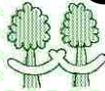


# 増刊HSK むつみの里

No. 96  
2018. 3. 15



社会福祉法人 むつみの里

就労継続支援B型であい工房  
地域活動支援センターI型 自然房

2月23日

こころの健康づくり  
公開講座

中部厚生センター管内  
地域精神保健福祉推進協議会研修会

今回のこころの健康づくり公開講座は、「社会的孤立を無くすため、地域でできること」と題し、ひきこもり家族自助会富山大地の会代表、山岡和夫氏が話題提供されました。

お話しでは、社会的孤立の定義を今一度明らかにすることで、孤立から脱するには何が必要かを考えました。



また、ひきこもりの時は、安心して休養する時期と、支援を必要とする時期があり、適切な時に本人の意思を尊重した支援が必要で、家族、地域の人々、同じ課題を抱えた人々による共感を支援の第一歩として、当事者の苦悩や辛さ、葛藤を一緒に読み解いていくような支援が大切だと話されました。

他県のひきこもり等の調査結果から現状を知るとともに、支援者として、当事者に寄り添った支援が必要だと改めて考えるきっかけとなりました。



冊子「ひきこもりと向き合う～家族へのヒント～」

構成委員 「社会的ひきこもり家族自助会とやま大地の会」会員 代表 山岡 和夫氏

## ちょっと豆知識

### ～ご存知ですか？～ 「オリンピック」にまつわるあれこれ

冬のオリンピック、平昌オリンピックが閉幕しました。多くの感動や興奮があったオリンピック！さて、次は、平昌パラリンピックです。この機関紙が発行されるころには、パラリンピックで盛り上がっているころでしょうか？

#### パラリンピックとは？

パラリンピックは、「もうひとつの(Parallel)オリンピック」を意味する言葉です。4年に1度、オリンピックと同じ年に同じ会場で開催され、夏季大会と冬季大会があります。出場するのは、手足や視力、聴力など身体に障害のある選手や知的障害のある選手です。障害のあるトップアスリートが出場できる世界最高峰の国際競技大会です。ちなみに精神障害者は、出場していません。

#### 平昌パラリンピック 競技種目は？

45か国670人の選手が参加し、6競技、種目は80種類が行われます。

アルペンスキー・クロスカントリー・バイアスロン・アイスホッケー・車いすカーリング・スノーボード

#### パラリンピックのシンボルマーク

このシンボルマークは、「スリー・アギトス」と呼ばれています。



「アギト」とは、ラテン語で「私は動く」という意味で困難なことがあってもあきらめずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。

#### パラリンピックの起源

1948年、医師ルードウィッヒ・グッドマン博士の提唱によって、ロンドン郊外のストーク・マンデヒル病院内で開かれたアーチェリーの競技会です。第二次世界大戦で主に脊髄を損傷した兵士たちのリハビリの一環として行われたこの大会は回を重ね、1952年に国際大会になりました。

1960年、イタリアで行われるローマオリンピックの開催に合わせて、同じローマで23か国もの国の選手が出場する国際ストーク・マンデヒル大会を開催し、これが後に第一回パラリンピック大会とされました。

**就労継続支援B型  
であい工房**



どんな色にしようかな？  
(武俊)

**2月19日 お楽しみ会** 平成29年度共同募金 NHK歳末たすけあい義援金事業

**～アートソーブ作り・ゲーム大会・ランチ～**

NHK歳末たすけあい義援金事業からの援助をいただき、今年はお楽しみ会を企画しました。

石鹸を製造・販売しておられる特定非営利活動法人「すずかぜ工房」さんを講師にお招きし、透明な石鹸素地に色鮮やかな石鹸で模様を描くアートソーブ作りを体験しました。

石鹸のテーマはひな祭り♪お内裏様とお雛様の周りを、星やハート型の色鮮やかな石鹸で飾り付け、それぞれの個性が出た、素敵な石鹸を作りました。

アートソーブ作りの後はじゃんけんゲームをしてからランチをいただき、すずかぜ工房の職員さんと一緒に楽しい時間を過ごす事が出来ました。



カラフルに出来ました♪



ランチはカツカレー！



**出店やイベントに参加してきました！**



今年もイベントや出店に参加する機会をいただきました。たくさんの方々に商品を手にとって見ていただきました。ありがとうございました。



**3月6日 健康教室**



このところ作業が忙しく、みんな肩が凝っています。そんな体をほぐそうと、みんなでストレッチを行いました。まずは上半身のストレッチからスタート、少しずつゆっくりと体を伸ばし、痛気持ちいいくらいのところでストップして10秒キープ。

