

平成28年7月28日発行

あさかの里だより

78号

発行：社会福祉法人郡山社会福祉法人あさかの里
〒963-8862 福島県郡山市菜根3丁目15番3号
TEL 024-939-3401 FAX 024-939-3491
E-mail askanosato@ac.auone-net.jp



H26年7月雄国沼にて撮影、S、Tさん、ご提供有難うございました。

CONTENTS

P 2～3

★あさかの里大交流会

P 4～5

★ボウリング大会／障がい者体育大会／新人紹介
将棋の集い／花見

P 6

★コラム／寄付、協賛のお礼／熊本大震災へ募金／他





あさかの里 大交流会 2016

去る6月17日(金)障害者福祉センターで、27年度の活動報告と交流会を行いました。朝生施設長より昨年どんなことがあったか簡潔に説明がありました。その後、利用者2人からリカバリーストーリーや、今後の目標などのお話をいただきました。

～平成27年度の活動報告と28年度の計画について～

平成27年度のあさかの里全体の活動について、大きなこととしては、特定相談支援事業所「あさかの里相談支援センターあらいぶ」を開設しサービス等利用計画の作成やモニタリングを始めたことがあげられます。グループホームでは入居している方の高齢化が顕著になっており、障がい福祉サービスであるグループホームで生活をしながら、介護保険サービスを利用している方や、今後利用を検討していく見込みの方が出てきています。(そうは言っても、皆さんまだまだ元気なのですが…)少～しずつ、体力がきつくなってきたなあとか、前はできたのになあ、と言うことが目立つようになってきているのも事実です。そのようなことから、スタッフの介護サービスについての勉強会を開きました。介護施設や介護サービスの利用や手続き等について学びました。また病気の症状と服薬について、メンバー対象の研修会も行いました。防災対策として、各事業所、グループホームに災害時の緊急用の飲食料を備蓄したり、防災用の備品を整備しました。事務所と第二暁紫舎は法人の本部でもあるため、地域の皆さんのことも想定して整備をはかりました。その一環として、スタッフが救命救急法の講習会を受けました。法人としては設立から2年が経過し、11月に初めての役員改選が行われています。

28年度の計画としては、社会福祉法が改正され、法人組織の変革が求められています。理事会、評議員会等の組織の変更や、社会福祉法人という公的な活動を行う団体としての役割や責務について、これまでの活動や地域の課題を振り返りつつ、今後の活動の指針を話し合い、役員、スタッフ、メンバーともに共有していくことが必要と考えています。またグループホームの今後の支援や新設を含めた計画について、法律の動向を見極めながら具体化していくことにしています。

(朝生)

～今回リカバリーストーリーをお話いただいたNさんの内容を一部ではありますが、ご紹介いたします。

私のリカバリーストーリーとすまいる

すまいる Nさん

まず、初めに、発病の経緯は、今から十二年前、数々の仕事に追われ、出張もたくさんあり、残業に追われることがたくさんありました。いよいよ仕事でパンク寸前になり、入社拒否の症状が出始め、会社に電話するのも恐怖でいっぱいでした。それが続いたので、これはおかしい、病気かもしれないと思い、決心して初めて病院に通院しました。すると、抗うつ薬が処方されました。管理職からも休んでいいと許可を頂けたので、しばらく会社を休みました。しかし、このまま同じ職場に居るのでは環境が変わらないので、転職を勧められました。私も別の職場ではやっていけるのではないかと思い、転職を受け入れ、違う職場に転職しました。

次の職場では、朝6時半出勤、帰りが家に9時と、前の職場より時間がかかるようになってしまったのですが、安心して通勤できるようになりました。しかし、その年の十一月に、またパンクしてしまいました。今度は休職を取りました。休職をとってからの私は、朝も目的がなくなってしまったので、起きる時間が十一時ぐらいになってしまいました。自宅から車で実家に通い、朝食兼昼食を取りました。その後は自宅に帰り、ぼんやりしていました。「何で思うように動けないんだろう。」とか、「家族に迷惑をかけて申し訳ない」という気分でいっぱいでした。家族とは病気のことで「何で良くならないの?」と喧嘩になることもたくさんありました。

2年後の春、急に元気が出てきて、ウォーキングをするようになりました。また午後はスポーツジムに行って、筋肉トレーニングとウォーキングを行うようになりました。主治医にそのことを告げると、薬もがらっと変わり、デイケアに通うように勧められました。



