆様に見て頂き、障がい者支援の参考にして頂けたらと思います。




もくじ

1、非常食ってどんなものがあるの？
2、どのくらい用意すればいいのかな？
3、自分に必要な備えって何だろう？
4、食の安全を守るために
（資料）非常食試食会まとめ

1、非常食ってどんなものがあるの？

非常食と言えば「乾いてる」「おいしくない」とイメージする方もいるかもしれませんが、最近は長期保存できる食品もいろいろな種類が出てきており、味もおいしくなっています。試食会ではごはんやおかず、おやつなど２２種類の商品を食べてみましたが、ほとんどの商品で「十分おいしく食べられる」という感想が聞かれました。（（資料）非常食試食会まとめ参照）

ただ、（資料）のコメントに記されているように、味の感じ方は人それぞれです。災害時には不安やストレスが強くなり食欲がなくなりがちになる為、おいしいと感じる物や自分の好みの味付けの物を備えておく必要があります。

今は専門店やインターネットで様々な商品を買うことができます。また、ホームセンター、ドラッグストア、アウトドア用品店などでも売っていることがあります。さらに、福祉イベントや自治体が行っている防災イベントで試食ができることもあります。ご自身やご家族の口に合うものを探してみてください。

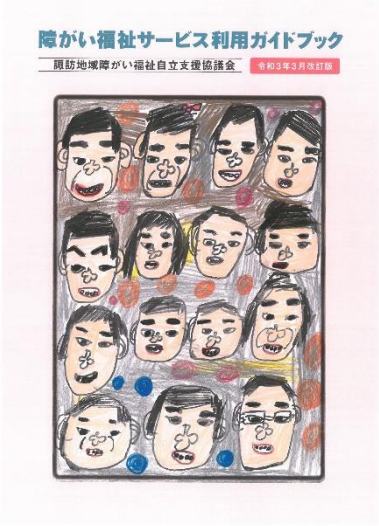
URL：http://www.suwa-oasis.jp/

＊諏訪地域障がい福祉自立支援協議会からのお知らせ

大変お待たせいたしました。

「令和３年３月改訂版の障がい福祉サービス利用ガイドブック」が完成しました。みなさま、ご協力ありがとうございました。

ガイドブックが必要な方はお問い合わせください。



問合せ：諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス

ＴＥＬ　０２６６－５４－７７１３

ＦＡＸ　０２６６－５４－７７２３

ＭＡＩＬ　info@suwa-oasis.jp

♣ エコファおかやです!!
不要になったパソコン、壊れたパソコンを寄付してください

パソコンの基板などにある貴金属やレアメタルを国内リサイクルできるように、引き取ったパソコンを分解します。エコファおかやを利用されている障がいのある方が分解・分別して国内有数の精錬会社に売却することで、不用品が障がい者の給料の一部になります。

