



あしなみ会だより

足立区精神障害者家族会

事務局：足立区千住4-3-9

TEL 3881-6400



2023年
5月号

さわやかな5月になりました。荒川の河川敷では、今年も元気に鯉のぼりが泳いでいます。コロナも落ち着いて久しぶりにハイキング、旅行などゴールデンウィークを楽しんだ方も多いのではないのでしょうか。今月は家族会総会がありますので、皆さんお元気で参加されることを願っています。

<4月 あしなみ会例会>

4月15日のあしなみ会定例会は、参加者13名。「令和5年度の活動について」を話し合いました。石川会長、名久井副会長、お二人から「新しい年度の活動を、みんなで相談して活動計画を作っていきましょう。」と、それぞれご挨拶があり、和気あいあいと話し合いました。

「グループホームの見学もしたい」という意見が出ると、「作業所の見学もしたい」と声が上がりました。人数を少人数に限定して作業所の都合の良いときに見学を受けていただけるかどうか、作業所に相談して、みようということになりました。コロナの状況も気にしながらではありますが、「レクリエーション」や「新年会」も実施したいね、という意見には、みんなで大きくうなずきました。以前のように「作業所自慢」ができる新年会ができるといいなあ、と、祈る思いになりました。デイケアのことも知りたいね、当事者の方からのお話は、勇気と希望が湧いてくるから外せないね、親身に寄り添ってくださる訪問看護師さんのお話も聞きたい、とあつという間にお休みの8月を除く11か月が埋まりました。講演会も2回を計画しました。

親なき後の生活が成り立ってほしいから、1年を通して「親なき後」をテーマにできないかな、という意見もありました。「親なき後」はご本人にとっても、家族にとっても避けては通れない大きなテーマです。けれど、少々切ない響きです。ご本人も家族もそれぞれに独立できて幸せに交流しあいながらの暮らしが双方ともに成立する世の中になってほしいです。そんな世の中が欲しいし、作っていきましょう、と発信できるのは家族会の大きなお仕事なんだな、と改めて思いました。

計画を話し合った後の懇談会で伺った悩み事やちょっと心に引っかかる出来事を打ち明けながら、勇気づけあいながら、世の中が整理されていくヒントとなればよいのにな、と思いました。

5月20日（土）の総会で、令和4年度の活動報告、会計報告とともに、活動計画も決定します。詳しくは6月号のあしなみ会だよりでお知らせいたします。が、みなさま、総会にも奮って、ご出席くださいね。

（桑原）



<令和5年度 東京つくし会 講演会のご案内>

長期入院の精神障がい者の地域移行を考える

～病院から出て地域で暮らすために何が必要か～

講 師：日本社会事業大学名誉教授 古谷 竜太 氏

日 時：令和5年6月23日（金）午後2時～4時00分

場 所：北沢タウンホール2階集会室（世田谷区北沢2-8-18）

（小田急線下北沢駅東口徒歩5分 京王井の頭線下北沢京王中央徒歩5分）

定 員：96名 予約制 参加費無料

申 込：5月25日（木）までに、あしなみ会 03-3881-6400 に電話で申し込んでください。参加の方には地図を送ります。

交通費：あしなみ会で負担します。

< 退職のご挨拶 >



【ボンサンス・千寿 工藤】

この度、2月28日をもちましてあしなみを退職させて頂きました。約8年間にわたり、法人の皆さまには大変お世話になり、心より感謝申し上げます。新卒で入職をしてから、業務を通して多くのことを学ばせて頂きました。何より、職員や利用者の方々の温かいご支援のおかげで、やりがいを持ち、充実したかけがえのない日々を過ごすことができました。本当にありがとうございました。



<移転プロジェクトの進捗状況 報告>

移転プロジェクト 令和5年度の第1回目の会議を4月11日（火）14：00～16：30に行いました。出席者は、7名。オンラインでの開催でした。ボンサンスの移転を中心に話し合いました。令和5年度以降のロードマップの提案もあり、物件については今年度中に目星を付けたいと、気の引き締まる思いになりました。前回課題として挙がっていた「足で歩く物件探し」について、地図を分割してグループに分かれて試してみてもどうかとの提案もあり、検討していくことになりました。（千住庁舎を起点として、徒歩での調査は少しずつですが、始まっています。）経済的な課題としての議論も数字を当てはめてシュミレーションしました。経済的な課題についての議論は気が重くなりますが、あしなみが法人一丸となって考えていく必要のある事です。避けては通れないこと、真剣な議論を重ねています。予定していた議題について話し合いました。資料の作成やその他、それぞれ分担した案件は次回5月10日（水）の会議で報告しあうこととなっています。（桑原）

