

since 1995.12
2017 年 6 月発行



SKY通信 第38号

NPO法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 2959 川崎きた作業所内

TEL : 044-299-6526

FAX : 044-922-6628

HP : <http://www.sky1995.com/>

「一番長くグループホームに携わってきました」

特定非営利活動法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会 理事 市川悦子

1996 年 12 月、柿生のマンションに「生活ホーム あんじょうやりや」が開所しました。縁あって入居者の兄さんたちと夕食を囲むようになって 20 年。少々サバを読むと人生の半分を SKY で過ごしたことになります。会えば笑顔で声をかけてくださる多くのメンバーさん、各事業を支えてくださった地域関係者の皆さん、つたない私を一員とし数々の難問を共に乗り越えてきた役職員の皆さんには本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

また、法人本部時代、この総会の季節に感じてきたこととして、SKY 会費の郵便振替通知のご署名を見るたびに、それぞれの思いで SKY を支えてくださっている会員お一人お一人がおられることをありがたく感じてまいりました。この場を借りて改めて御礼申し上げます。

一番長くグループホームに携わってきました。発足当時は精神障がいを中心とする施設も少なく、小さなグループホームでできることを、と独自事業の地域夕食サービスを積極的に展開した時期がありました。現在は地域相談支援センターもでき、アパートで一人暮らしをしながら訪問看護やホームヘルプサービスなどを利用するスタイルも定着しました。そこで、SKY のグループホームは「支援付き住居」という位置づけをより進め、基本的に共同性を求める人を利用の対象としています。グループホームでは個別支援計画をつくるために、ご本人の目標や夢を共有していますが、希望や意欲などは一人きりでは湧いてこないこともあります。職員や他の入居者との関係の中で、やりたいことに気づいたり、小うるさい職員につきあってやってみたら案外よかったりすることもある。希望やキッカケは、そんな関係の場で生まれるものでもあることを大事にしたいと考えてきました。少人数の仲間や職員との関わりの中で経験した信頼関係や人付き合いのコツが、新たな人々、新たな支援者との関係を結んでゆく力になって、グループホームの外にも安心して過ごせる、暮らせる場が広がることを願って支援をしています。

NPO 法人として事業を継続していくためには、これまでみんなで「振り絞って」きた力を、みんなが幸せな気持ちで出し合っていくための仕組み・枠組みづくりが課題だと感じています。今後ともご支援ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。



かながわピネル賞を受賞しました

平成 28 年度「かながわピネル賞」を SKY が受賞し、12 月 9 日表彰式が行われました。かながわピネル賞は、平成 3 年度に神奈川県精神保健福祉センターが受賞した「保健文化賞」の受賞を記念し賞金等を基に創設され、神奈川県における地域精神保健福祉に寄与する取り組みに対して授与される賞です。(写真は、三橋理事長と元 SKY 理事の金森氏)

私たちの多摩川梨ジャムが中学校給食に登場！

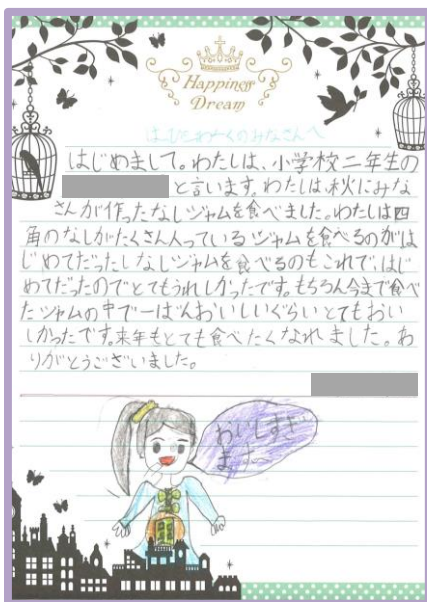
JR 東日本との地産地消メニューでますます人気沸騰の多摩川梨ジャムが、なんと今度は**中学校給食の献立に採用**されました。そんな夢のような話が舞い込んできたのは昨年の11月。東橘中学校栄養教諭の富田先生より「かわさき育ちのものを使用したいと考えていて、新聞などで多摩川梨ジャムを知り、**ぜひ中学生に食べさせたい**」とお話がありました。川崎市では平成29年1月から、東橘、犬蔵、中野島、はるひ野の4校で中学校給食がスタートするということで、**計3000人分**という大型注文でしたが、大変光栄なお話にメンバーの皆さんもスタッフも、喜んで受けることを決めました。**メンバーの中には母校**だという方もいて、とてもうれしそうな姿が印象的でした。梨ジャムは、はっぴわーくの紹介とともに2校ずつ1月30日、31日に提供され、**とても美味しかった**との報告を写真とともにいただいたので、皆さんにもお伝えします。私たちが作った梨ジャムが、川崎に住むたくさんの子供たちに給食という形で食べてもらえたことは、本当にうれしい出来事でした。

