

オアシス つらしん

第97号 2021. 7. 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

■ オアシスお知らせ

♣ あそびのひろば 開催しました！



6月16日(水)、元気館3階の交流ひろばでオアシス企画「あそびのひろば」を2年ぶりに開催しました。今年度は密にならないように人数を制限し、4組の親子が参加しました。広々とした安全に考慮した遊び場で走り回って遊ぶ子ども達の姿が見られました。

アンケートでは、「ダイナミックな遊びができて良かった」「少人数でじっくりと子どもと関わることができた」「専門の方々のお話を聞くことができて良かった」等の意見を頂きました。

第2回を8月4日(水)、第3回を11月17日(水)に開催予定です。

■ 自立支援協議会報告

♣ 諏訪地域障がい福祉自立支援協議会全体会議

6月11日に出席者53名にて全体会を開催しました。令和2年度の各委員会・部会より報告があり、令和3年度の計画とともに承認しました。出席者より「オアシス相談支援事業評価表の項目が古くなっているのではないか。見直しを求めます」というご意見があり、行政連絡会にて協議することとしました。

■ 6月の自立支援協議会報告

*相談支援部会 23日(水)

- ・報酬改定とその考え方について
- ・グループスーパービジョン



♣ 障がい福祉 行政職員研修会

新しく障がい福祉の担当になった行政職員に向けて、初めて研修会を開催しました。障がい福祉サービスの概要、地域生活支援事業の説明、諏訪圏域の相談支援体制と地域の機関や事業所の紹介、計画のチェックポイント等を確認しました。

令和3年度 グループミーティング

♣ ヨガしてカラダもココロもリフレッシュ♪

- 【日時】 7月17日(土) 10:00~12:00
- 【場所】 湯小路いきいき元気館 3階交流ひろば
- 【定員】 15名(先着順)
- 【持ち物】 ヨガマットや大きめのバスタオル
- 【参加費】 100円程度
- 【申込み】 6月28日(月)から 定員まで
参加にはすわーくらいふへの登録が必要です
- 【問合せ】 諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター
すわーくらいふ
TEL 0266-54-7013

みんなで園いごと、
悩みごとを話し合おう
もちろん楽しい話も!!

令和3年度
グループミーティング

日にち: 令和3年7月17日(土)
時 間: 10:00 ~ 12:00
場 所: 湯小路いきいき元気館 3階交流ひろば
定 員: 15名(先着順)
持ち物: ヨガマットや大きめのバスタオル
参加費100円程度
申 込: 6月28日(月)から 定員まで
*参加にはすわーくらいふへの登録が必要です
※状況により中止する場合があります。

<問い合わせ>
諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふ
官:0266-54-7013 FAX:0266-52-7585
MAIL:center@suwork-life.jp

♣ 就職サポートセミナー

講師は障害者雇用で就労中の障害当事者になります。

直接話を聞くことで安心して就職へ一歩踏み出しませんか?

- 【日時】 9月8日(水) 10:00~12:00(受付9:30~)
- 【場所】 「湯小路いきいき元気館」 3階交流ひろば
- 【定員】 20名(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【申込み開始】 8月23日(月)より
参加にはすわーくらいふの利用登録が必要です
- 【セミナー】 1部 講師より就職活動から現在に至るまでの経験発表
2部 質疑応答

就職サポート
セミナー

求職中の
障害のある方
対象

「湯小路いきいき元気館」3階交流ひろば
10:00~12:00(受付9:30~)
定員20名(先着順) 参加費無料
令和3年8月23日(月)より申込開始
参加にはすわーくらいふの利用登録が必要です

1部 講師より就職活動から現在に至るまでの経験発表
2部 質疑応答

【参加された方の声】
・「就職活動の経験」は得たし、新しい情報になりました。
・障がいがあるし、就職が難しいと少し諦めていました。
・1部の中で自分と似たような悩みを持っている人がいることが
わかりました。
・就職活動の経験は、大変なものでした。
・自分も頑張りたいと思いました。

【申し込み先】
諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター(すわー)54号
電話:0266-54-7013 FAX:0266-52-7585
E-mail:center@suwork-life.jp

【申込み・問合せ】 諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター
すわーくらいふ
TEL 0266-54-7013
FAX 0266-52-7585
MAIL center@suwork-life.jp

