

ほっとマイル8月号

発行所 社会福祉法人 翠睦福祉会
 障害者地域生活支援センター ほっと
 〒761-0443 高松市川島東町 1914 番地 1
 TEL (087)840-3770 FAX (087)840-3769
 メールアドレス hot3770@shirt.ocn.ne.jp
 障害福祉サービス事業所 かわしま
 〒761-0443 高松市川島東町 1914 番地 5
 TEL (087)848-3611 FAX(087)848-3779
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 H P: http://suibokufukushikai.jimdo.com/

□■ お知らせ ■□

「ほっと」のお盆休みについて

8月13日(木) 14日(金) 15日(土)

この3日間は「ほっと」は閉館します。よろしくお願い致します。

※「かわしま」は12日～14日がお休みとなっています。



レオマワールドバリアフリーデーのお知らせ

日時:平成27年9月16日(水)

費用:障害者フリーパス 1500円 昼食代 1000円 合計 2500円

内容:10時頃ほっとを出発、14時レオマ出発の予定。参加希望者は8月17日(月)までにスタッフにお申込ください。ただし希望者が3名に満たない場合は、中止とさせていただきます。



『家族会報告』

H27年7月11日(土)13:30からほっと・かわしま合同家族会を開催し、15名の方にご参加いただきました。今回は、久間薬局薬剤師の久間先生をお呼びして、お薬の話をしていただきました。お話の内容(質疑応答も含む)をピックアップすると…

- ・ベンゾジアゼピン系のお薬(抗不安薬や睡眠薬)は体の、薬を解毒する能力以上に飲むと依存性が出るので自分勝手に量は増やしてはいけません。
- ・飲み合わせを調べるには、お薬手帳が重要なため毎回処方薬を記入すること。
- ・お薬には治したいと思う気持ちの問題が何割か作用するため、医師や薬剤師とのコミュニケーションが大切である。
- ・ジェネリック薬品について。元あるお薬を参考に作っているため研究費がかからないから費用が安い。また、元のお薬に無い作用を追加していることもあるので扱いやすい場合が多い。
- ・太りやすいお薬について、家族ができるだけサポートしてあげる必要があること。

その他にもたくさんのお話をいただき、またご家族や当事者の方からの日頃のお薬についての不安にもお答えいただきました。ありがとうございました。次回は1月頃に開催予定です。



活動報告



6/30(火)、たこ焼きを作りました。最初はぐちゃぐちゃのたこ焼きも焼けてくるにつれて、段々と形になり、最終的に美味しそうなたこ焼きに仕上がりました！くるくる回すのが難しい気がしていましたが、やってみると意外とできるものですね。200円で満腹です！



7/10(金)カレー作りをしました。行程は簡単だと思っていたのですが、人数が多かったこともあり時間がかかりました。サラダもカレーもたっぷりあり腹12分目位食べました！皆さん、家でも作れるようになったらいいな^^

台風対策について

先日の台風11号は大きな被害こそ出ませんでしたでしたが、非常に強い風と雨で怖かったですね。「どうせ香川はたいしたことないわ。」と呑気に構えていると大変な被害を受けるかもしれません。しっかりと対策を立てて身を守りましょう。

《気をつけること》

- 家の外の飛びそうなものは、家の中に入れるか、飛ばないように固定しておく。
- 非常用持ち出し袋を準備しておく。(水分、食料、懐中電灯、常備薬など)
- 不必要な外出を避けるため最低1日分の食事を確保しておく。
- 家の壁や屋根が壊れていないか、排水溝が詰まっていないかチェックしておく。
- 台風情報は随時チェックしておくこと。
- 「避難指示」が出たら速やかに避難所へ向かう。どうしても危険で避難できない場合は、家の2階以上にあがるようにする。

投稿

『思い出』

<旅に出た黒猫>

夏休みに入り、私たち兄弟は父と母に連れられて、青森市に住むおじさんの一家に泊りがけで出掛けました。おじさんは母の長兄でメガネをかけ、額の真ん中にホクロがあり、通称アングルと呼ばれていました。アングルは英語の先生で高校に通勤していました。アングルはとても優しく、また、靈感のある人でした。私のことを膝に乗せて、「みっちゃんはおねしょをしない、おねしょをしない」と念じてくれるのでした。すると不思議なことに次の日はおねしょをしなかったのも、やっぱりアングルはすごいなあ、と思ったものです。

