## <sub>通信</sub>たま・あさお 第32号

since 1995.12 2014年6月発行

NPO 法人たま・あさお精神保健福祉をすすめる会(SKY)

〒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/index.html



#### この地域で求められるもの

理事 武田龍太郎

本年もまもなく半年を過ぎようとしており、屋外では緑の色も濃くなり、吹く風にもいよいよ夏めいた気配を感じる季節となりました。平素から利用者の皆様、関係機関の皆様のご協力・ご支援を頂き、ここに改めて御礼申し上げます。

今春は、精神保健福祉法の改正や急性期入院医療の重点化、地域精神医療の促進などを主眼とした診療報酬改定など、精神医療分野での大きな変革が行われ、精神医療と地域移行・地域支援サービスの連携が今後ますます重要となっていく見込みです。

この川崎市北部地区では、以前より当法人を含めた、医療機関、行政機関など精神保健福祉関連団体の連携は比較的スムーズに行われておりますが、その連携組織の一つである多摩区精神保健福祉連絡会議では、昨年末に多摩区周辺で精神障がいを抱える方のご家族へのアンケート調査を実施しました。その結果は、次第に整備されてきた支援・相談施設についての情報はまだ十分知られていないこと、高齢の親御さんが親亡き後の御本人の生活に対して、自立できるのかという心配が根強くあること、更に当事者からもまだご自分が利用できるこの地域での支援施設がみつからないという声もあるなど、まだまだ地域生活支援の体制整備や相談・支援の窓口についての広報などが不十分というご意見を頂きました。

また、全国共通の課題でもあり、現在この川崎市北部地域でも大きな課題となっていることとして、精神疾患や精神障がい者に対する地域に住む方々の正しい理解を促進することがあげられます。しかしながら、この精神疾患・障がいに対する正しい理解の促進ということは、短期間に一部機関のみでできるものではなく、日頃からの私たち関係機関や行政などによる啓発や学校教育、更に何よりも地域住民の方々との共同での地域に開かれた地道な活動が重要と思われますので、これまでと同様にそのような機会を創出し、また大切にしていきたいと思っております。

以上のような課題を含めまして、私たち SKY は、今後この地域の関連機関とこれまで以上に相互連携を深め、障がいを持つ方が地域で安心して自立した生活を継続していくには、この地域で今何が不足し、求められているかという視点を大事にし、今後の当法人の事業運営について検討していきたいと思っております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

# 百合丘地域生活 支援センター

川崎市麻生区百合丘2-8-2 北部リハビリテーションセンター2階

Tel: 044-281-6641 Fax: 044-966-2612



## ゆりあすのボランティアさん

ゆりあすは開設以来、地域交流の拠点になりたいと願ってきました。ゆりあすでは現在、パソコン教室、スポーツ、アート、合唱、ランチ・ディナーなどのプログラムやクラブの活動で、たくさんのボランティアさんに協力、活躍していただいています。ゆりあすと地域をつなぐボランティアさん、これからもどうぞよろしくお願いいたします!



#### = == == == == : ふれあう訪問事業

ミニバスツア-

初めてバスガイドをしてみて、と てもいい経験になりました。たくさ んのみなさんに、読んでいただけた ら幸いです。 バスガイド 庄野

## ピアサポーター

研修シリーズ

□ 見学研修会として、3ヶ所の施 □ 設にメンバーと職員で行き、それ □ をメンバーが中心となって冊子 □ にしました。 堀部

#### 第5回ピア地域交流会

~つながろう!みんなのわ~

今回、交流会の実行委員になって、当日は「ワールドカフェ方式」で話し合いをしました。エポック中原という大きな会場でしたが、やりやすかったです。参加した人も楽しんでくれたと思います。

北村

## ゆりあすキャンパス

平成25年12月から毎月1回、精神保健の最前線で働くSKY理事の皆さんをゲストスピーカーとして招き、「私の実践」を自由に語っていただきました。タイトルは第1回「太陽は東から昇る:十文字陽一さん」第2回「いのちと向き合う~テツのつぶやき:三村健さん」第3回「闘う精神医療:中西純一さん」第4回「今、ここで:築根俊明さん」番外編「みんなで走ろう:武田龍太郎さん」。ゲストの本音満載の冊子はブンカスカイ当日に配布します。永遠に語り継がれるSKYの限定版冊子にご期待下さい。

