

since 1995.12
2019年1月発行



SKY通信 第41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 2341-1
TEL : 044-299-6526 FAX : 044-922-6628 HP : <http://www.sky1995.com/>

「 私の父はアルコール依存症でした 」

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
紙ひこうき 所長 金森孝之

インパクトのあるタイトルをつけてみましたが、カミングアウトというほど隠しているつもりは無く、最近私と出会った方々にはあまり知られていないのではと考え、巻頭原稿というこの機会に再度周知させてもらおうという程度の思いです。幼いころの記憶にある父はいつもお酒を飲んでいました、その後紆余曲折有り私が高校生になるころには当事者として今でいうピア的な活動に精力的に取り組んでいました。その間の父の心情の揺れ動きは記憶にあまりなく、今思うと無意識化で父と関わりたくなかった部分があったのかもしれませんが。その後数十年「断酒」への取り組みを続け、同時にたくさんの仲間を支えている父や、更にその父を支えている母のことは言うまでもなく尊敬しています。私がこのPSWという仕事に就いた動機はまた別にあるのですが、両親がいなければこの仕事を知ることも無かったでしょう。そんな経過もあり入職当時はどこに行っても「あ～あの金森さんの」という言葉を良く耳にしました、それに対しては嫌な感じは特に無く少し気恥ずかしい程度の気持ちでしたが、つい最近数年ぶりにそんな声かけをされ、そのフレーズ自体を忘れていた自分に気づき、懐かしいような寂しいような誇らしいような不思議な感情が湧いてきました。

そんな私も入職から12年が経ちました。アダルトチルドレンであること以上に、順風満帆とは言い難い人生を歩んできた自分の価値観が偏っていないか、専門職として何が出来ているのかと自問自答する日々の中で、すみれ、紙ひこうき、法人内外様々な出会いがあって今日までやって来ることが出来ました。私と関わって下さったたくさんの利用者や支援者の方も、長い人生の中でここで出会ったことが何かの意味を持って繋がって行くことを願っています。

私的な話ばかりになりましたが最後に、この文章を考えている間に、以前ヨガのボランティアで来て下さっていた先生からお便りが届きました。紙ひこうきに携わったことをきっかけに臨床心理の道へ進まれ、今回修士論文を送って下さったのですが、その内容が依存症のピアスタッフをテーマに書かれているものでした。小さな繋がりが不思議な縁となって広がっていくのを実感できる出来事で、これからも皆さんと一緒にそんな街づくりが出来たら嬉しいです。

地域活動支援センター

きたのば-kita nova-

【移転しました♪】

「川崎きた作業所」は2018年9月、はっぴわーくと共に9年過ごした場所を離れ、南武線沿いに建つ紙ひこうきの隣に移転をしました。移転を機にリニューアルオープンとして、名称も「きたのば」に変更。歴史ある「きた作業所」同様、地域の皆さんに親しんでいただければと思っています。



←玄關に製品を飾っています!

移転まではみんなで場所を見学に行ったり(酷暑で行けなかったり...)新名称の投票でドキドキしたり、壁に絵を描く描かないで盛り上がったり、楽しいことも大変なこともたくさんありましたが、今はこの場所にだいぶ慣れ、広くなった作業場で、窓から見える青空を眺めながら、マイペースに作業をしています。移転にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。



↑ボランティアさんからいただいたケーキです☆
リニューアルオープンのお祝いとして
10/30(火)にみんなで食事をしました♪

「きたのば」の由来は、
kita...イト"キア語で「自分」という意味
Nova...ラテン語で「新しい」という意味
「私たちの新しい居場所、きたの場」という意味が込められています♪



←きたのばの表れです☆

移転したメンバーの感想

- ・きれいになった♪
- ・広くなった! ・明るい♪
- ・1階と2階の行き来が大変
- ・(広くなったので)掃除が大変
- ・みんなで新しいことをしてみたい!!
- ・広いので、布団を敷いて寝ちゃいたい

外観です!壁の塗替えに悩みましたが、良い感じに仕上げてくださいました♪→



メンバーの居場所や活動の場だけではなく、地域で暮らしている方の憩いの場となるような「きたのば」を。「だれもが自分らしく、豊かに暮らせるまちづくりを目指して」きたのばでは何ができるかをより豊かに暮らせるような「いま生きているという経験を」みんなで考えながら創っていきたいです。