JR とのコラボに引き続き、この大きな挑戦を無事に終わることができ、私たちにとっても大きな自信となりました。これからもこの経験と地域との繋がりを大切に、お客様に喜んでいただけるジャムを一生懸命作っていきたいと思っています。



献立内容…白パン、多摩川梨ジャム、マカロニグラタン、ひじきのサラダ、牛乳

小学生の女の子から、かわいいお手紙が届きました



今年のお正月明けの1月5日、はっぴわーくに出勤するとポストの中に洗ったジャムの空き瓶(リサイクルで集めています)とお手紙が入っていました。封筒を開けてみると、なんとまあ！**かわいいイラスト入りのメッセージ**。「**今まで食べたジャムの中で一番おいしいぐらいとてもおいしかった**」というその内容にも感動し、皆でまわして読みました。新年早々嬉しい出来事に元気をもらい、**はっぴとしても感謝感激**で、うれしくて通信の記事にしようと思ったのですがお知らせしようにも連絡先が書いてなかったのであきらめていました。

そんな中、ジャムのお客さんとして一人の女性がいらっしゃいました。その方が「以前、うちの孫がこちらにお手紙を書いたみたいなのですが…」と言。まさに**この女の子のおばあちゃん**だったのです。晴れてご承諾いただき記事にすることができました。通信が完成したら皆のメッセージとともに送ろうと考えています。(女の子のお名前は伏せさせていただきます)

地域活動支援センター

さくらスタジオ

笑顔満開

～歌って 踊って くつろいで
けっこういいよ! さくらスタジオ～

昨年の11月にオープンしたばかりのさくらスタジオ。
絵を描いたり、書道をしたり、歌を作って歌ったり、
みんなの意見をもとに活動の幅が広がっています。
今回はそんなメンバーの声をお届けします。



～絵画～

登録メンバーの声

おかげ様で
喫煙量が減り
ました。生活リズム
も整いました。さくらスタジオで
芸術活動をしたいです。
沢さん

友人さん
小人数だから安心
でき、自分に合っ
ていると感じていま
自分のタイミングで
帰れることも魅力です。



夕食の日に参加して
います。玉ねぎがカリは
得意です。みんな
手助けが良くて
面白いです。体調
管理もできています。
森さん



不安感、孤独感
が少なくなり、
寂しさがまぎれて
います。みんな
話しやすいので
楽しいです。
上野さん



中野さん 自宅に引きこも
りがちなのですが、
外に出るのが楽し
くなりました。自分の
居場所ができたよう
で嬉しいのです。



登録して2ヶ月。
みんなでのんびりと
賑やかな所が
落ち着きます。
野村さん



～書道～



～夕食の日～「水餃子」

となりの
スタジオさくら

① さくら さくら 私は元氣
歩くの大好き とんどんさくら
ローゼン マルエツ 柿生駅
あんじょうやりや 室内禁煙
音楽大好き 絵も大好き
さくらスタジオ 活動するぞ

さくらスタジオの
テーマソング完成!!
となりのトロロのさんぽに
合わせて歌ってね。



～演奏発表しました!～

展覧会
やりました
H29年
4/3～4/4



紙ひこうき

平成 29 年 夏号

NPO 法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会

地域活動支援センター 紙ひこうき

〒214-0014 多摩区登戸 2341-1

TEL/FAX 044-922-3686

日頃よりご支援ご協力まことにありがとうございます。今号では自らの体験を発信できる「紙ひこうき」の強みを活かして、入院体験をメンバーのみなさんと記事にまとめました。昨年より取り組んでいる市民向け見学会も少しずつ広がりを見せており、小さな発信や交流を繰り返すことで、今後より一層地域に根付いた居場所になっていけたらと思います。