## リレートーク

風薫る 5 月。新緑の木漏れ日続く檜木山公園を抜けて毎日出勤しています。口ずさむのは「若葉が街に急に萌えだしたぁ~♪」という何十年も前の歌。ファンだったわけでもないのにねぇ。気づいたら、もう 20 年も新百合ヶ丘・百合丘を最寄り駅に通勤してきました。最近、少しずつ寄り道をしています。灯台もと暗し!初めての場所はもう二度と来ないかもしれない場所と、愛おしみながら、小さな発見を楽しんでいます。次々といろんなことが起きるけれども、年をとってきたからこそ生まれるゆとり(ぷっ!)と、曲げてはならない女の意地を胸に秘めて。おばさんは今日も元気だ!三橋良子

## マッシーと遊ぼう



ゆりあすでは、サイコドラマの草分けである増野肇先生をお招きして、安心できる楽しいワークショップを実施しています!今年度は、7、9、11、3月の第3火曜日の午後2時からです。参加すれば、みなさんこんなに笑顔になれますよ!

## 法律相談会

今年度は偶数月の第 3 木曜日に、行列ができるかもしれない?!法律相談会をおこないます。ゆりあす開所時からお世話になっている池原毅和弁護士が来てくださいます。個別相談は事前予約制です。

## クラブより

#### 今年度から、麻雀ファイトクラブとス

マイルが、新たに仲間入りし、ゆりあすのクラブは、今までの、 就労ミーティング、スライドショー、合唱とあわせて5つになりました! 6月のぶんかすかいでの事業所発表では、「クラブ紹介」をしたいと計画中 で、どんな発表にするか、これからクラブの担当者で話し合っていく予定です。 普段の活動の様子が、うまく再現できたらと思っています。

#### 麻雀ファイトクラフ

参加は自由で、第2土曜日 にやっています。年2回、 大会も予定していて、初心 者の方も親切に教えます! (大森健、黒澤)

#### スマイル

今、スマイルの会では、ゆりあす のメンバーさんを募って、年間3回体 験発表を企画しています。メンバー本人 のプライベートな部分を語ってもらっ て、メンバー一人一人の向上心を上 ばていこうと思います。(北村)

#### 編集後記

新緑がまぶしい季節になりました! 気持ちの良い風に誘われて、ちょっと出かけてみ たくなりますよね。今年度ゆりあすでは、プチ外 出として、外に出かける企画などをみんなで考え ていきたいと思っています。お楽しみに!



## 地域相談支援センターひまわり



#### シリーズ!ひまわりに質問! 「サービス利用計画ってなんですか?」

平成24年4月から障害福祉サービスの申請手続きには「サービス利用計画」の作成が必要になりました。

#### 「サービス利用計画が必要な『障害福祉サービス』ってどんなサービスですか?」

ひまわり: 訪問するホームヘルプサービスや、住まいの場であるグループホーム・ケアホーム、日中活動の場である就労継続支援 B 型(はっぴわーく・ハーブカフェらららなど) 就労移行支援・就労継続支援 A 型などがあります。

日中活動の場である地域活動支援センター(ゆりあす・があでんららら・きた作業所・紙ひこうきなど)の利用は、サービス利用計画は必要ありません。

#### 「サービス利用計画はだれがつくるの?」

ひまわり:相談支援事業者の相談支援専門員が作成します。SKYでは、ひまわり、ゆりあす、紙ひこうきで作成できます。セルフプランといって利用者本人や、家族、他機関が作成することもできます。

#### 「サービス利用計画は必ず必要?」

ひまわり:現在は計画がなくても障害福祉サービスの利用はできます。平成 27 年 4 月以降の手続き時には、原則としてすべてのサービス利用者に必要となる予定です。

サービス利用計画の作成を求められた方は、ぜひご相談ください。

平成26年4月からひまわりは、望永・安藤になりました。よろしくお願いします!