総務よりお知らせ

● 法人本部が移転しました。

当法人本部が平成30年9月1日付で下記住所に移転を致しました。

移転先は「地域活動支援センターきたのば」の2階、「地域活動支援センター紙ひこうき」のお隣に位置しております。お近くにお出かけの際は、ぜひお立ちよりください。

新住所

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 2341-1

電話 044-299-6526 FAX 044-922-6628 (きたのば兼用)

● 賛助会員を募集しています。

当法人の理念に賛同し、運営を側面から支えてくださる賛助会員を募集しています。

ご入会の方には、「SKY通信」および「SKYギフトチケット」をお送りさせていただいております。是非とも、皆さまのご理解ならびにご協力を賜りたく、お願い申し上げます。

☆年会費	個人	1000円、	団体	5000円
☆郵便振込	口座番号	00280-4-86213		
	口座名	たま・あさお精神保健福祉をすすめる会		
(お手元の振込用紙をもって領収書とさせていただきます。)				



地域相談支援センターひまわり



ひまわり地域ネットワーク会議を開きました

SKY法人各事業所では日頃から地域の皆様と顔の見える関係づくりを進めるために、地域ネットワーク会議を開催しています。これまで「ひまわり」は「ゆりあす」と一緒にネットワーク会議を行ってきましたが、今年度は初めて「ひまわり」単独の地域ネットワーク会議を10月に開くことができました。

「ひまわり」は地域相談支援センターとして、訪問型の支援を行っています。今回は、多摩・麻生地域を拠点に活動している訪問看護ステーションと福祉事業所のみなさまにお集まりいただき、医療と福祉における訪問型支援について地域課題の共有と意見交換の場を持ちました。

訪問看護利用のきっかけは、退院後一人暮らしを開始するタイミングに主治医から提案されることが多いようです。そして、超高齢化社会の現代においては、同居家族を絡めた複合的な問題が深刻化しており、まさに当事者と家族、両面からの支援ニーズが高まっています。

しかしながら、訪問型支援は次の訪問先が1時間離れた場所にあるなど、1件の訪問には時間と移動の労力がかかり、高まるニーズへ対応が追い付かないのが現状です。今後は、医療分野と福祉分野の異なった視点から課題を共有し、ご本人の希望する生活の実現に向けて訪問支援活動を展開していく・・・
そして「共に目指すは地域力UP!」であることを確認できる貴重な会議となりました。



紙ひこうき

平成30年 冬号

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

明けましておめでとうございます、日頃より紙ひこうきの活動にご協力頂きまして誠にありがとうございます。今号では食欲の秋におこなわれたBBQの様子と併せて、5年前のフォーラムをきっかけに繋がったヨガの先生方をご紹介します。紙ひこうきのプログラムに限らず色々な場面でのご協力を頂いており、地域で出会った小さな繋がりが広がっていくことに感謝して、これからも様々な形で活動を発信して行きます。

紙ひこうきとは…

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。

~BBQ~

みんなで食べると盛り上がりすぎてとても良かったです！（赤いたぬぎ）

初めてで準備が大変だったけど、とてもおいしく楽しく良かったです。（猫のしっぽ）



ワイワイ楽しく出来たけどトングが足りない！（あっくん）

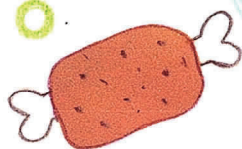
野菜が少なかった、次は実行委員になって野菜たくさんにするぞ！（Y）

今回は火おこしがカントンだった。（K・K）

お肉たくさん笑顔たくさんでした☆（と）



肉がもう少し欲しかった…（男性複数）



夏のバーベキューの日は雨が降って中止になってしまい、今回は天気が危なかったけど晴れて良かったと思います。予算がちょっと高かったからみなさんには申し訳ないと思ったけどお肉をたくさん食べられて良かったです。野菜が全員に行き渡らなかつたみたいなので、次回はみんなに行き渡るように気を付けたいです。お肉も野菜もとってもおいしかったです！

（曾根）

～紙ひこうきを作る人々～

ヨガプログラムはボランティアの先生を講師にお招きして毎週行われる人気プログラムの一つです

ピュアな皆さんと触れることで自分と重なる部分がたくさんあることに気づけました

松原先生



2年前からいらして頂いている松原先生です。

いつもヨガのことを丁寧に教えてくださるとても良い先生です。

皆さんにとっても優しいステキな方です (M)