さて、おじさんには3人の娘さんが居て、私たちと同じくらいの年頃でしたから、一緒に遊んだり、近くの合浦公園にみなで泳ぎに行ったのはとても楽しかった思い出です。3人共とても優しく、すぐに仲良しになりました。私の父だけは、家へ帰って、仕事をしていたようで、帰る頃には車で迎えに来てくれるのでした。



『母』

＜カンニング竹山＞

母は今、サービス付高齢者住宅でお世話になっている。精神病を患い自宅では看れないと判断、結局僕が入所させた。母の発症の原因は全て僕の責任だった。当時、僕が躁状態で夜な夜なネオン街を徘徊し、尋常でない遊び方をしていたことを憂い、精神を病んでしまった。

それが今尚続き、今年で14年の歳月が経過した。病気になる前の母は、僕にとって自慢の母だった。元々育ちが良かったし、いつも凜としていて僕を大事に育ててくれた。それなのに僕は父と兄を守るため、しいては〇〇家を守るため苦渋の選択をすることになる。パニック障害を連日発症、嫌がる母を精神病院に入院させ、その間に老人ホームを探すために奔走し、病院を退院すると同時に老人ホームに入所させたのである。

今まで僕のことを大事に育ててくれた母に、何ら親孝行もできないのに、母に対して非情な仕打ちをしてしまったのである。入所してから色々あったが、今では母は入所している施設を終の棲家として考えてくれているようである。

息子としては、それが一番切なく感じる。もし父が他界したら、母と兄を僕が守っていかなければならないと切に感じる今日この頃である。

『双極性障害』

＜K-8＞

ゆううつな気分が一定期間続き、日常生活に支障が出る。うつ病を思い浮かべる人が多いだろう。だが、無気力状態だったかと思えば言動がかなり活動的な状態になる双極性障害もある。躁（そう）うつ病とも呼ばれる。結局は長続きせず、いずれエネルギーが切れる。うつでも躁でも「眠れない」という症状が出る。躁状態で活動量が増えたのに眠れないため、ついにエネルギーが底をついてうつ状態になる。

躁状態からうつになる方が、ギャップが大きく重症化する。躁状態の時の人間関係、仕事のトラブルを反省し、激しく自分を責めてしまう。

「様々なアイデアが浮かぶ」「自分が正しいという気持ちが強くなる」「何かしたいと思ったら、すべき事も放置してもそれを最優先にしてしまう」

これがあれば躁の可能性が高い、まず睡眠時間を確保する事、次に衝動的な大きな買物をしそうな時は、ちょっと待つてみることでありますが大切です。

(やっぱり極力睡眠をとるようにしています。私は！！)

参考資料 日本経済新聞 2015年6月27日朝刊

『人を創ることそれは国を創ることなり』

＜編集長＞

唐突な話だが、最近自民党が小中高校の教員を国家免許化すると提言をまとめたらしい。大学で教員養成課程を修了した後、共通の国家試験を課す案が出ているらしいが、果たしてこれにより指導力の高い優れた教師が増えると思っているのだろうか。

単に知識力に優れた教師が増えるかもしれないが、知識力と指導力は別である。昨今の学校現場でのいじめによる子供の自殺とそれに対する教師の対応のお粗末ぶりを見ていると、特に小、中学生の年代の子供たちの教育現場において求められているのは、知識力ではなく、行動力、人間力のある教師であると思う。学校の先生は塾や予備校の先生とは違い、知識をひたすら与えることが重要なのではなく、子供のために、ある時は盾となって守り、苦しみ、悩みを抱えた子供達に寄りそい、生きていく力を育てていくことが重要な役目である。