## 組ひこうぎ

平成26年5月春

昨年は、年度途中での職員異動もあり、改めて地域の皆さまに 暖かく見守っていただけていることを痛感した一年となりました。 心より、感謝申し上げます。新年度は、メンバー、職員ともに新 しい顔ぶれを迎えてスタートを切りました。昨年度後半から日々

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 多摩区登戸 2341-1 〒214-0014 TEL/FAX 044-922-3686

#### 紙ひこうきとは…

(三鷹の森ジブリ美術館

トトロがいたり 皆、ジスリ ワールドに 大興奮!!! (マッキャン)

〈猫カフェ〉

き猫)

初めて猫カフェに行きました。 猫がな

つかないとの感想も聞かれましたが、

たくさんの猫がいて楽しかったです。

写真も何枚か撮りました!!

精神に障がいを持つ方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。

の利用者数も増え、フリースペース、プログラム、レクリエーションともににぎやかな日々が続いています。 今号ではそんな楽しい雰囲気や、新しく定着したメンバーさんの声を届けられたらと思います。







ランドマークタワー> 何年ぶりかの横浜ランド マークタワーに行ってき ました。山下公園でかも めとたわむれ、海を見つ め、60階以上の建物から 見る眺めは最高し 皆さんも是非とうそ!! ゆーみん)



気温 25 度の中、2 時間で『万歩歩く 近年まれに見るハードなしりでした が、長い歴史と数々の伝説を築いてき

た国立競技場を隅々まで見学でき、非

常に感動的な 1日でした。新 しい競技場が今 から楽しみです。 (アジス・

阿部べ)





(まね

デェットコースター で醉った





外出レクは、今や紙ひこうきの中でも群を抜く人気プロ グラムです。場所はミーティングで皆で話し合い決めて いますが、利用人数が増えたことで提案数も多くなり、 毎月熾烈な戦いが繰り広げられています。また、ビール 工場やカラオケなど恒例の場所だけでなく、猫カフェ、 国立競技場ツアーなどの今までにない場所の提案も増 えてきました。外出レクは、なかなか一人では足を運ば ない場所に行く機会にもなっていますが、やはり仲間と 行くことができ、一人とは違う楽しさ、充実した時間を 過ごせるようです。

ここ一年間で紙ひこうきには20人を超える新しいメンバーが増えました。これから新しいメンバーの声も 取り入れて、紙ひこうきはますます「いい場所・居場所」になっていくと思います。そんなニューフェイス な方達に登録してからの感想をいただきました。(K)

#### 登録9ヶ月

昨年の夏から通い始めました。 だんだん馴染めてきたと思った ら手術のため、2ヶ月入院。戻っ てきたときに、皆が温かく迎えて くれて嬉しかったです。冬の間は 休みがちだったけど、温かくなっ たので復活!!クリスマス会や 手芸に参加して、いくつか作品 もできました。(衣澄)

#### 登録6ヶ月

ヒロシです・・・会社を辞め自 宅で悶々とし、体調のリズム を壊しかけていたとこに紙ひ こうきに出会い、居場所を見 つけることができました。最 近はよく眠れることができ、 イライラすることも少なくなり ました。(ヒロシです・・・)

#### 登録6ヶ月

紙ひこうきはメンバーさん に個性があり、毎月のレク も月毎に意見を出して決 めるところに魅力を感じま す。ゆりあすと二ヶ所のメ ンバーになったので体力を つけたいです。(北村)

S

#### 登録5ヶ月

登録して早、5カ 月が経ちますが、 皆さん親切でとて も助かっていま す。(浅谷)

#### 登録5ヶ月

アパートに一人でい ると暗い記憶に支配 されるので、まったり できる紙ひこうきが あるのはありがたい です。(和田)



## 角塵さんにインタビュー

01 好きな女優さんは?

A 杏。

4

02 趣味はなんですか?

A 鈍行列車を乗り継いで美味しい物 を食べに行くことです。

03 前職は何をされていましたか?

A メーカーの営業です。



~ 紙ひこうきを作る



怒ると首を 振る癖があ るらしい…

普段はSL好き を隠してる?