似顔絵：あっくん



虫賀先生

来る日がすごく楽しみ。仲間に入れて頂き、嬉しい楽しいハッピーです

ヨガ前にひとりひとりの心の状態や体調やどうなりたいかを聞き、それに合わせて実施してくれます。ヨガ以外でも世間話に付き合ってくれていて、とてもフレンドリーな人柄です。いつもは義務的な食事ですが、ヨガの後は自然とお腹がすいています (笑) (丸山)

～いい場所・居場所～

みんなのつぶやき



kamistagram



ジュール 432

いいね! 432件

こんにちは、ジュール432です。紙ひこうきに通ってまだ1年半しかたっていません。精神疾患は統合失調症です。私には小さな恋人がいて、名前はハモちゃんです (オス)。羽衣セキセイと言って羽根が巻かれている種類のトリです。トリブームの時に買って来た子で、この子がまったくかわいくないインコで人に寄り付きません。ある時期、他のインコと一緒に飼ってみると、ハモちゃんはインコに優しく (普通オス同士でのゲージに入れると血だらけになるほど争うらしいのですが) 2匹はとても仲良くしていました。人間同士もインコ同士も仲良しが一番だということですね。

#トリカフェ行きたい #にくたらしいヤツ #南の国からやってきました

実行委員より

- ・ワーヤッタね!! 紙ひこうきに10年以上いるけど実行委員は2回目です。これからは深く紙ひこうきにたずさわっていこう♪♪♪ (Y)
- ・短期集中で良いものが出来たと思う (^ω^) ニチャア (あっくん)
- ・紙ひこうきの紙面を完成させた充実した時間を頂きありがとうございました (K)



地域活動支援センター さくらスタジオ

来る2018年10月9日、さくらスタジオ初のバスレクを実施しました。レクの企画や参加者募集のポスター作り、中華街MAP作りなど、メンバー中心に取り組み、総勢17名のメンバーが参加してくれました。天気にも恵まれ、たくさん食べて笑った参加者の感想をご覧ください。

行ってきました!



横浜中華街の大さん橋



また行きたいネ...

満喫できた!! 中華街散策☆

- 念願だった占いができて良かった! 仕事運が聞けて安心しました。(藤島)
- 気になっていた占いができて良かったです。びっくりするほど当たって、将来のことも占ってもらえて良かったです。(飯田)
- 中華街の門をみれて良かった (F.B)



青い空、広い海

綺麗だった大さん橋

- 風が気持ち良かった~! 海がきれいって油くさくなかった! (坂本)
- 憧れの豪華客船をみられた。海の旅がうらやましかった! (核家族)
- 豪華客船が入っていて、船に乗っている人と話をしたのが楽しかった! (渡辺)
- 大型客船が大きくてびっくりしました! そばで見たのは初めてです! (鈴木)



おなかがはちきれそうだった! 中華食べ放題バイキング

- 円卓の回転が早すぎて自分の食べたいおかずがものすごい勢いで通りすぎていきました(笑)でも、ちゃんとおなかいっぱいになりましたよ~(^.^) (ゆきりん)
- 料理が次々と出てきて、その量は猪八戒が食べる量だと思いました。(沢)



最後に。。。企画をしてくれた方たちより

~ 最初に今回のレクを提案してくれた トキワさんより ~

普段、お金を使わないように過ごしているの、なかなか遠くにいけないのだけれど、やっぱり息抜きしたいと思って意見をいってみました。日常生活から離れてスッキリしました! (トキワさん)



~ 先導にたっ企画をしてくれた横浜マイスターくみりんより ~

企画から下見、試食、高速SAのトイレ内装チェックを行い、レク直前にはスライドを使ってオリエンテーションもして、みんなの期待感をUP!! 当日は快晴で大さん橋には外国客船が入港中で、みんな外国の人と'HELLO'のやりとりでおおいに盛り上がりました!!