終わったところには体があたたまり、すっきりしました。

残りの仕事も頑張れそうだ！ (I・M)



12月12日～14日	ハーティとやま (アピア)
2月12日	剣岳雪のフェスティバル (上市町役場駐車場)
2月17日～18日	ハーティとやま(ファボーレ)
2月23日	中部厚生センター管内 地域精神福祉推進協議会 (サン・アビリティーズ滑川)



**2月21日 家族教室** 中部厚生センター

「支え合う」～支え合い、扶けあって共に生きる～をテーマに特定非営利活動法人むげんの精神保健福祉士、二口貢氏に講演をしていただきました。

精神疾患の特性や、家族の高齢化による課題などを話されました。会員からは、実際に今後の課題だと思った、共感できたという声が聞かれました。

地域での活動を最前線で行っている二口氏のお話を聞き、家族会としてだけではなく個人としても取り組めることはないかと考える機会になりました。



**àmie通信**



**1月14日 カミール新春イベント**

新春イベントがおこなわれ、ステージでは民謡や大正琴の演奏、上市高校ブラスバンド部の演奏、空手部による演舞が行われました。

フリーマーケットやガラポン大会、テナントによる振る舞いもあり、賑やかなイベントになりました。àmieにもたくさんのお客さん



が足を運んでくださいました。ありがとうございました。





**1月11日**  
**おれんじカフェ**  
 上市町地域包括支援センターが行っている「おれんじカフェ」に参加しました。

今回は、書道教室。楷書、行書、草書体のお手本の中から自由に選んで、練習！初めは「難しいな…」と言いながら、集中して筆を走らせていました。

一字一字向き合う事で心が落ち着き、静かな時間が流れていました。



花まるをもらい、誇らしげ！

## 健康教室

**1月30日**  
 ～インフルエンザの予防について～

冬場に流行するインフルエンザ。かからないためには、日頃から予防が大切！ということで、正しいマスクのつけ方や手洗い方法などを学びました。洗い残しが分かる機械でチェック！「こんなに残っていた？！」と。手洗いを見直し、健康に過ごしたいと話しをしました。



これからは、手洗いをしっかりしたいと思いました。(光作)

**2月22日**  
 ～メタボ体操とストレッチ～

ストレッチは、正しく行った方が効果的！椅子に座って出来るストレッチや筋トシを行いました。簡単なストレッチでしたが、じっくり一時間ほどかけて行くと体もポカポカになりました。



身体を使って、勉強になりました。(英宗)

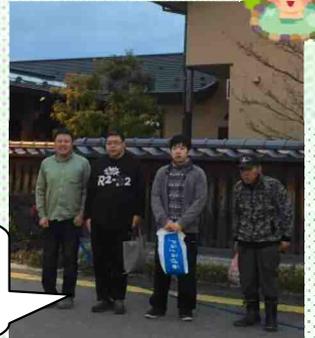
平成29年度共同募金会  
 NHK歳末たすけあい義援金事業  
**今年も義援金をありがとうございました！**

**GH正印 1月16日**

**温泉で親睦を深めました**

グループホーム正印では、近くの温泉施設に出かけ、親睦を深めました。いろいろな種類のお風呂に浸かり、それぞれに心地よく、体をほぐせました。

日替わり湯の「どくだみ風呂」に入って温まりました。(和也)



**自然房 3月6日 アートソープを作ろう！**

世界で一つだけの石鹸作りをしました。個性あふれる品が出来上がりました。実際に使ってみるのが楽しみ！と笑顔が多く見られました。



かわいい石鹸ができました。楽しかったです(千登勢)

## おらせ ◇地域公開講座のご案内◇

日常でも手軽に行えるリラックス方法を学びませんか？興味のある方は、ぜひご参加ください。

**内容：「手軽に出来るリラックス方法」**

講師：富山県国際健康プラザ 滝上 節子 氏

日時：平成30年3月28日(水)

13:30~14:30 (受付13:10~)