今の政府与党の考えは、とかく世界に通用する優秀な人材を育てるためにゆとり教育を見直し、子供の学力を上げようと躍起になっているが、優秀な人間とは学校の勉強が出来るかどうかだけで決まるものではない。かといって勉強が全く無駄なものでもない。学問は人間の成長には有意義なものである。しかし、同時に自分の力で様々な問題を乗り越え、解決していく力、すなわち生きる力を身につけることも重要であり、子供にとってそれを教えてくれるのが教師ではないだろうか。教育は人を創ること、すなわち将来の国を創ることである。少なくとも教育がいかに重要なものであるかを心底心得た人間が教師を志すことを望む。

* * * お 知 ら せ * *

機関紙に掲載する原稿の締切を、今までは掲載月の前月の25日にしていましたが、20日に変更させていただきますのでよろしくお願い致します。



主催：高松市保健センター

平成 27 年度当事者のためのスキルアップセミナー参加者募集

日時：平成 27 年 8 月 27 日(木)13:30～15:30(以降、毎月 1 回ずつ開催)

場所：実技と講話「SST」 参加費：無料

内容：生活の中での困りごとについて話し合い、対処方法を学ぶ

以降の予定、詳細は高松市保健センター精神保健係(☎839-3801)、またはほっとまでお問合せください。
ほっとからも数名参加しています♪

<スタッフの出席した会> <ほっと・かわしま>

- 6月26日 高松圏域自立支援協議会(精神部会)<遠藤>
- 6月27日 四国ブロック障害者相談支援関係者会議<山崎>
- 6月29日 相談支援従事者初任者研修(~30日)<山崎>
- 7月1日 高松圏域自立支援協議会(当事者団体・家族会連絡会)<山崎>
- 7月3日 かがわ障がい者雇用を考える企業と
- 7月5日 香川県相談支援専門員協会総会<山崎>
- 7月8日 香川県自立支援協議会(運営部会)<山崎>
- 7月10日 高松圏域自立支援協議会(運営部会、相談支援部会)<山崎>
- 7月15日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<山崎・東川>
- 7月16日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤>
- 7月24日 高松圏域自立支援協議会(精神部会)<遠藤>



地域生活支援センター 8 月 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<利用できる時間> 月～金 9:00～17:00 第1・5土 13:00～17:00 (祝日と重なった場合は開館とします) 第2・第3・第4土曜日・日曜日・祝祭日 休館		<かき氷について> 1皿50円、練乳かけ+20円 特に予約はいりませんのでお気軽にどうぞ♪ 				1 カラオケ 卓球
2	3 ・防災訓練 10:00～11:00	4 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ダンス) カービーダンス	5 ラジオ体操 10:00～	6 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	7 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ ・かき氷作り	8 休館
9	10 ラジオ体操 10:00～	11 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (お菓子作り)かき氷 PM(創作活動)	12 ラジオ体操 10:00～	13 休館	14 休館	15 休館
16	17 ラジオ体操 10:00～ レオマワールド 申込締切日	18 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 AM(ゲーム) PM(創作活動)	19 ・ラジオ体操 10:00～	20 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	21 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ ・(お菓子作り)葛餅 ★前日までに予約	22 休館
23	24 ラジオ体操 10:00～ ラジオ体操 10:00～	25 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (外食)やよい軒 AM11:00 出発 ★前日までに予約	26 ・ラジオ体操 10:00～	27 ・ラジオ体操 10:00～ ・PM スキルア ップセミナー 高松市保健センターにて	28 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～	29 カラオケ 卓球
30	31					

お盆休み

★ 印のあるものは予約制です。参加を希望する方は、前日までに連絡してください。

車を使って外出をする場合は、参加費 100 円が必要になります。また外出プログラムについて、3 人以上の参加で決行とします。もし人数が集まらなければ、別プログラムに変更とさせていただきます。

※ 土曜日のカラオケは複数の希望者がいた場合に実施します。

プログラムは変更になる可能性もありますので、事前に確認をお願いします。

【編集後記】台風 11 号はすごかったですね。我が家では、家の横の電線が切れたらしく深夜 0 時頃から朝 11 時過ぎまで停電していました。夜中は閉め切った部屋で扇風機もつけられず、暑くて暗くてうるさくて眠れませんでした。電気って大切！