紙ひこうきとは…

精神に障がいのある方たちの地域生活を支援する、地域活動支援センターです。自分のペースで来られる憩いの場、自分たちで創り上げる自分らしさの場、として活動しています。

入院体験聞いてみました！～いろんなことがあったね～

良かったこと

看護師さんやお医者さんが優しくかった。

外に散歩に行けて気持ち良かった。

開放病棟には仲間がいて孤独感はなかった。

昔は外勤制度があって楽しかった。

自分の身が危なかったときに、家族が守ってくれたんだと思う（入院させてくれた）。

看護師さんが「今は辛くても、きっとまた笑える日が来るから頑張りましょう」と言ってくれた。

大変だったこと

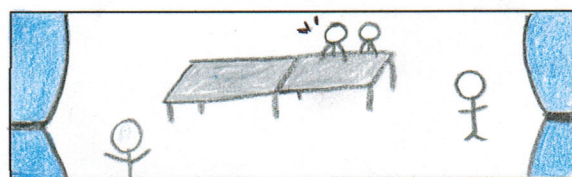
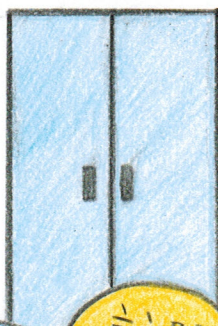
お風呂に週 2 回しか入れなかった。