♣ ビジネスマナー・パソコン基礎科受講生募集！

【学べる内容】 ビジネスマナー（秘書技能検定3級）
Wordを使ったパソコン文書作成
Excelを使ったパソコン表計算

【目標とする資格や技術習得】 秘書検定3級

【募集期間】 7月2日（金）～9月3日（金）

【受講期間】 10月1日（金）～11月30日（火）

【受講会場】 伊那まちBASEサテライトANON（伊那市）

【受講時間】 13：45～17：30

【定員】 5名

【受講相談・申込み】 お住まいの地域のハローワークへ

【学べる内容】(科目別授業)
ビジネスマナー(秘書技能検定3級)
Wordを使ったパソコン文書作成
Excelを使ったパソコン表計算

【目標とする資格や技術習得】
秘書検定3級

【募集期間】令和3年7月2日(金)～9月3日(金)

【受講期間】10月1日(金)～11月30日(火)

【受講会場】伊那まちBASEサテライトANON(伊那市)

【受講時間】13:45～17:30

【定員】5名

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

♣ よりよく眠る ～睡眠のメカニズムを理解してよりよく眠るコツを掴む～

【日時】 7月9日（金） 10：30～12：00
7月17日（土） 13：30～15：30（録画上映）

【講師】 浅野メンタルクリニック
認定心理士 睡眠指導士上級 浅野明子様

【内容】
・睡眠のメカニズム
・睡眠の効果
・いい睡眠のコツ

【場所】 〒390-0815
松本市深志2-2-15 松本ノーサンビル2階

【申込み】 株式会社ハートフル松本FVP
TEL：0263-88-8550



よりよく眠る
～睡眠のメカニズムを理解してよりよく眠るコツを掴む～

7月9日(金) 10:30～12:00
7月17日(土) 13:30～15:30 (録画上映)

講師 浅野メンタルクリニック
認定心理士 睡眠指導士上級 浅野明子様

内容
・睡眠のメカニズム
・睡眠の効果
・いい睡眠のコツ

場所 〒390-0815 松本市深志2-2-15 松本ノーサンビル2階

申込み 申込フォームはこちら
電話でのお申込みは TEL: 0263-88-8550 まで

TEL: 0263-88-8550

♣ 2028(令和10)年全国障がい者スポーツ大会

2028年長野県で国民スポーツ大会【国スポ】(現 国民体育大会:国体 2024年佐賀大会から名称変更)と全国障がい者スポーツ大会【全障スポ】が開催されます。

【選手になれる人だけなの?】 大会に「できる」「できない」、スポーツが「うまい」「にがて」ということは関係ありません。「興味がある」、「ちょっと試してみたい」だけでもOKです。

【じゃあ、どうすればいいの?】 体験会の開催や、希望する競技の団体、お住まいの地域のスポーツクラブのご紹介など、スポーツを経験し、楽しめる機会づくりのご支援をいたします。

【問合せ】(公財)長野県障がい者スポーツ協会

障がい者スポーツ地域コーディネーター 加藤;080-6935-1969

皆さん知ってますか?
2028(令和10)年全国障がい者スポーツ大会が
長野県で開催されるんです!

2028年長野県国民スポーツ大会【国スポ】(現 国民体育大会:国体 2024年佐賀大会から名称変更)と全国障がい者スポーツ大会【全障スポ】が開催されます。
7年後に向けて選手強化に際し幅広い競技種目と障がい者スポーツの普及に向け...
きたいところですが、実は、競技種として全障目に参加するために必要な、約300人
【障がい者として参加する競技種目の500人】の選手を多く発掘、養成していく必要がありま
す。特に競技種目においては、競技種目なく、競技者がいない種目もあります。(図1)

■全障スポの競技種目と参加人数の目安(概算)

競技種目	男子	女子	合計
サッカー	100	100	200
バスケットボール	100	100	200
バレーボール	100	100	200
卓球	100	100	200
テニス	100	100	200
バドミントン	100	100	200
ボウリング	100	100	200
ビリヤード	100	100	200
射撃	100	100	200
アーチェリー	100	100	200
柔道	100	100	200
剣道	100	100	200
空手	100	100	200
相撲	100	100	200
総合格闘技	100	100	200
レスリング	100	100	200
柔術	100	100	200
格闘技	100	100	200
その他	100	100	200
合計	1000	1000	2000

■2028年全障スポの開催大会

参加人数(選手) 約300名
(選手+コーチ、役員等約50名)

開催地: 長野県(約300名) 3区各
(選手+コーチ、役員等約50名)

◆なににたくさんの方が出場できるのに競技者が少ない!?
いうことは、☆全国大会への出場チャンス!!!
何競技あるの?どんな競技があるの?