武田病院デイケアスタルフ として奮闘中の角座はよれ 紙ひこうきのよきは或えいり ワーク委員とには早5年 クリスマス会で猫のスライド ラョーをして下さったり、 色々な形で新れてろき に関わって下さる楽しい ワーカーさんです!!

### メンバーさんからヒトコト

◇今回は外出レクの特集でしたが、週一回 15 分間のプチウォーキングも魅力です。紙ひこうき周辺の 四季の移り変わりや、メンバー同士の交流も深まり、楽しいひと時です。(A)

◇社会や自分の生き方に対して思いを持ち、尚かつ戦わなければならない、決して負けてはいけない。 精神病に対しても前向きな気持ちで自分の納得いく人生を送らなければならない、それが本当の幸 福だと思います。(K·S)

(マッキャンより)

## 川崎きた作業所☆はっぴわーく便り



## 東京スカイツリーへ行ってきました!



2月の素晴らしい快晴の日、念願の東京スカイツリーへ電車に乗って行ってきました!ここ最近はバスでの日帰り旅行が続いていましたが、今回は「電車で行きたい!」という声が上がり、田園都市線溝の口駅より通勤、通学の人にまみれながら押上まで乗り換えなしで約1時間。途中で車内も空いてきてそれほど苦も無く無事到着。そして早速展望台へ。幸いなことに10分弱の待ち時間で一番上の展望回廊未知の世界へちょっと緊張しながらエレベーターに乗ったのでした…。



~皆さんいかがでしたか~?

登る前は怖かったけど、登ってみたらあんまり怖くなかった (得さん) 東京タワーが小さく見えた (タケちゃん) 上からサッカーコートを見たら、ちょこまか動いていて面白かった (うにさん) 怖がっている職員がいて面白かった (むらさん) などの感想をいただきました。初めての方も 多くレクだからこそ参加できたとの声もありました。これ からもいろいろなところへ皆で行けるといいデスネ(^^)



3月28日(金)、津田山公園へお花見に行ってきました。当初予定していた前日は、肌寒く小雨交じりの天候でしたが、当日は好天に恵まれ絶好のお花見日和となりました。まだ一分咲き程度の桜でしたが、団子やお菓子、差し入れの唐揚げを前に、参加者21名話に花が咲きました。メンバーの野点も披露され、思い思いの時間を過ごせました。参加したメンバーの感想をお伝えします。



- ・桜はほとんど咲いていなかったけど、皆でお団子を食べたり、お話し したりで楽しかったです。(K. O)
- · 花があまりさいてなかった。だんごがおいしかった。(M. T)
- はなみ、たのしかったです。(匿名)
- ・まだ櫻が咲いていないのであまり楽しくなかった。(Akio Nomura)

皆でワイワイ花見弁当!

・当日はお花見日和でしたが、桜はちらほら…といった感じでした。皆で輪になって食べるお弁当はとても美味しく、Sさんがお抹茶を野点して下さり、お花見がぐっと楽しくなりいい一日でした。(匿名)

#### ~タオル献品のお願い~

きた作業所では、写真のような、タオルを利用した刺繍入りの雑巾を製作・販売しています。メンバーの皆さんが、配色を考えながら一つ一つ心を込めて作っております。ご自宅で眠っている白いタオル(約90 cm×35 cm)を献品していただければ幸いです。商店街名や企業名等が記入されていても構いません。どうぞよろしくお願いいたします。



## らららの四季

地域活動支援センター があでん・ららら 就労継続支援 B 型 ハーブカフェ ららら

らららの四季折々の写真とメンバーさんの声をお届けします♪ 季節をたっぷり感じられるカフェやイベントに ぜひお越しください♪ カフェ営業日

金・土

11 時~16 時

· 044-989-8323



まだちいさいけど だいぶ大きくなる 名前もすごい コウテイダリア



春だなぁ 空がきれい!!!! アングルがとっても良い でも、まだカフェオープン 前なのかしら



ジャーマンカモミール 疲れを癒すハーブティです



トゲがないバラ モッコウバラ



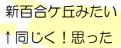
ハーブティやクッキーにも 使え、水が大好き ケムシに見えるかな? 実は、ミントって こんな花が咲くんです

いろいろミントはあるけど、何ミント?