テレビを自由に見ることが出来なかった。

朝 6 時に起きるのが辛かった。

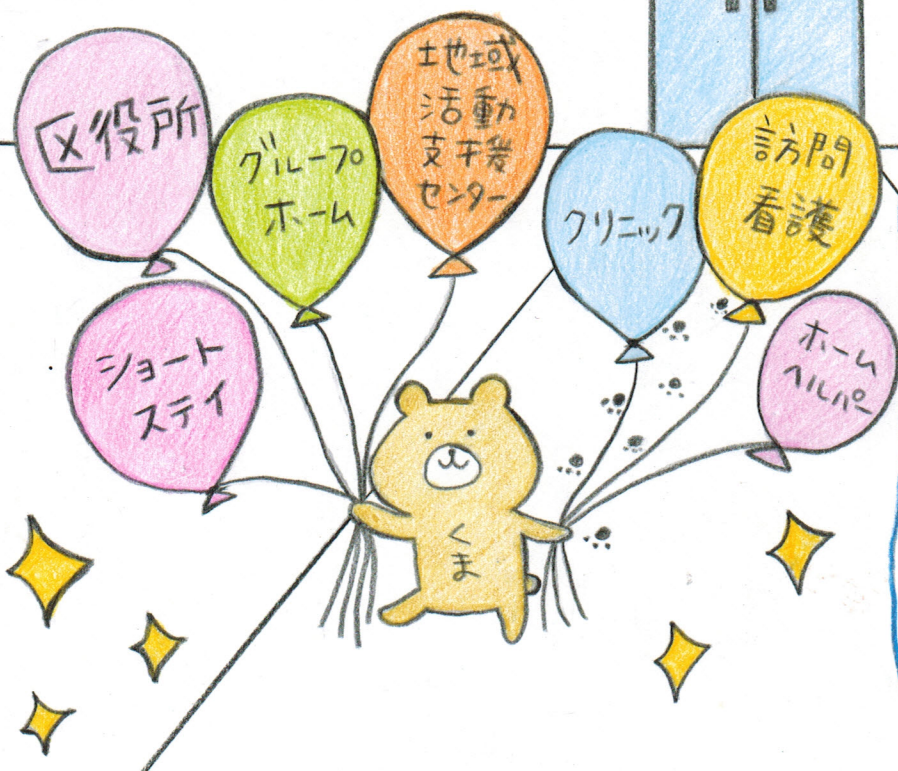
ベッドのカーテンを開けておかなければいけないかった。

保護室のドアの開まる大きな音や鍵をかける音が怖かった。



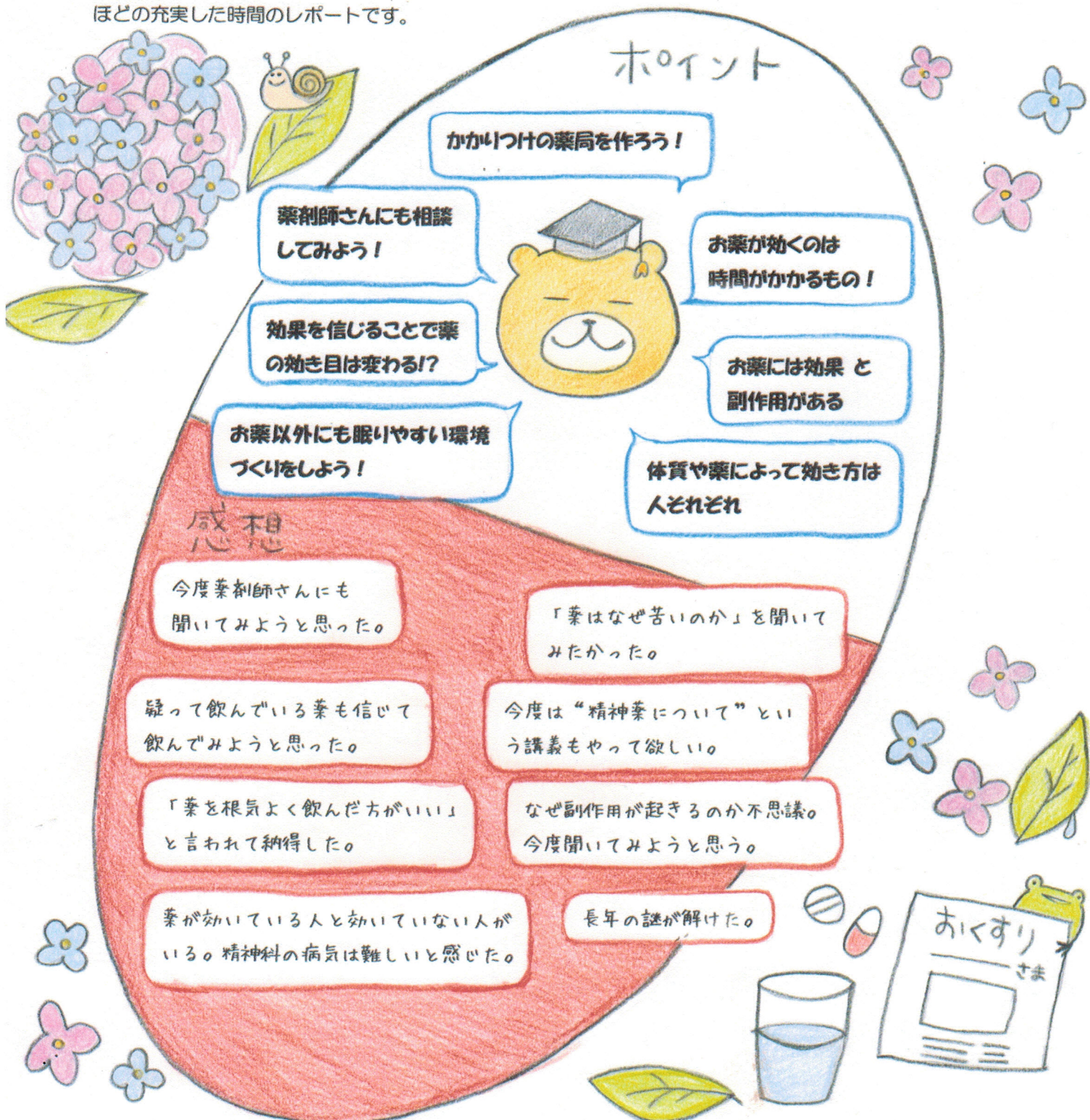
まとめ

「精神科の入院について意外と知らないことが多い」「マイナスのイメージを持ちやすい」という話がきっかけになり、利用者さんの中でも入院したことがない方たちが増えていたので、この機会に入院の話を聞いてみようということになりました。快く受け入れて下さった 7 名の利用者さんに実行委員が取材をしました。不自由な辛さを訴える一方で、プラス面もたくさん出て来て、入院は辛い事だけではなく、回復や治療、地域生活に戻っていくための第一歩でもあるということに改めて感じられました。