心配される情報漏洩対策も、ＨＤＤの物理破壊を行うことで万全です。

【問合せ】

指定障害福祉サービス事業所　エコファおかや

〒３９４―００２１　岡谷市郷田２―１―５２

ＴＥＬ　０２６６―２３―８０９０

ＦＡＸ　０２６６―２３―８０３３

♣ コロナ時代の安心就活 インターシップで はたらく自分発見！

【実施期間】　５月中旬～６月初旬

【定員】　７名

【対象】　就職をお考えの学生・既卒の方

【申込締切】４月１６日（金）

【コース紹介】　①ハーフＤＡＹコース

事前研修　＋　ＡＭ　会社見学・説明

②１ＤＡＹコース

事前研修　＋　ＡＭ　会社見学・説明　ＰＭ　仕事体験

③３ＤＡＹＳコース

事前研修　＋　１日目　会社見学・説明　２日目　仕事体験

３日目　仕事体験

※事前研修は、ＳＡＫＵＲＡ岡谷センターにて別日程（３日間）で行います

【申込み・問合せ】

ＴＥＬ　０２６６－２１－１３８０（受付時間　平日　９：００～１８：００）

ＦＡＸ　０２６６－２１－１３８１

ＭＡＩＬ　sakura_okaya@socat.jp（担当　岡田）

♣ 令和３年度 障がい者向け職業訓練（３か月）訓練生募集 ビジネス資料デザイン科

就労に必要なビジネスマナーやコミュニケーションスキルを学び、パソコン操作の基礎を習得するコースです。

ビジネスに必要な書類（チラシやプレゼン資料含む）作成のための技術を学びます。

【受講料】　無料　※テキスト代などは自己負担です。

【訓練期間】　６月３日（木）～９月２日（木）
【募集期間】　３月１５日（月）～５月１３日（木）
「受講申込書」を、あなたが求職申込しているハローワークに提出してください。
【入校選考日時】　５月２０日（木）　９：３０～
【入校選考・訓練会場】　株式会社コミュニケーションズ・アイ
【自己負担予定額】　教科書代　７，４３６円（税込）
資格試験料　５，２４０円（税込・任意）
職業訓練生総合保険料　３，０００円（税込・任意）
【問合せ】　長野県松本技術専門校　松本市寿北７丁目１６番１号
ＴＥＬ　０２６３－５８－３１５８
ＦＡＸ　０２６３－８５－１４１２
ＵＲＬ　https://www.pref.nagano.lg.jp/matsugisen/
ＭＡＩＬ　shogai-matsugi@pref.nagano.lg.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？
「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、繋がりや癒しを感じてみませんか？

【日時】４月１８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
【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）
【申込み】
電話･メール・申込みフォームにて
https://kokucheese.com/event/index/609367/
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

♣ 地域で自分らしく働き　自分らしく生きていく

【日時】　４月２４日（土）１３：３０～１６：３０　オンライン配信予定

【場所】　信毎メディアガーデン　大ホール

〒３９０－８５３５長野県松本市中央２丁目２０－２

【参加費】無料

【対象】　発達障がいのある方、そのご家族　支援に係る方（教育、医療、福祉）

【第１部】　基調講演

演題「地域で自分らしく働き自分らしく生きていくヒント」

講師　信州大学医学部子どものこころの発達医学教室　教授

本田　秀夫　氏

【第２部】　パネルディスカッション

テーマ「コロナがあっても働いて生きていくためには」

パネラー　本田　秀夫　氏

鈴木　慶太　氏（株式会社Ｋａｉｅｎ代表取締役）

コーディネーター　大塚　由紀子

（株式会社ハートフル松本ＦＶＰ代表取締役）

【申込み・問合せ】　申込み期間　３月１日（月）～４月１６日（金）

ＴＥＬ　０２６３－８８－８５５０

ＭＡＩＬ　info - heartfull@fvp.co.jp

担当：鈴木

受付時間：平日１０：００～１７：００

発達凸凹に特化した就労移行支援事業所　株式会社ハートフル松本ＦＶＰ

〒３９０ - ０８１５　長野県松本市深志２丁目２ - １５　松本ノーサンビル２階

♣ 令和３年度　サンスポートまつもと　サポートスタッフ講習会開催要項

サンスポートまつもとの活動を支えていただける方、障害のある方のスポーツ活動に興味のある方を対象に講習会を行います。

【日時】５月８日（土）１０：００～１２：３０　受付９：３０～

【場所】松本市梓川体育館（松本市梓川梓８１６）

【対象者】障がいのある方のスポーツ支援事業、ボランティア活動、サンスポートまつもとの事業に興味があり、事業に賛同していただける方

＊原則として高校生以上の方（障がいの有無や資格の有無は問いません）

【定員】定員２０名程度

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具・運動のできる服装・上履き・マスク

【募集期間】４月１日（木）～４月３０日（金）

【申込み・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」

松本市梓川梓２２８８番地３松本市役所梓川支所２階

ＴＥＬ　０２６３－８８－６８２６　　ＦＡＸ　０２６３－８８―６８３６
ＭＡＩＬ　sunmatsu@mx2.avis.ne.jp
ホームページ「サンスポートまつもと」で検索担当　矢﨑・井之下

♣ わかりやすいメンタルヘルス講座　こんぼ亭
睡眠薬・抗不安薬―どうなる？どうする？ベンゾジアゼピン系の薬

演者　吉村健佑先生
千葉大学病院・次世代医療構想センターセンター長

【日時】　５月１日（土）　１３：００～１５：００
オンラインで開催します
【最終申込日】　４月２８日（水）
【参加費】　賛助会員１５００円　一般２５００円
グループ（３人まで）６０００円
【申込み】　HP　https://comhbote72.peatix.com
【問合せ】　くわしくはこんぼ亭ホームページで。
第７２回こんぼ亭　検索
ＨＰ　　https://www.comhbo.net/?page_id=28777
ＴＥＬ　０４７－３２０－３８７０

♣ こころの健康相談・思春期相談

保健福祉事務所では、心の悩みや病気について相談を行っています。
下記の相談日には精神科医師による相談を行いますので、どうぞご利用ください。

＊こころの健康相談１４時から（１７時相談終了）
偶数月　原則第１火曜日
奇数月　原則第１金曜日
いらいらする、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

