



精神保健福祉講演会に参加しました



5月13日(土)、広島市内で行われた精神保健福祉講演会に参加しました。

「地域での暮らしを支えるために私たちができること」というテーマで、長野敏宏先生のお話をうかがいました。長野先生は、精神科医として、愛媛県南宇和郡愛南町にある「御荘(みしょう)診療所」の所長をされています。また、「NPO 法人ハート in ハートなんぐん市場」の理事や厚生労働省の検討会の構成員など、いろいろな活動をされているパワフルな先生です。

今回は、日ごろご多忙な長野先生のお話をうかがうことができる貴重な機会となりました。

御荘診療所は、以前は御荘病院という精神科病床をもつ病院でしたが、約20年かけて徐々に病床数を削減し、2016年6月、精神科病棟を閉鎖して病床をゼロにされました。

病床数の縮小に合わせて、訪問看護や、グループホームなどの福祉サービス事業を拡げるとともに、他団体と協働して、街づくり・地域振興も視野に入れた地域の人とのネットワークや、持続可能な福祉のしくみを作ってこられたそうです。

御荘病院では、1997年頃からすでに精神科病床を減らす動きを始めておられ、長野先生が2009年に広島で講演をされた際にも、病床ゼロを含めた将来の構想を語っておられたそうです。生活している地域の何年後、何十年後をしっかりと見すえて、いかに計画的に進めてこられたものが形に現れたと言えます。

また、長野先生が中心となって設立された「NPO 法人ハート in ハートなんぐん市場」では、温泉・宿泊施設の運営や「アマゴ」の養殖、アボカドの栽培など地域ぐるみでビジネスを展開されています。その中では、障害のあるないに関係なく働いておられるそうです。それが地域おこしにもつながっています。

障害のある方の就労支援となっているだけでなく、地域に大きな経済効果をもたらし、住民や地域を越えたネットワークを生み出しているといえるのではないのでしょうか。

障害の理解が進まないという話はよくありますが、地域のニーズを知り、私たち(当事者・支援者など)

が地域に入り、貢献するという感覚が必要なのだと感じました。それによって障害への理解が深まり、新たな支援や仕事にも生きてくる良い関係につながるのかもしれませんが。

愛南町では高齢化社会は怖くないそうです。実際なんとかやっていると聞いています。ただ、これからは人も財源も減っていく人口減少社会の時代。支援者は入退院の支援だけでなく、地域に出て産業を作り出すくらいの頑張りが欲しい、と話されていました。

そして、働く人が足りなくなるということは、地域で暮らす当事者の人たちの仕事のチャンスが増えるかもしれません。「縮小社会」はあらゆる人が必要とされる社会になる大きなチャンスだというお話もありました。

医療、福祉だけでなく予防、保健にもっと目を向け、病気を未然に防ぐ、重症化させない、健康を保つことの重要性のお話もありました。基本的なことですが大切なことです。

地域のことを「他人事」ではなく「私たち」が「我が事」として「丸ごと」考えていく必要があります。それによって、持続可能な地域共生社会を作っていくのではないかと希望と使命感を感じられる講演でした。



5月のうごき

- 2(火)** 児童支援部会:サン・シー・プラザ(長谷部)
- 8(月)** 連絡会相談支援事業所連絡会議
:まほろば(長谷部)
- 9(火)** ころろ♥ネットみはら会議
:サン・シー・プラザ(竹宮)
実習生1名(県立広島大学)~5/30(火)
- 10(水)** 障害者プラン策定専門部会
:三原市役所(長谷部)
- 11(木)** 三原市地域自立支援協議会 運営会議
(長谷部、竹宮)
そよ風つどい(東、清原)
- 12(金)** さ・ポート定例会(東、竹宮)
ヨガ教室(東)
- 13(土)** 連絡会総会・研修会:広島市南区地域福祉センター(長谷部、東、竹宮)
- 18(木)** 三原市地域自立支援協議会 全体会議
:三原市中央公民館
(長谷部、竹宮、林原、清原)
- 22(月)** 障害者事業所ガイダンス実行委員会
:ドリームキャッチャー(宮川)
- 23(火)** 三原市障害者住居確保支援会議
(長谷部、竹宮)
- 26(金)** 尾三圏域連絡会議:尾道(長谷部)
- 29(月)** ほほえみ定例会(森永、清原)

12日(金)