～健康プログラム 「薬のい・ろ・は」～

特別プログラム紹介第三弾は健康プログラムの紹介です。常日頃から場面でも話題に上がっている「薬」についての疑問をぶつけてみたい！というリクエストに応え、川崎市立川崎病院薬剤師の飯島尚志氏をお呼びしました。優しい雰囲気、専門的なこともわかりやすく教えて頂き、「次回もぜひ来てほしい」という声があがるほどの充実した時間のレポートです。



あとがき

- ・辛い体験もあったけど乗り越えてきたので「入院を通して明るい方向に進むことが出来るよ」ということを伝えたいです（明日夢）
- ・入院して、治療して、いい薬やDrに出会って地域へ戻っていく。それは一人ではできないものなんです（衣澄）
- ・これを見て入院のことなどを詳しく知ってもらえるといいなと思います（あっくん）

百合丘地域生活支援センターゆりあす

みなさん、こんにちは。ゆりあすは今年で10年目を迎えることができました！
今回はゆりあすで行われている活動の数々を「ゆりあす年表」にしてご紹介したいと思います

ゆりあす年表～ゆりあすの一年間～

4月 お花見 食べて飲んで歌って♪ さあ、1年の始まりです

5月 スライドショー 毎回テーマを決め写真を投稿し、みんなで褒め合う会。
優秀作品には豪華景品が送られます！！

書道 6月 マッシーと遊ぶ

昨年より新プログラムが
スタート！



7月 法律相談会
(年6回開催)

花火大会 8月



どんど焼き



新百合ヶ丘ツリー

サイコドラマで踊って
歌って笑顔になる
安心できる楽しい
グループワークです



街中に咲くひまわり

ゆりあす縁日オープン！
輪投げ・的あて・射的
パターゴルフ・カラオケ
高得点で豪華景品ゲット！？

9月 バスレク～横浜中華街・マリンタワー～

北リハフエスタ 10月



優勝したぞ！！

乾杯～！！

11月 麻雀大会(年2回開催)



ゆりあす麻雀クラブ
交流はもちろん
頭の体操と脳の活性化にも
なり健康的でオススメです！

クリスマス会

12月

合唱クラブ「ゆりあーず」毎週水曜日活動中
年1回の発表を励みに日々みんなで楽しく歌っています♪



ランチタイムコンサート(年3回開催)

食堂をホールに、弾き語りやピアノ演奏など
素敵な音楽で午後のひとときを♪

1月 卓球大会

優勝チームは
作戦会議も真剣！！



2月



就労ミーティング
(奇数月第4土曜日)

3月

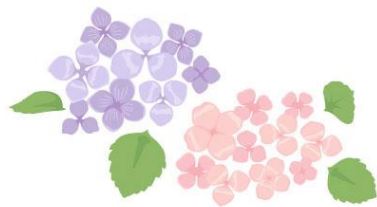
ここでご紹介した内容はほんの一部です

もっと知りたい！！という方はこちらまで

<http://www.sky1995.com/> (HPにて毎月の予定公開中)

川崎きた作業所

製品の紹介 その4



きた作業所では、手作り製品を中心に作成しています。

今回紹介する製品は、初めての方でも取り組みやすい『刺繍入りぞうきん』です♪



～刺繍入りぞうきんができるまで～

☆鉛筆で下絵を描く

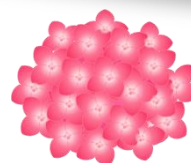


☆縫い目をきれいに
出すために試行錯誤…



☆完成☆

☆縫う。縫う。縫う。



◎メンバーの声◎

はじめやり始めた時は糸が吊ってしまったり、粗い生地から糸を出さないように縫ったり、工夫するのが大変でした。細かく縫うのが難しいですが、出来上がると達成感があって、嬉しい！ 刺繍糸の色を選ぶのが楽しいです。