(くみりんさん)

百合丘地域生活支援センターゆいあす

ゆいあすは2008年4月、北部リハビリテーションセンター2階にオープンしました。開所式には、大阪で先駆的に当事者活動をされている塚本正治さん、尾上智子さんを迎え、約100名の方が参加してくださいました。そして2018年4月、10周年を迎えることができました。延べ登録者数は約700名、多くの出会いがありました。



2008年4月1日 開所式



<あれから10年。ゆいあす10周年イベントをおこないました！>

8月3日(金)、総勢35名の方に参加いただき、メンバーの演奏やゆいあす伝言ゲーム、懐かしの映像など、楽しくにぎやかなイベントになりました。最後は参加者全員がマイクを握り、イベントのテーマでもある「10年」について思いを語り合いました。10年前は苦しかった、ゆいあすに出会って人と出会って元気になった、ゆいあすのことをもっと多くの人に知ってもらいたい、これからの10年マイペースでどうにかなるだろう、など。ゆいあすはこれからも、「一人ひとりが、一人じゃないんだ。」を合言葉に、皆さんと共に歩んでいきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。

ゆいあす伝言ゲーム。

えっと、えっと…忘れちゃう〜

ゆいあすの10年
秋の10年
これからの10年



かんぱーい！



ゆいあすでは10周年の寄せ書きをおこなっています。まだお書きになっていない方、しばらくいらしていない方、お近くにいらした際は是非一言お書きいただけると嬉しいです。お待ちしております！



WRAP はじめました

ゆいあすでは、WRAP ファシリテーターの“りえちん”さんを迎え、5月までの第3月曜日、全11回のコースでWRAPを行っています。

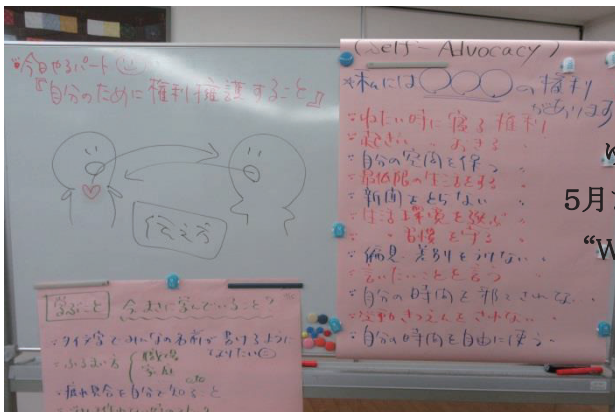
“Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)”

略してWRAP(ラップ)では、元気を保ち、

また調子が悪くなってきたと感じた時に元気を回復するのに、役に立つ工夫や方法のリストを自分自身で作っていきます。

自分の暮らしや生き方を、他の誰かや何かに決められるのではなく、自分自身で決定していくために。

WRAP がきつと、その手助けとなるでしょう。



梨ジャムサンデー グルメリポート～ベッカーズ武蔵溝/口店～

JR東日本とのコラボ企画「多摩川梨ジャムを食べよう!!キャンペーン」も昨年秋で5周年を迎え、新しく梨ジャムサンデーが販売されたことを機に、はっぴのみんなで食べに行ってきました。今回参加したのは、普段からジャムの製造や販売を頑張っているメンバー5名とジャム担当スタッフ田中でのレポートです!



まず見た目の印象は「梨ジャムが結構入っていて嬉しい」ということ。

そして…実食!皆さんの感想は…?村木さん「ソフトクリームと合わせたら甘すぎるかなと思ったがそんなに甘くなく美味しい」江本さん「ソフトクリームと梨ジャムの相性が抜群!」八重樫さん「さっぱりしていて美味しい!」津田さん「梨ジャムが思ったよりたくさん入っていて美味しい」川島さん「梨の味がしっかりしている。また来たい」という声が上がりました。とっても美味しかったので、あっという間に完食。嬉しくて店員さんに「この梨ジャム私たちが作ってるんです」と声をかけたら、「そうだと思いました。ありがとうございます」とのお言葉をいただきました。そして皆大満足でベッカーズを後にしたのでした…。



5年目にして新たなメニュー開発があり、今後も梨ジャムメニューの新たな展開に期待です!

トイレの輪じみとりをはじめました

北部リハビリテーションセンター清掃部門で新たな作業としてトイレの輪じみとりをはじめました。日常の清掃では落とせない汚れであるため、企業秘密の(?)道具や洗剤を使って汚れを落としていきます。陶器を傷つけないようにていねいにじっくりと汚れを落としていきます。メンバーの感想として「目に見えてきれいになるのが楽しい」「施設の方々が気持ちよくトイレを使ってもらえたらうれしい」といった声が上がっています。



準備OK!!