デイケアは初めはどんなところか分からなかったのですが、皆さん意外とすんなり受け入れてくれたので、ありがたかったです。体を動かしたかった私は、デイケアで、週3回バレーボールに取り組みました。障がい者バレーボール大会に出場しました。また、病気のこと、日常生活の悩み、薬のことを勉強するために、当事者研究・心理教育、SST（社会スキルトレーニング）に取り組みました。

しかし、結局、病気が治らないという理由で職場から退職勧告が出て、退職することになりました。この時、家族にはショックと不安が訪れたに違いありません。

ところが転機はすぐに訪れました。会社を辞めてすぐ、関連企業から、働いてみないかという誘いがありました。この時、家族も一生懸命働いているのに、休んでいるわけにもいかないと思い、働くことにしました。

再就職先はアルバイトで、夕方から夜までの仕事です。時間に余裕がある利点があるものの、給与が安い、その年その月によって給与が異なるというデメリットもあります。

そして、震災の年の2月、病院内の売店「すまいる」に求人募集が出ました。「日中の時間も有意義に生かそう」と思い、働くことにしました。最初は仕事のペースをつかむことができず、辛いなあと感じていましたが



、徐々にスタッフさんやメンバーさんと打ち解けることができるようになって、悩みも相談できるようになり、今ではすごく働きやすい職場だと感じています。現在は週3日働いています。

すまいるで働いていて、楽しいことは、自分の意見が店に反映するということです。

例えば、売れそうな商品や必要な商品があれば、それをスタッフの方と相談して、メーカーに連絡して配送してもらうことができます。自分の意見がお店に反映されたときは嬉しいです。また、病院内の病棟からの注文があったときに、伝票を書いたり、袋詰めをしたりして、それを必要としている方に届けた時に、「ありがとう」「ご苦労様」と言ってもらったときは嬉しいです。

自分が苦しかった時、助けてくださったのは、1番目にカウンセラーさんが挙げられます。カウンセラーさんと話す中で、私は、怒りのエネルギーをコントロールする手段を学ぶことができました。例えば、怒りそうになったら、その人との距離を離すとか、家の中で怒りそうになったら、一旦家から外に出るとかするとか、頓服のお薬を飲むと良いということを教えてもらいました。

また、私は自分の心の隙間、時間の隙間をうめようとする癖があります。隙間を詰めすぎると、心にゆとりがなくなり、焦ってしまうことや不安になってしまうことがあります。そうならないように、最近では、午前中からデイケアを利用するのではなく、午後だけでもいいじゃないと考えるようにしたり、デイケアが終わる時間は3時20分なのですが、そこからの時間に余裕を持ち、スーパーに食料品を買いに行ったり、家でインターネットをしたりしてから、夕食をつくるようにできるようになってきたように思います。

2番目に、すまいるのスタッフさんやメンバーさんが挙げられます。すまいるのスタッフさんは、定期的に1年間の仕事や生活についての目標を一緒になってつくってくれます。その目標に沿って仕事をしたり、生活をしたりすると、体に無理をきたしたり、精神的なダメージを受けたりしないで済むので、非常にありがたいです。

また、同じ精神疾患を持った仲間たちであるメンバーさんは病気について思いやりがあるので、悩みがあるときは相談に乗ってくれるところがあります。

私は、まだまだ病気が寛解していません。寛解は難しいと考えています。ですが、薬をしっかり飲んで、睡眠をしっかり取るなど、生活リズムをしっかり守って、再発を予防していきたいです。

最後に、私の目標をまとめて終わりにします。まず一つは「すまいる」ともうひとつの仕事を両立すること、二つ目に、すまいるでは与えられた仕事を責任を持って行う、三つ目はすまいるやデイケアなどの横のつながりを大切に、時には遊んだり、時には助け合ったりしてすごせるようにすること。以上三つを今の私の目標にしたいと考えています。

～新人スタッフ紹介～



名前：麻生友子(あそうゆうこ)

自分をキャラクターに例えると…?：例えられなかった!すみません[...]