刺繍入りぞうきんを
バザー等で販売しています！
☆パサージュたま☆
☆きたっぴい☆ など。
ぜひ手に取ってみてください。
お待ちしております！



2月10日、私達グループホームふらっとでは、メンバーと職員・非常勤職員、総勢13名で神奈川県総合防災センター（愛甲石田駅よりバス9分）へ見学に行ってきました。

今回はメンバーMさん企画の外出イベントとして初の試み！雪がチラチラ舞うほどのお天気ではありましたが、地震や台風など災害体験のドキドキを共有したり、煙が立ちこめる迷路から協力して脱出したり、グループ活動ならではの楽しい見学となりました。

見学後、防災の意識が改めて芽生えたメンバーも！職員も実際に役立ちそうな防災グッズを見つけるなど大変良い機会となりました。今後もメンバー企画、大募集です！



就労継続支援B型事業所
がぁでん・ららら

麻生区下麻生 3-32-5
電話 044-989-8323

心をこめて準備しています！

私たちは、毎週金・土曜日に喫茶店「ハーブカフェ ららら」を営業しています。お客様に喜んで頂くため、各プログラムのメンバーが様々な取り組みをしています。

園芸：暑い日も寒い日もハーブガーデンの手入れは必須。販売用のハーブ苗や店内に飾る花のプランターも準備します。

調理：美味しい！の一言のため、野菜のカットサイズにもこだわります。

お客様にも楽しんでいただけるよう新メニューも開発します。

ハーブティー：0.1g単位の調合で味を追求し、素敵なティータイムを演出します。

クラフト：らららならではの商品を用意しました。お買い物も楽しんでください。

クッキー：お土産にはぜひこれを。変わらない伝統の味を継承しています。

金・土曜日 11:00～16:00 OPEN!!



レモングラスごはんのカレーライス 500円・ハーブバターがたっぷり
の自家製トースト 350円・シフォンケーキなど季節のデザート 400円・
ハーブティー各種 300円など… ・駐車場、車いす対応トイレ有
「皆様のご来店をメンバー・職員一同お待ちしております!!」

.....み・ん・な・の・広・場.....

～ SKY メンバーの投稿コーナー ～

SKY メンバーの日常を切り取ったホットな投稿をお送りする「みんなの広場」。
今号も素敵な作品がたくさん集まりました！お楽しみください★

ゆりあす 井上 幸男

「君に逢えたら・・・」

春の色が 街を彩る
道行く人々の 足取りさえ軽く
時を待つのは たやすい事だから
何かが始まる ときめきがいいね
夢は熱く その胸で燃えているか
日々の暮らしに 流されてはいないか
昨日までの しがらみを解き放つ
素直に振る舞う 風がそよげば
明日が輝く すべてはひとつ
君に逢えたら 君に逢えたら
君に逢えたら 君に逢えたら

春の空に 想いが駆ける
あなたの優しさが 心に満ちてくる
僕は陽気な 淋しがり屋なのさ
口笛を鳴らす 癖が治らない
愛は強く 切なさを越えているか
見えないものに 立ち向かっているか
安らぎを探す 遥かな旅
つまづいてしまう 僕を許してくれ
少しは大人に なれたはずだよ
君に逢えたら 君に逢えたら
君に逢えたら 君に逢えたら



さくらスタジオ K

実は、自動車をよけながら撮った写真です。

カンタービレ 夢常甚足

「不倫の女」

こんなに好きなのに 好きと言えない僕
僕はあなたのくちびるをうばいたい
そっと吸って貴女の目を見る
貴女は涙を流していた
そっと涙はほほをつたって消えていった
その時貴女を グット引き寄せ だいた
涙は止まらなかったが 僕は悪いことを
しているのかと思った
そうではないと信じたかったが
止まらない涙を 流れている涙を見て
罪悪感におそわれた 僕は何をしているか
自問自答したがわからない
僕は逃げた どれだけ逃げたかわからない
僕は泣いた 涙が止まらなかった
わからない女 気持ちがまったくわからない
もう二度と逢えないと想うと
涙が僕のほほを流れ消えていった

忍行四之

があでん・ららら コロリン

・ ・ ・ ・ ・ み ・ ん ・ な ・ の ・ 広 ・ 場 ・ ・ ・ ・ ・



さくらスタジオ 沢 紀一 「自画像」
何としても芸術の意識だけは失いたくない。



があでん・ららら ももいろめがね
「目の覚めるような黄色の菜の花畑。
小さい春を見つけました。」



紙ひこうき 武ちゃん「一番機発進!!」



川崎きた作業所 井関 久美



ゆりあす 堀部 敦 「内田勘太郎さんと」
東京・狛江のライブスペース
add 9th (アドナインス) にて。
2000年7月22日。一応言っとくと
憂歌団(ゆうかだん)のギタリストです。



