

ほっとスマイル9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 ■□

☆ほっと調理プログラム☆

カレーライスを作ります！

日時：平成29年9月15日(金) 10:30頃より

費用：350円程度

前日までに「ほっと」まで、連絡をお願いします！



カレーは辛えー!!

□■ 活動報告 ■□

『家族会を開催しました』



平成29年7月22日(土)にほっと・かわしま合同家族会を行いました。合計14名のご家族が出席してくださいました。今回は、高松市保健センターの山崎憲明保健師をお招きし、「家族がちょっと楽になる話」ということでお話していただきました。講演の中で、本人支援をされていて、家族が負担だと感じてしまうのはどのような時なのかという話が取り上げられました。本人の病状の不安定さ、病気を知らないことからの不安、近隣への配慮などが挙げられました。「つつい出来ないことを叱責してしまう」「病気の発症からしばらくは家族も情報収集する余裕がないため、どこに相談したらいいかわからず行政側からの発信を多方面でしていただけると助かる」などのご家族からの意見もありました。毎日、本人と接していて感じることを言葉にすることで他のご家族とも共有し、ご家族自身の中で整理する機会になったのではないかと思います。支援者側としても、様々な情報をお伝え出来るように関係機関との連携をしていきたいと思っております。山崎保健師が親近感のある讃岐弁で分かりやすく講演していただき、とても有意義な時間になることが出来ました。次回の家族会は来年1月頃を予定しております。取り上げてほしいテーマなどがありましたら、お気軽に伝えていただければと思います。この度は、お暑い中ご参加いただきありがとうございました。



『毎年恒例カキ氷🍧!!』

毎年恒例のカキ氷を今年も開催しています。カキ氷を食べて、うだるような暑さから少しでも解放されれば…と思います。シロップも様々ありますが、やっぱりイチゴ味が人気ですね！あつという間になくなりました。かわしまのメンバーも来てくれて、作業の合間の楽しみになっていれば嬉しく思います。みなさんはどんな味のカキ氷が好きですか？♡



『スシローに行ってきました🍣♡』

まだまだ、暑い日が続いていますが、メンバーさんのリクエストでスシローに行ってきました。みなさん、思い思いのお皿を手にとって、いろんな話に花を咲かせて楽しく頂くことが出来ました。期間限定でウニが安くなっていました。みんなでワイワイ食べる外出が一番楽しいですね♡

*久しぶりにエビ、イカ、ウニなどを食べました。<ぼく>

*ええごっつお食うた！腹八分目で止めておきました。<I>

*とてもおいしくて、また行きたいと思いました。久しぶりにイカを食べました。<ノリミ>

*茶碗蒸しが、しっとりなめらかで温かかった感触があり、とってもおいしかったです。ウニ、しまアジ、サーモン、はまち、海鮮巻き等も食べました。帰りにパクパクのソフトクリームが甘かったです。<P.N.賀名生>



□■ 投 稿 ■□

『風の通る道に』

<中山真己夫>



こもれ日の こかげにおち
風の通る その光の 澄める中に
青く孤独に咲く花

『思い出』

<旅に出た黒猫>

中学校の次は高校です。私は勉強が嫌いなので就職でもいいなあとも思っていたのですが、結局全員が受験することになりました。進学校ですから…。私は公立の南高と、私立の東奥義塾高をすべり止めとして試験を受けましたが、結局どちらもダメでした。しかし、かろうじて私立の東奥義塾高に補欠として合格許可が出て、このとき私の気持ちはヤケクソになっていて、乱れていました。「やっぱりオレ、就職しようかなあ」と友達のM君に話したのを覚えています。だって進学だけが人生の道ではないでしょう。けれどもそんな私に声を掛けてくれたのが父でした。父は高校進学を勧めてくれたので、結局私は高校へ行くことに決めました。でも、気持ちが落ち込んでいた私はこれから行く高校生活にも全く興味が持てず、卒業してから入学までの間も好きなロックを聞いて過ごしました。ロックを聞くとスカッとして嫌なことは一時忘れられるからです。一方、友人のM君はというとなかなか難しい弘高を受験したものの残念なことに落ちてしまい、彼は一年浪人の道を選んだのでした。



『家庭の破綻と病気について』

<チーム居場所 B 子>

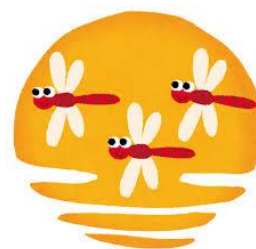
そこそこ裕福な家庭で生まれた。家族は会社経営していた。家族は祖父・祖母・父・母・弟2人。母はACで、母以外の大人達は、ギャンブル、お酒に問題があった。私が12歳の時に、父はアルコール性肝硬変で医者から余命が1年と申告された。そこから、私の精神の病が始まったように思う。

私は、中学入学前から、‘自分が嫌い’になり、ダイエットを始めた。自分を守るための防衛だったと思うが、それがひどく常軌を逸するものだった。絶食、過食の繰り返し。人前ではへらへらと。そして、一人になると生きる気力もなく、「頭がおかしくなりたい。」と強く願っていたこともある。高校に入ってから、ノートにびっしり同じ単語を書いても全く記憶できなくなり、焦った。しかし、すでに私の自律神経はポロポロになっていたと思う。解離やチックがひどく、高校の授業も座っていられず机に伏していた。学校に行くことが厳しかった。基本的に布団から起きられない感じだった。それでも無理して美大受験を銘打って、アトリエにいったがそこでもエピソードも多く、ここでは端折ることにする。