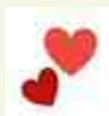
会場：自然房 2階

参加費：無料

## 出張！こころの安心相談

「心の悩みや不安がある」  
 「生活リズムが乱れている」  
 「最近、家族の様子に変化がある」…など、  
 ご本人やご家族に心の健康についての心配ごとはありませんか？

お気軽にご連絡下さい。  
 (予約優先です。)



立山町…平成30年 3月23日(金)

【時間】13:30~16:00

【場所】立山町元気交流ステーション

3階 相談室

予約・お問い合わせ

地域生活支援センター  
 自然房まで

☎ (076) 473-1644

(担当：佐野)



# 自然房 (じねんぼう)

# 一 系 電 話 一

自然房は、平成18年に「ありのままでいられる居場所」という意味で名付けられて開所しました。

それを実現しているのが、土曜日だけ利用しているくさん。午前中は、ずっと一人でおしゃべりしていて、静かにして欲しいと何度も話していますが、わかったと言ってまた話し出します。近くにいるメンバーはどう感じているのかなあと、思うことがしばしばあります。静かにして欲しいと話している時に頷く人、そんなことはないよ！と話しかける人など正反対な感じ方をする人が同じ空間の中にいます。本当はいつも皆さんと仲良くしたいと話すくさん。くさんなりに人に気を遣っているのは、わかるのですが、なかなか皆さんに一人でおしゃべりの相手をしてもらえなくて・・・

でもくさんがお休みすると「今日これんが」と聞いてくる人がいたり、私たちも静かだー！と思いつつも一日寂しいような、つまらないような、そんな気持ちになります。

みんな口には出さないけれど、毎週土曜日利用するくさんは、何となく受け入れられているように思います。

くさんだけでなく、個性をもったそれぞれの人がありのままで居られる自然房。これからもたくさんの人たちに支えられながら変わらない自然房でありたいと思います。

さの

## 善意感謝

## 行事 & 予定

上市町社会福祉協議会 様  
 富山県共同募金会 様  
 すずかぜ工房 様  
 堀内 様  
 吉田 様  
 酒井 様  
 (順不同)  
 匿名 3名様 ありがとうございます。



**■ であい工房 ■**  
**3月**  
 5日 ランチデー  
 6日 健康教室  
  
**4月**  
 未定 ランチデー  
 未定 健康教室



**■ 出店 ■**  
 3月16日～18日  
 ハーティとやま in 魚津  
 (魚津ショッピングスクエアアーサンプラザ)

**■ amie (あみ) ■**  
 4月7日 カミール5周年イベント

**■ 自然房 ■**  
**3月**  
 3日 DVD鑑賞&パソコン教室  
 6日 新年会 (アートソープ作り)  
 10日 カラオケ&ゲーム  
 13日 健康教室 (脳トレ)  
 17日 パソコン教室  
 &ストレッチ・体操  
 24日 座談会&わいわいタイム  
 28日 地域公開講座  
 「手軽に出来るストレッチ方法」  
 31日 歌声喫茶&当事者会

**4月**  
 7日 DVD鑑賞&パソコン教室  
 14日 カラオケ&ゲーム  
 21日 パソコン教室  
 &ストレッチ・体操  
 28日 座談会&わいわいタイム  
 毎週火曜日: メンバーミーティング

**バレンタイン企画 ーおかげさまでー**  
 バレンタイン企画では、多くの方にガトーショコラや焼き菓子を手に取っていただきありがとうございました。  
 今後も安心安全な材料を使い、真心込めたお菓子作りを心がけていきたいと思ひます。



編集人: 社会福祉法人 むつみの里  
 連絡先: 〒930-0326 富山県中新川郡上市町柳町23  
 TEL/076-472-3607 FAX/076-472-3649  
 E-mail/  
[mutuminosato-14@ma.net3-tv.net](mailto:mutuminosato-14@ma.net3-tv.net)  
 郵便振替 <口座番号> 00790-2-56015  
 <加入者名> むつみの里をささえる会  
 年間購読料: 1,500円 (カラー刷り 年6回 送料込み)  
 定 価: 50円  
 発 行 人: 北陸障害者定期刊行物協会 〒939-8075 富山市今泉312

**■ 合 同 ■**  
 3月11日 舟橋ボランティアフェスティバル (舟橋会館) / 出店  
 3月22日 全体ミーティング  
 3月27日 事業者説明会 (富山県農協会館)  
 4月7日 ふされん (三日市コミュニティーセンター) / 総会・研修会