定例会

《お知らせ》

- 5/24(水)防災訓練があります。
- 来月も実習生が来ますのでよろしくお祈いします。
- 清原さんが復帰しました。

《意見箱》

- 「忙しいのは分かりますが、話も聞いて欲しいです。ストレスがたまって助けて欲しい時はお願いしたいです。」
- 事務スペースで仕事をしているときでも、声をかけてもらえれば相談にのりますので、気軽に声をかけてください。

※定例会の参加者は5名でした。

12日(金)

ヨガ教室

今回の参加者は5名。先生・スタッフ合わせて7名で行いました。初参加の方が1名でした。

久しぶりの大人数で場所はギリギリ。人数が多く気温も高かったせいか、長袖で体操すると少し汗をかきました。来月はクーラーがいるかもしれません。

今回は会場の都合で体操後のティータイムがとれませんでしたので、お菓子をお渡しするだけでした。今後もこういったことがあるかもしれませんので、ご了承ください。

とうこう 投稿コーナー

いつも投稿いただきありがとうございます

『夏野菜』

芸能界では酒飲みが多くそれが原因で長生きできない人もいます
いくらタバコを吸わず食生活に気をつけてサプリメントを飲んでいても酒は飲まないの方が健康によいと思う。
ビールは身体を一時的に冷やすがアルコールなので夏バテの原因になる
私は今年は例年より早くから夏野菜を食べて夏バテ予防
夏野菜も身体を冷やすが
これからの時期は冷房器具で身体を冷やさなくて済む
高血圧の原因にもならない
野生の動物は冬でも加熱していない食料を食べているが寒さにも暑さにも耐えられる。



『水のシャワー』

私は一年中水のシャワーで身体を洗っている
水のシャワーだと光熱費が入らない水道代が最低料金で済む
肌がきれいになった
しこの勢いが若いころのようによくなった
ヨーグルトを食べなくても便通がよくなった
高血圧が直った
障害の等級が軽くなった
夏の暑さ冬の寒さにも強くなった
常識では温かい風呂は健康によいといわれるが病人が多い世の中
私は今日も水のシャワーを浴びる



さ・ポート 今月の行事

☆行事は、現在さ・ポートに登録されている方が対象です☆

定例会 6月2日(金) 12:20頃～(約20分)

さ・ポートを利用されている方のご要望やご意見を出し合う場です。
みなさまのご参加をお待ちしています。

ヨーガ教室 6月23日(金) 午後2時00分～3時00分

参加費：50円

参加希望の方は、前日までにご連絡ください。(定員5名)

ボランティアグループほほえみがランチ会をひらきます

「サラダ素麺&冷しゃぶ」

日時:6月26日(月)10時00分～12時30分ころまで

場所: さ・ポート4階

参加費: 300円

定員: 5名 (定員になったら、募集は〆切です)



★当日キャンセルの場合は、参加費をいただきますのでご了承ください。

障害者なんでも相談 ※相談には事前のご予約が必要です

《大和》6月2日(金) 午前10時～12時 / 場所:大和保健福祉センター

《本郷》6月21日(水) 午後2時～4時 / 場所:三原市社会福祉協議会 本郷地域センター

《久井》6月28日(水) 午前10時～12時 / 場所:久井保健福祉センター

☆相談のご予約は、「ドリームキャッチャー」(63-3319)または「さ・ポート」(62-1736)

まで

三原市障害者プラン《概要版》表紙等の作品募集のお知らせ

現在、三原市で策定準備が進められている障害者プランですが、その概要版の冊子に掲載する作品が募集されています。詳しくは以下のとおりです。

1. **応募資格**… 障害のある人で、三原市内に在住、在勤、在学、通所されている人(共同制作品も可)
2. **応募期間**… 平成29年5月1日(月)～平成29年9月29日(金) ※最終日の消印有効
3. **応募種別**… 絵画, 版画, 彫刻, 立体造形, 陶芸, 書道, 手芸工芸
他で受賞・入選した作品は応募できません。応募点数は、お1人1点までです。
4. **作品規格**… 作品をきれいに撮影した写真または画像の電子データ
5. **応募方法**… 応募用紙に必要な事項を記入いただき、提出書類等をご確認のうえ、期限までに郵送または持参により応募。

6. 提出書類等… (1) 応募用紙

(2) 作品(いずれかの形式でご提出ください)

○写真1枚(2Lサイズ(大きさはA4サイズまで)

パソコン・プリンターを使用する場合は、必ず写真用紙を使用してください。

○電子データ(CDメディア(電子媒体)に保存)