らららのゴーヤさん、美味しい実をありがとう!

らららのゴーヤ、クッ<mark>キー室の前</mark>にネットを張って 日よけにしています

> みんなで<mark>頑張って植えました</mark> 食べてみたいなぁ





絶妙のコントラスト 豊かな自然に囲まれた喫茶店 秋は気温もお花も最高です



<mark>アラビ</mark>アンナイトかな? ハーブティはおいしいよん♪

フレ<del>ッシュの「らららオ</del>リジナルブレンドティ」 は夏から秋にかけての季節限定! らららの庭にカマキリが やってきました 手足が長い!

きっと生まれ変わったら美人さんだわ

寒い冬は、ビオラの花が らららの庭を彩ります

ビオラって冬だっけ?

↑ 開花時期は 11 月~5 月頃 みたいだから、冬も咲いているね らららに大雪がやってきた 笑

さむいけど おんしつポカポカ

ハーブカフェ ららら 札幌支店 笑 ハーブカフェ ららら すすきの支店



これから暖かくなると ぐんぐん大きくなります

販売用の苗や配達用のプランターを 一生懸命手入れしてます



ライオンのたてがみ? ハボタンです この上にお花がつきます! 楽しみ!!

## グループホーム・ケアホーム ふろっと

#### ~ホームを卒業した清野さんに聞きました~

4月中旬、笑顔が素敵な清野さんのお宅にお邪魔してきました。

#### ○ホームから一人暮らしになるきっかけは?

ふらっとが移転することになって、新レいアパートの予定地を見に行きました 最初は別に思わなかったけれど、だんだん引っ越すのが嫌になってきて。 それでこのまま百合ヶ丘に住むことにしました。

#### ○不安なことはありませんでしたか?

娘が食事のことを心配しました。今は週二回ヘルパーさんが来てくれていて 大丈夫。娘も安心してくれています。

○ホームを卒業してみて、何か変化はありましたか?

今までは、夕方になるとホームの夕食に行くので、一日のめりはりがあったけれど、今はそれがなくなりました。

○これから一人暮らしを始めようとする人に、一人暮らし成功のひけつを教えてあげて下さい。

便利で、駅に近い場所に住むことが大事です。

清野さん、ありがとうございました。病院のデイケアに通い、心理教育や服薬教室で、病気との付き合い方やお薬 の使い方を、熱心に学んでいる、とても生真面目な清野さんです。こんな素敵な先輩がホームの卒業生にいるのは、 とても心強いですね。



今年 4 月に予定していた、ふらっと・みかんハウスの移転は、近隣住民の 方の反対があり、延期となってしまいました。お近くにお住まいの方々、関係者・関係機 関・他の福祉法人等の皆さまには、大変ご心配をおかけしております。紆余曲折を経て、 やっと実現を眼の前にした移転だった為、当初、入居者メンバーのとまどいや悲しみが ありましたが、今は皆、気持ちをひとつにして励まし合いながら移転が実現する日を待 っています。精神科リハビリテーションの基本原則のひとつに、「希望は、精神科リハビ リテーションの構成要素として不可欠である」とあります。その言葉のとおり、みんなで 新ホームに転居する希望を大切にして、毎日を過ごしています。そして、このことをきっ かけに、精神しょうがいについての理解が地域へ広がることをめざしていきたいです。

(所長 青野 眞美子)













## ・・・・・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」。今号は4 名の方の投稿をご紹介!素敵な作品がそろいました。ぜひお楽しみください



はっぴわーく 武井清志さん 朝のウォーキングの途中で出会えました。 とてもラッキーでした<sub>=</sub>



「ゆきのくにへ」

あんじょうやりや 宮川真頼さん

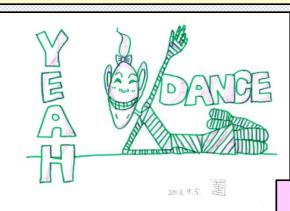


「フットサルスクールに通い始めました」



「元」リーガーとイベントで対決!」

川崎きた作業所 M.T さん 去年5月から始めました。少しずつ上手くなってきました。毎 週楽しく行っています。筋肉がついて、美脚になりましたよ!