種目	種目	種目	種目	種目
サッカー	バスケットボール	バレーボール	卓球	テニス
バドミントン	ボウリング	ビリヤード	射撃	アーチェリー
柔道	剣道	空手	相撲	総合格闘技
レスリング	柔術	格闘技	その他	

※(表)は本県障がい者の方の中での目安です。(注)は競技種目ごとの参加人数はあくまで目安です。
(注)は競技種目ごとの参加人数はあくまで目安です。
※(注)は本県障がい者の方の中での目安です。(注)は競技種目ごとの参加人数はあくまで目安です。

やってみたいけど...

【ウラも見てね!】

♣ 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、繋がりが癒しを感じてみませんか?

【日時】7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

オンライン(Zoomを使用してのハイブリット形式にて開催)

【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)

【その他】新型コロナウイルスの感染拡大状況により、ZOOMでの開催へ変更する場合があります

【参加申込】下記のアドレスからチケットを購入してください

<https://garagetalk86.peatix.com/>

【問合せ】任意団体NPO うつりカバリーエンジン

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86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:2021.7.18(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) [ハイブリット形式で開催]

●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)
●参加申込:QRコードからチケットを購入してください
オンライン参加の方は「オンライン参加チケット」を、えんぱーく参加の方は「当日払い参加チケット」を購入してください
<https://garagetalk86.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?

仕事に行きたくないけど、休む勇気もない
仕事や生活の悩みを共有したい
自分の経験が誰かの役に立つかも
薬に頼らない治療法は?

任意団体NPO うつりカバリーエンジン
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>

うつりカバリーエンジン
うつ病の当事者や家族の悩みを共有し支え合う場
ガレージとーく

■ リレーずいそう 第96回

放課後等デイサービスみのり 井口 七海

放課後等デイサービスみのりで保育士としてお世話になっている井口と申します。

みのりには去年の9月ならお世話になっており、以前は地元の松本にいましたがようやく諏訪での生活が慣れてきました。私はこれといった趣味が無く休日は買い物に行ったり、美味しいものを食べたりすることが息抜きでしたがコロナ禍で出かけるのが難しく、恥ずかしながら家の中でゴロゴロ過ごすことをしていました。この際だから趣味を見つけよう！と考え、学生時代6年間陸上部で活動していたことがあり体を動かすこと



は好きだった為ゴルフを始めました。ゴルフは小学生の頃に両親と少しやったことがあった程度でほとんど初心者。久しぶりに挑戦したもののとても難しい、、、。しかし難しいからこそはまってしまいました。疲れている時にこそ体を動かすとすっきりしますし、スコアの目標を立てたりと楽しみが増えました。今年に入りコースデビュー！！スコアは散々でしたがとても自然な場所過ごせることはとても気持ちよくよりゴルフを好きになりました。ゴルフを始めてから自然の素敵さを感じ、キャンプをしたい！山を登ってみたい！など現在やりたいことが増えています。

人と関わることが減ってしまい寂しく感じることもあります。こんな時期だからこそ自分を見つめ直し今後もたくさんの事にチャレンジしていきたいと思います。

今回は就労継続支援 A 型事業所パストレーの松田さんにバトンタッチします。

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



■ 7月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 7月 6日（火）9：30 療育支援部会
- 7月 12日（月）13：30 かりんカフェ
- 7月 13日（火）10：30 グループスーパービジョン
- 7月 26日（月）13：30 かりんカフェ
- 7月 27日（火）13：30 就労支援部会



■ オアシス情報

お世話になりました

武井 ゆかり

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会の事務局として、皆様にはたいへんお世話になりました。至らぬ点が多い私を支えていただき、大変感謝しております。協議会を通して沢山の事を学ぶ事ができました。皆様のご活躍とご健康を心よりお祈りしております。

これまでありがとうございました。



オアシスの新しいスタッフです

藤田 みな子【事務員】

6月から事務員として勤務させていただいております。皆さんに教えて頂きながら少しでもお役に立つことができればと思っています。よろしくお願いします。