趣味：物を収集する。

最近あった楽しかったこと：長女とレイトショーを観てごはんを食べて
ブリクラを撮ったこと。

皆さんに一言：明るくて面白い先輩たちのおかげで毎日楽しく
仕事させていただいています。
今後ともよろしくおねがいします♡

～将棋クラブ～



参加したいな
やりたいなと思った方は
スタッフに申し出てください



今年の5月にグループホームで過ごしているメンバーさんの「将棋がやりたい」の一言で始まりました。

同じ寮ではないメンバーさんの交流、寮には住んでいないけど作業所に通っているメンバーさんとの交流の場ができました。

第一回目は**5月27日**、第二回目は**6月10日**に開催しました。

今後またやりたいとの希望がある場合には開催したいと思っています!

皆さんからのご希望、ご意見お待ちしております(^_^)/

～お花見写真～

(第二院紫舎)



小野町にある千本桜に
行ってきました!
とても綺麗でしたね~☆



障がい者総合体育大会 in 福島市(本宮市)

5月15日(日)に福島市の体育館で障がい者体育大会が行われました。

あさかの里からは岩城正夫さん、郡司敏郎さん、加藤新さんが卓球、鈴木洋子さんが水泳に参加しました。メンバーさんお二人から感想を頂きました。



5月の日曜日、本宮で県下の障がい者体育大会が行われました。

私にとって初めての競技大会でした。スイミングスクールで先生方に特訓を受けたものの背泳ぎなどは不安でした。クロールはいつもよりタイムが良かったのですがクロール3位、背泳ぎ2位でした。



3位以上がメダル授与ということで、2個頂きました。

水泳は1年半位教えて頂いたのですが又機会があったら平泳ぎ、バタフライを習いたいと思うところです。

鈴木洋子

三回目の卓球大会無事に参加できて嬉しかったです。

郡司敏郎



あさかの里ボウリング大会 in ボウルアピア

5月27日(金)にボウルアピアにて、あさかの里ボウリング大会が開催されました。

総勢40名以上が参加し、大いに盛り上がりました。

～感想～

楽しかった

前年優勝の返還を最初にやってほしい

スコア票を貼り出してほしい

賞品があった方がよい

各所人数のバラつきはあっても団体戦はやったほうがよい

やったー！！



～優勝した第二暁紫舎チーム～

団体戦結果

1位 第二暁紫舎チーム

2位 すまいるチーム

3位 キャンパスチーム

おめでとうございます♡

寄付・協賛のお礼

- ◇(株)戸田商店様 (お菓子)
- ◇(株)伊藤園様 (飲み物)
- ◇マルハン郡山店様(お菓子)
- ◇松板 貴子様



沢山の物品並びにバザー品のご寄付を賜りました事
心から感謝申し上げます。(順不同)

あさかの里まつりH28年10月8日に決定!

内容

- * 模擬店(とん汁、コーヒー、ジュース類、味ご飯、唐揚げ 焼きそば、カレー、玉コン)
 - * バザー * キッスコーナー * 作品の展示コーナー * その他
- ◇それに伴い、バザー品のご協力をお願いいたします。
日用品、贈答品、衣類(新品)、その他バザーに出せそうな物ございましたら、是非ご一報ください
- <連絡先>あさかの里グループホームステーション

TEL024-944-3688

熊本地震への義援金

ご協力頂いた皆様、有難うございました。被災された方々や地域が一日も早く、ご自身の暮らしを取り戻すことを願い、送らせていただきました。

総額 36,794円



編集後記

5月那須の方にドライブに行ってみました。つつじ吊橋から那須連山の壮絶な絶景、楽しめました。紅葉の季節も眺めてみたいと思ひながら…近くの八幡つつじ群落で可愛いサラサドウダンを撮ってみました。皆さんも機会が有りましたら、是非足をのばしてみたいかでしょうか (=^o^=)

- ☆ 暖かい 人で良かった 団子食う
- ☆ 買い物で なぜか袋に 団子ある
- ☆ 春が好き そんな人になっ てみたい
- ☆ 鏡見て いつも思う いまいちだ
- ☆ 自販キの ホットドック 助かります
- ☆ 春になり 基本通りに 生き活動
- ☆ 生活をして下さい 店が有る
- ☆ 買い物をして下さい 八百円にしてください

川柳(俳句) T・M



お知らせ

「あさかの里だより」の掲載記事を募集しております。文章、詩、俳句川柳、写真、イベント等の感想などどしどしお寄せください。お近くのスタッフまで、宜しく願いいたします。



平成28年度広報委員 高野 詩子 堀米美佐子 萱森 泰子 (広報委員募集中)