「元気」

あんじょうやりや Sさん



「みんなの広場」では、みなさんの投稿をお待ちしております。 写真、 絵以外にもエッセイや詩など、ぜひお寄せください!

#### 



#### ~うちのかわいい小さなおっさん~

最近、家に帰るとおっさんがいる。おっさんじゃないときもあるが、大概おっさんなのか、見ながら考えてみる。顔、しぐさ、声・・・おっさんかも。しかし、少なくともにおいはしないようだ。

もち肌のおっさん。ぷにぷにのほっぺがたまらない。たっぷり飲んだ後の満足顔、眠っているときのしぐさ、お風呂で気持ち良さげにしている姿、愛さずにはいられない。

癒されるとともに、頑張ろうという気持ちにさせてくれる。一番の栄養補助ドリンクだ。ころころと変わる表情はいつまで見ていても飽きない。どんな女の子に成長し、変わっていくのだろう。楽しみは尽きない。

そんな毎日を過ごしながら、日々変わっていくその姿を見て、今という時間の大切さを感じています。

私たちは、利用者の皆さんの大切な時間に関わる仕事に、携わらせていただいています。何もしなくても過ぎて行く毎日、今大事なことは何か、一緒に考えながら進んで行きたいと思っています。

FROM:はっぴわーく 竹内

次回のつぶせ



次回のつぶやき <u>はっぴわーく 吉岡</u>

## ■委員会報告

#### 広報委員会より < SKYのホームページのご案内>

皆さんは、SKYのホームページをご覧になったことがありますか?SKYのホームページでは、法人内の各事業所の紹介や、行事のお知らせなどがのっています。たくさんの人たちにSKYを知ってもらうことや、メンバーさんたちの情報源になることが目標です。今年度は、大規模リニューアルも計画中!?皆さんも、機会がありましたら、ぜひSKYのホームページ http://www.sky1995.com/ をのぞいてみてください。

### ■新職員紹介と異動報告

#### きた作業所 畠山真紀さん

3月5日より、川崎きた作業所に勤務させていただいております畠山真紀です。これまでは、精神科の病院や、地域活動支援センターなどで働いていました。川崎きた作業所は歴史も長く、メンバーの皆さんに色々教えていただきながら毎日楽しく過ごしています。どうぞよろしくお願いします。

#### 挙 ふらっと 伊藤陽介さん

4月1日よりグループホーム「きらくや」に勤務させて頂いている 伊藤陽介です。今まで高齢者福祉 の仕事をしていましたが、いつか は障害者福祉の仕事をしたいと 考えていたのでとても嬉しく毎日 楽しく働いています。今はまだ不 慣れでご迷惑をお掛けしていますが、入居者の方が笑顔で自分ら しく暮らせるよう共に歩んでいき たいです。宜しくお願いします。

#### 挙 紙ひこうき 呉屋智佳さん

4月から紙ひこうきで勤務させて頂いています。わからないことだらけで日々奮闘していますが、メンバーさんや先輩方がとても温かく教えて下さるので、紙ひこうきで働くことができて本当に幸せだな~と思います。とても感謝しています!何かとご迷惑をかけてしまうかもしれませんが、これからもよろしくお願いします。

- 挙 きた作業所 安藤佑香里さん
  - 鶴田 裕 さん

4月 1日から 「ひまわり」 へ異動しました。

4月21日から 「ゆりあす」 へ異動しました。

#### ■編集後記

**※** ふらっと

この職場についてから、夜空を仰ぐことが多くなりました。一日の仕事が終わって、夜空をふり仰ぐ心の余裕ができたからかもしれません。空を見ることすら、長い間、忘れていたこともあります。今日同じ空の下で、優しい気持ちでいてくれる人が、ひとりでも多くいてくれますようにと、星に願いをかけて、家路をたどるこの頃です。(ご)