(3) 写真裏面に「作品名」、「作家名」、「作品の天地(上下)」を記入してください。

※ご提出いただいた写真または電子媒体は、お返しできません。



7. 応募先及びお問い合わせ先

〒723-8601 三原市港町三丁目5番1号 三原市役所 社会福祉課 障害者福祉係
電話: 848-67-6060 FAX: 0848-64-2130

応募された作品は、第1選考として展示会で投票審査が行われます。

○作品展示会(第1次選考)

とき: 平成29年10月23日(月)17時～平成29年10月31日(火)15時

ところ: 三原リージョンプラザ展示ホール

※展示作品のうち、投票数上位30作品が第2選考審査に進みます。

スタッフ紹介コーナー 今回は利用者の方からテーマをいただきました。

今回のテーマ 「昔好きだったアニメ」

長谷部 「巨人の星」大リーグボール養成ギブス 懐かしいです。

森永 「六神合体ゴッドマーズ」…ドラマチックなストーリーに加え、主人公の声と甘いマスクも大好きでした。

東 「アルプスの少女ハイジ」最近また再放送を見ましたが、登場人物がみんなストレスを抱えて大変そうでした。

林原 「キャンディキャンディ」あまり覚えていませんが、すごく好きだったみたいです。

宮川 「聖闘士星矢」なりきって戦いごっこしていました。

竹宮 「未来少年コナン」夏休みに毎日、友だちとドラえもんドンジャラをしながら再放送をみたものです。

清原 「ドラえもん」今も毎週、子どもと一緒に観ています。

●発行日: 2017年5月1日発行(毎月1日発行) 創刊日: 2001年9月1日

●発行: 医療法人仁康会 地域生活支援センターさ・ポート

〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号 電話: (0848) 62-1736 / FAX: (0848) 62-1737

『女と男と私』

女とは不思議な生き物よ
 スタイルを気にする女は野菜は残さずに食べるがご飯を残す
 タンパク質のおかずも半分残す
 しかデザートやケーキやおやつはカロリーが高くて残さずに食べる女
 どうにかしてるぜ



男とは不思議な生き物よ
 メタボを気にする男は野菜は残さずに食べるがご飯を残す
 デザートやおやつも残す
 しか酒やビールの糖質はカロリーが高くて飲み過ぎる
 どうにかしてるぜ



私は不思議な生き物よ
 健康を気にして野菜は残さずに食べる
 甘いものは食べない酒やビールは飲まない
 ご飯もほとんど食べない
 少食ではあるが元気が出る頭が冴える
 頭が冴える
 どうにかしてるぜ

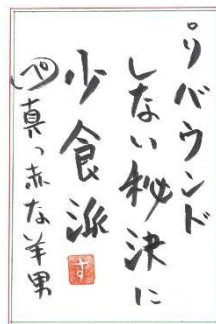
●プラモデル製作！！

- ①チャッコ
- ②ブローニング
- ③リボルバー
- ④レミントン
- ⑤ワルサー
- ⑥カラシコフ



『リバウンド予防』

私はリバウンドしない為に
 大麦若葉の青汁と食物繊維のサプリメントを飲んでいる
 食物繊維をしっかり摂ると...
 食欲が抑えられる
 甘いものが欲しくない
 酒やビールもタバコも欲しくない
 便秘をしない
 ぐっすり眠れる
 生活習慣病の予防になる



あかとんぼ
 はなせがり
 ふゆごもり
 こゝろもがえり

クロスワードパズル 言葉を組み合わせよう

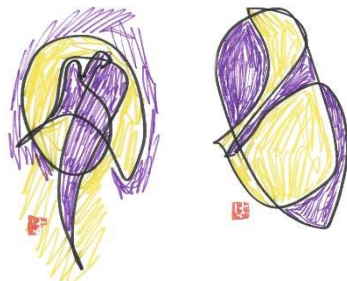
A		
	B	
		C

《タテのカギ》
 ・セイカ(成果)
 ・ツカム(掴む)
 ・トリイ(鳥居)

《ヨコのカギ》
 ・イカリ(錨)
 ・カムイ
 (※忍者アニメ)
 ・セット

こたえ

A	B	C



6月のさ・ポートの予定

※月曜日始まりです。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 定例会 なんでも相談・大和	3 12:15 閉館	4 休館日
5	6	7	8	9 17時閉館	10 12:15 閉館	11 休館日
12	13	14	15	16	17 12:15 閉館	18 休館日
19	20	21 なんでも相談・本郷	22	23 ヨガ教室	24 12:15 閉館	25 休館日
26 ほほえみ ランチ会	27	28 なんでも相談・久井	29	30		