ていねいにやるのがポイント

清掃前



清掃後



就労継続支援B型事業所

があでん・555

があでん・555ではこの秋、カリタス女子高校の学生の皆さん、麻生区社協(神奈川県共同募金会)とのコラボ商品を研究開発しました。見た目も味も抜群のクッキー・ハーブティーが出来上がりました。



かぼちゃクッキー

カリタス女子高校のボランティアグループ「Petit pas de Caritas」の皆さんが福島県の農産物の応援をしているつながりで「らららで野菜を使ったクッキーを作れないか？」というお話をいただきました。

生地は福島県産かぼちゃのペースト入りで顔は皮を切り抜き一つひとつ丁寧に作りました。

赤い羽根クッキー&赤い羽根ブレンドティー

クッキーはメインとなる羽根の型を特注し、生地は紅麹で赤い色を出しました。赤い羽根ブレンドティーはららら産レモングラスをベースにローズヒップ&ハイビスカスをブレンドしたルビー色のお茶です。クッキーとハーブティーのセットで500円で販売しており、売り上げの一部は赤い羽根共同募金に寄付されます。

(販窓窓口: 麻生区社会福祉協議会、があでん・ららら)



グループホーム

ふらっと

あんじょうやりや ふらっと
みかんハウス すみれ
きらくや カンタービシ

グループホーム新入居と退居・卒業

グループホームでは、平成 29 年度より平成 30 年 11 月現在までに 11 名の新入居者と 10 名の退居・卒業された方がいらっしゃいました。

そこで卒業された方や新しく入居された方などに、今の楽しみや、苦勞したことなどをお聞きしました。

新入居の方はこんな楽しみを!

日帰り旅行が楽しかった!
インターネットで動画をみたり
好きなことができています

入院中は一人での時間が
あまりとれなかったので
今はのんびり過ごしています

入居の際にはこんなことに苦勞を

役所の手続きが特に大変
病院のワーカーさんや
職員に手伝ってもらいました

色々心配事はあります
困ったら職員を頼って
みようかな、と思っています

卒業したかたはこんな楽しみを!

自分の好きな間取りの
アパートを見つけられ
生活を楽しめている

市営住宅に応募し続けて当
選しました。一人暮らしをの
んびり楽しんでいます

卒業しても夕食サービス
利用でき
新しい仲間に出会えた



・ ・ ・ 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！存分にお楽しみください★

「大いなる日常」より、「大いなる仕事と大いなる趣味」 ふらっと By mayori Miyakawa



自転車...、思えばもう一年と52日、経ちました。
今月の原稿を書いている今日の日付の09月21日、「山手線一周計画」を実行し、かれこれ自転車も痛み出した、今日この頃、皆さんは如何お過ごしでしょうか？
買ってからというもの、全くと言って良いほど、メンテをしていなかったのが、もう、後悔の始まりでした。
せいぜい100円ショップのチェーンオイルを塗ったくらい（まあ、あとは雑巾で汚れは拭いたもの程度）
一年が経ち、僕以外にも、自転車に乗っている方もいらっしゃる、元気が出てきた昨今です。

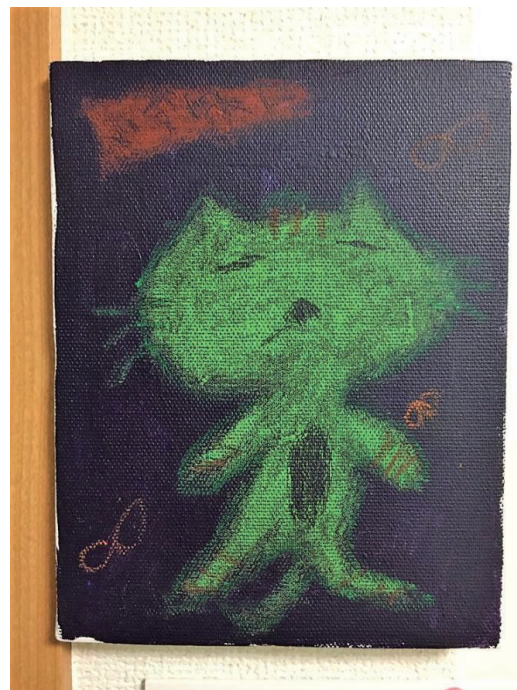
できれば、一緒に喫茶店巡りをしたいなあ〜と思う事しばしば。自転車と仕事の両方とも頑張っていけなくて
は(#^.^#) それにしても、仕事の量を少し欲張ったせいか、上手くいかない日々。
どうしたものかな〜と悩んでいる今日この頃です。