ゆりあす マルコ
県立高根森林公園。名前は女の子のタカネちゃん。
男の子のひがしくんです。

「going my way」 紙ひこうき 色羽匠
私は生きたい 自分の人生を
よりよい社会を作ろう
不正義を無くそう 終わらせよう
努力しても思う様にいかず壁に囲まれ動けない
目標があるから進めるんだ
夢があるから超越できる
苟立ち迷いは真剣な証拠
照れくさくて中々言えないけど
仲間が支えてくれる ならば一歩踏み出そう
誰でも最初は怖い 何もしないで後悔するより
何かをして後悔した方がいい
諦めない 今までもそうしてきたように

「みんなの広場」では、みなさんの投稿を募集しています。写真、絵以外にもエッセイや詩など、
ぜひ作品の一言コメントも添えてお寄せください。お待ちしております♪ お問い合わせは職員まで



原稿の依頼を受けてから、何を書こうかと思いをはせていましたが、浮かんでくるのは「つれづれなるままに…」のフレーズ。そこはかたなく書いてみようかと思います。



ここ数年で好きな会話。年齢あるある。この年になるとどこから調子が悪い。そんなことを同年代の方と共感できるのが楽しいです。今は右の肩。理由もなく痛みます。そして朝の気持ち悪さ。これは夜の食べ過ぎが原因です。少し前には指にしびれがあって、これは少し怖くてネットで調べたりしていました。…そんなわけで、いくつか独自の健康法を行っています。まず、朝やるのが「肩倒立」これは毎日続けています。これをやってから、動悸が改善しました。週末にはヨガを 30 分ぐらいでしょうか、気になる所をほぐします。これをさばると、肩こりがすぐ出現。そして気になるのが、頭の老化防止！！ちょいちょい私大丈夫かな？と思うエピソードがあるので、TVで見たカマンベールチーズの認知症予防効果を信じ、2～3日に1回食べています。効果のほどはわかりませんが、好きな食べ物でもあるので、続いています。

そんなわけで、「つれづれなるままに…」書いてみたら、私の健康法になったという結果でした。なんといっても体が資本。よく食べ、よく寝て、よく動き、いきいきと働いていきたいなと思う今日この頃です。

FROM: はっぴわーく・
川崎きた作業所 嘉門さん

次回のつぶやきは～？

総務

大友さん



委員会報告

広報委員会より <SKYホームページのご案内>

SKYホームページでも様々なイベント情報や活動について「新着お知らせ」にアップしています。

ぜひ、SKYホームページ <http://www.sky1995.com/> に遊びに来てください！

新職員紹介と異動報告

はっぴわーく 佐野航太さん

3月からはっぴわーくに勤務をしている佐野航太と申します。海外生活をするという挑戦を終え、これからは仕事という場でまた新たな挑戦をしていきたいと思っています。楽しむことを忘れずに頑張りますので、これからよろしくお願いします。

ひまわり・ゆりあす 八木聖香(みか)さん

3月27日からひまわりとゆりあすに勤務しています。これまで町田市の地域活動支援センターや八王子市のグループホームで精神障害者の方を対象にご支援をしてきました。ヨガを毎日の糧にしながら、みなさんといつも笑顔でお会いしたいなあとと思います。どうぞよろしくお願いします。

ひまわり 三橋良子さん 4月1日から「ふらっと」へ異動しました

はっぴわーく 吉岡育美さん 4月1日から「ゆりあす」へ異動しました

編集後記

は～るがき～た～は～るがき～た～♪と思っていたら、あっという間に暑い暑い夏が来るんですね。季節の移り変わりがとってもよくわかる職場なので、嬉しい反面、いつも追われているような…。山積みの仕事を植物のせいにしちゃダメですね。みなさんの記事を手に取り改めて、仕事もプライベートも今を大切に、季節の移ろい、人生の節目、変わらない自分と変わっていく自分、大切にしたいなと思いました(栗)