1浪した頃、母がアルコール依存症の家族会に行くというのでついていった。あるカウンセリングの施設の存在を知り、3回程内緒でカウンセリングに行った後、親にお願いして、4年5か月ほど、その施設に入居した。そこでの体験も端折る。その頃、親の会社を畳むことになり、もう金銭的援助が出来ないと伝えられた。支援者からは「実家に帰ったら」と提案もあったが、実家にはひきこもりの弟が居て帰る気にならなかった。この頃、いろいろな緊張感が私の中を巡っていた。言葉にして誰かに助けを求めることができていなかった。なぜ、できなかったのか分からない。ともかく必死で一人暮らしを始めてしまった。

結果的には自殺未遂というところまで自分を追い込んで逃げるように実家に帰った。28歳だった。久しぶりに帰った実家は裕福ではなかったが、素朴で温かかった。そして、2ヶ月が過ぎた頃、うつ状態から躁転し、やる気がみなぎった時に、車で自損事故を起こした。自分を強く責めてしまい、3日程、不眠で部屋にこもるうちに妄想が出てきた。幻聴もあった。私は両親に病院に連れて行かれ、1か月入院した。躁転はおさまらなかったが、退院し、その何か月後は1年間ほど、強烈なうつを体験した。本当に優しく見守ってくれた家族には感謝している。

現在、8年前に結婚し、なんとか毎日をやりくりしていくうちに日々のなにげないことが幸せだと思うようになった。



短編小説 ～蟻地獄～ 第6回

<P.N. しらすくじら>

メタル基調のシルバーのオーディィが一際目立つ。62回のフルローンで無理して購入した愛車だ。茶系統で統一された室内に乗り込みエンジンをかける。快調な音だ。アクセルを踏みエントランスへと向かう。眩しい光の粒が降り注いでくる。少し遅刻気味なのでアクセルを強めに踏み込んだ。会社までの道のりはほぼ真直ぐな一本道だ。車窓から見える並木道には梅の花が7分咲きだ。10分で会社に着いた。車を駐車場に止め7Fの支社へと少し急いだ。

「おはようございます、今日からお世話になります、山田良太です、宜しくお願いします」

「おはようございます」

営業部一同が揃ってこちらを見た。年齢層はまちまちだがどの顔も仕事ができそうな精鋭集団だ。良太は少し圧倒された。良太の他にあと3人採用されていた。一日目は高木営業課長の下、健康診断、コンプライアンスの講義、生命保険募集人試験の概要の説明という軽めなカリキュラムで終了した。

次号につづく...



地域生活支援センターほっと カレンダー



2017 年 9 月

<利用できる時間>		火	水	木	金	土
月～金 9:00～17:00 第1・3・5土 13:00～17:00 (祝日と重なった場合は開館と しません。) 第2・第4土曜日・日曜日・祝日 休館		29	30	31	1	2
					ラジオ体操 10:00 カキ氷	カラオケ 卓球
3	4	5	6	7	8	9
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 卓球	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 カーヴィーダンス	
10	11	12	13	14	15	16
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 大人の塗り絵	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 ✿調理クラブ✿ カレーライス	カラオケ 卓球
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	ラジオ体操 10:00 トランプ	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 GAME (トランプなど)	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 卓球	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	ラジオ体操 10:00 スキルアップセミナー 13:30～ 「メタボ予防の運動」 in. 保健センター	ラジオ体操 10:00 大人の塗り絵	カラオケ 卓球

✿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 人以上の参加で実施とします。もし人数が集まらなければ、別のプログラムに変更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】

カキ氷の美味しい季節です。最近カキ氷を出しているお店も増えてきていますね。食べ比べてみても良いですね。私も、三豊や高松の商店街など、いろいろなお店に足を運んで、写真におさめつつ、美味しいかき氷を頂いています♡

<スタッフが出席した会議>

<ほっと・かわしま>

7月27日 精神保健ネットワーク会議<野方>、高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会・GSV)<遠藤>

7月27日 平成29年度就業支援基礎研修<大坪>

7月31日 平成29年度就業支援基礎研修<大坪>

8月2日 香川県自立支援協議会(地域移行部会)<遠藤>

8月3日 平成29年度第2回就労移行支援事業所等連絡会<東川>

8月4日 高松圏域自立支援協議会(精神保健部会・連携会議・運営部会)<遠藤>

8月8日 基幹相談支援センター準備研修(総合支援に向けての研修「高次脳機能障害」「難病」)<遠藤・高橋>

8月10日 高松圏域自立支援協議会(運営会議、相談支援部会、基幹WG)<遠藤・野方・高橋>

8月14日 平成29年度リスクマネジメント研修会<本多>

8月17日 高松圏域自立支援協議会(教育連携についての研修会・計画相談委員会)<野方・高橋>

8月25日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<東川・野方>