「私らしさ」 さくらスタジオ ほたて



お出かけする前にお化粧したり、服を選んだり・・・
とても幸せな時間です。

「おひるね」 グループホーム 衣澄
ふにゃーん いいきもちだにゃん
紙ひこうきのアートでつくったよ



「アニョハセヨ」(こんにちは) 経堂の若旦那。2018

チェビ コッ
 제비 꽃
 (スミレ・すみれ)
 포ッコ
 벚꽃
 (サクラ・さくら)
 서울 평양
 (ソウル) (ピョンヤン)
 카와사키
 (カワサキ・川崎)

ソウルオリンピックから少しあと、
 ハングルの勉強を始めました。
 なかなか、むずかしかったけど
 何度も書いて、NHK第2ラジオ
 ハングル講座を聞いて、
 勉強しました。
 だんだんと、少しずつ、わかって
 きました。
 1990年7月下旬、一人でソウル
 へ行きました。女性のガイド
 さんと、金浦空港で会って
 (キムポ)
 色々案内してくれて、楽しかった。
 もちろん、日本語ができる方(かた)
 でした。24歳位だったかな。
 いい思い出になりました。

「目力(めぢから)」 さくらスタジオ K



目力(めぢから)!!!

紙ひこうき ネコのしっぽ

本物の卵の殻を使ったアート作品です。ちなみに
 写真の作品はダチョウの卵の物です。



「国連で発表？」 ゆりあす 堀部敦

2006年8月3日、国連で演説しました！と言うのはもち
 ろん嘘でこれはロンドンのマダム・タッソー（ろう人形
 館）で撮ったものです。他にもミュージシャンや俳優、
 英王室の関係者のものがありました。



「ピラカンサの、お立ち台」

紙ひこうき タケちゃんマン





先日、久しぶりに銀座のソニービルに行ってみた。以前はビルの前には熱帯魚が泳いでいる大きな水槽が置かれていたが、今はそれは無くなり、緑が生い茂った公園に生まれ変わっていた。ビルに囲まれた都会のオアシスといった感じである。公園に入ってみると植えてある樹木がおもしろい。ガジュマルやオリーブ、ヤシ、サボテンなど世界中から取り寄せた大小様々な珍しい植物が並んでいる。そして、さらにおもしろいことに、全ての植物に値札がついている。購入できるのだ。中には『レンタル可』の表示があるものもある。『買える公園』をコンセプトにしたスペースなのだ。

ここにいると、自分が銀座という都会にいることを忘れてしまう。建物は『銀座ソニーパーク』として地上フロアと地下4階で構成されていて、地下は2020年までは実験的な試みをする店舗やイベントを行う公共の場として提供され、2022年には『新ソニービル』として開業する。時代と共にどんどん進化していくソニービル。2022年がとても楽しみだ。

自動販売機で買ったコーヒーを飲みながら物思いにふける一時だった。

FROM: があでん・ららら 杉村さん



次回のつぶやきは～?

次回のつぶやき

きたのは 長屋さん

委員会報告

広報委員会より

SKYホームページにSKY通信のバックナンバーが掲載されています。そのほか、法人内での各事業所の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！



ホームページはこちら

新職員紹介と異動報告

はっぴわーく 斎藤 理恵子さん

5月21日よりはっぴわーくで勤務させていただいている斎藤と申します。

初めて学ぶことも多く、新鮮です。笑顔で元気に働いていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

編集後記

最近お弁当を作るようになりました。お弁当なんて高校生以来でなつかしい。今日の中身はなんだろう？とわくわくして、好きなおかずが入っているだけで幸せな気持ちになれたものです。今は好きなものしか入っていませんので幸せいっぱいです(笑)今回のSKY通信もお弁当のように皆さんにわくわくしてもらえそうな個性あふれるものになっていて幸せな気持ちで編集ができました。☺