＊思春期相談１４時から（１７時相談終了）概ね２５歳まで
原則毎月第４金曜日
学校に行けない、勉強に集中出来ない
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など

【場所】長野県諏訪合同庁舎２階第２相談室
【申込み・問合せ】諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課
ＴＥＬ　０２６６－５７－２９２７
※相談は予約制ですので前日までに申込みをしてください。
※相談日は変更になることがありますのでご注意ください。

■　リレーずいそう　第９３回　　【諏訪市社会福祉協議会　折茂　あや】

いつも大変お世話になっているオアシスさんから「リレーずいそう」の依頼がきました。うわー、ちょっと小恥ずかしいけど、でもお声がけは嬉しい！そんな嬉し恥ずかし気分です。

私は社協で日常生活自立支援事業と成年後見センターの業務を兼務しています。福祉の仕事はまだまだ経験の浅い未熟者で、支援側の立場として迷ったり悩んだり、反省することばかり。いつも年下の熟練の皆さまからいっぱい学ばせてもらっています。

さて、何かと制限の多い生活がもう１年も続いています。会食は自粛、実家の家族との年越しもあきらめ、通信教育も中断し、好きな鈍行電車の旅もできず鉄分不足ぎみ…。お気楽な独り者で、出かけるのが好きなので、閉塞感がつのります。

そんなある休日のことです。こんな時こそ散らかし放題の家の整理をしなきゃ！と思い立ち、引越してきてから未開封のままの段ボール箱を引っ張り出すと、そんなところにあってはならない、ありがたい４文字が目に飛び込んできました。それは「般若心経」の写経用のノート。いやだ、こんな高尚なものを開かずの箱に突っ込んだままにしていたなんて…とページをめくると、なぞり書きができるよう薄く印字された漢字が並んでいます。写経なんてあまり興味なかったけど、ヒマだし、心が落ち着くというし、やっぱり社協職員は写経だよ、などとちょっとやってみる気になり、さっそく筆ペンで写経に挑戦（片づけはここで放置）。

262 文字のお経は、お習字の練習にはなるけど、まったく意味不明。なぜか「空」と「無」の文字が何度も出てきます。大昔から親しまれ、年配の方の中には全部暗唱できる方もいらっしゃるとか、被災者の心の拠り所になったとか、最近は若い人にもブームになっているとか、なんとなく聞いてはいたので、これってもしや何か福祉的な効力があるのかも？その意味について知りたくなり、次にパソコンの電源をON。

ネットで検索すると、般若心経の現代語訳がたくさん出てきました。便利な時代です。衝撃的だったのは、若者向けにロック調やラップ調のメロディまでついた「超訳」般若心経。「ヨォヨォ、超スゲエ楽になれる方法知りたいか？」で始まり、「心配すんな、大丈夫だ」で終わるのです。えっ、そんな内容なの？想像とのギャップの大きさにますます興味がわき、般若心経の世界へ。

文学者や宗教家が訳したものは難解すぎて頭がついていかず、結局 NHK の番組が取り上げて解説した動画サイトが一番わかりやすかったです。まだ全部理解したとはいえないですが、般若心経がなぜ何世紀にもわたって人々に親しまれ、心を痛め

ている人々を救い、行き詰った若者にも支持されるのか、少しわかった気がします。大きな悩みもなく、恵まれた環境で生活しているお気楽な私も、なんだか霧が晴れて世界観が広がるような、もう家の片づけなんてどうでもいい（！？）ような、開放感を得られました。

番組では、般若心経は人から勧められるものではなく、各自が縁あって出会い、心が共鳴した時にそのパワーを発揮するのだと解説していました。あの日、段ボール箱の般若心経と出会ったことには、私なりの意味があったのだと思います。

すっかり般若心経ファンになった私は、イラストと読み仮名のついた般若心経タオルをネット検索ついでに購入したのでした。可愛くて、くすっと笑える、お気に入りの一品です。

そして・・・家の片づけは今もできていないままです。

次回は、諏訪市社会福祉協議会の北沢さんにバトンタッチします。

■ 4月の日程（自立支援協議会、オアシス）

＊部会の日程や開催方法については事務局より通知でお知らせします。

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。

■ オアシスたいむ 86『春の香り✿』

オアシスの職員からフキノトウをいただき、フキ味噌をはじめて手作りしてみました。

刻むとふわ～っと春の香り。ネットで調べた調味料を入れて一口味見。う～ん、まだ苦い。たくさんのお砂糖を入れて私好みのフキ味噌ができました。

焼きおにぎりにして春を楽しんでおります。