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

<萌作業所>

4月19日（水）に久しぶりに外出レクリエーションを行いました。少し暑さを感じる日でしたがメンバー7名、スタッフ4名の11名で西新井大師を散策しました。コロナ禍になってから初めての外出レクリエーション、とても充実した時間になりました。（成澤）

○私はおみくじをひいたんですけど中吉を当てました。今年も良い春を迎えられそうです。（S.S）

○藤の花、ぼたん、きれいでした。池を一周して草餅を買って帰りました。おいしかったです。（T.K）

○みんなとバスに乗って行き楽しかった。池が2か所あり、紺色とシルバー色とか赤い模様の鯉などがいてきれいだった。藤の花が上から垂れ下がっていて紫色で気持ち良かった。いい天気だった。（H.K）



< Z i P ・ W i Z >

年度末・年度始という事もあり、作業が盛りだくさんの一か月でした！各所にも封入封緘作業を進めて頂き、皆様のご協力のもと、無事に終わらせる事が出来ました。いつもご協力頂き、本当にありがとうございます。Zip/WiZ のメンバーはいつも集中して作業に取り組まれています



が、1 つでも多く封入しようと、より一層集中しているように感じました。通常木曜日は14時30分で作業を終了しておりますが、16時まで延长了る所、たくさんの方々が参加してくださいました。また清掃部門のメンバーにも、部門を超えて封入封緘作業にご協力頂きました。忙しい一か月であったと共に、Zip/WiZ の絆が深まった一か月でもあると感じました。
(中村)

< ふれんどりい >

4月11日(火)に散歩のプログラムを開催しました。5名のメンバーとボランティア1名が参加し、東伊興の白旗塚史跡公園へ向けて出発！天候にも恵まれ少し暑いくらいでしたが、こまめに休憩をとりつつ、おしゃべりしながらのんびりと歩きました。公園には小川が流れ、人や馬などの埴輪も置いてあり、自然豊かな穏やかな環境でした。初めて白旗塚史跡公園に来たという方が多く、「たまにはこうしてのんびりするのいいですね」とにこやかに話されていました。皆様のご意見を参考にしながら次の行き先を決めていきたいと思ひます。(大坪)



< 綾瀬スマイル工房 >

4月20日の午前と21日の午後にスマイル内で映画鑑賞を行いました。事前に映画内容を投票で決定し、大勢で映画を楽しむことができました。「シンウルトラマン」へはメンバー12名職員4名の参加、「新解釈・三国志」へはメンバー13名職員2名の参加でした。(斉藤)

○時代劇なのでつまらない感じがしましたが、コミカルなやり取りや、西田敏行さんの解説もあり、楽しめました。(K)



○大泉洋さんのファンなので、観れて嬉しかったです。(S)

○子供の頃に観たウルトラマンに比べて、映像がすごく良かった。(M)

○ストーリーがシンプルで楽しめました。(M)

< ボンサンス・千寿 >

4月11日(火)、12日(水)、18日(火)、19日(水)と2週連続で昼食会を開き、参加者は多い日は24名でした。テーマは「うぐいすがさえずる楽しいランチタイム」にメンバーと決めました。3か月連続の昼食会ですが、“皆がつながる”楽しい時間を過ごすことが出来ました。(戸部)

○前は魚だったが今回は豚の生姜焼きを食べて美味しかった。種類が多い中から選べて良かった。次は酢豚を食べたい。(I)



○ハンバーグにチーズが入っていてびっくりした。値段も安いのに美味しくてよく考えられているなと思いました。(S)

< 協立作業所 >

4月17日からの1週間、職員が講師となり延べ35名の利用者参加で肩甲骨周りを中心としたストレッチや誤嚥防止体操を行いました。作業で肩や首が凝りやすくなっていますが正しく伸ばすことでスッキリし、唾液の簡単な出し方や脳トレもできました。(河野)

○いつも体を動かさないのでストレッチしてよかった。(H.M)

○いつもやっている体操とは違った個所に効いてリラックス出来ました。家でもストレッチしてみようと思いました。(熊谷)

○筋がのびました。体のためになりました。ありがとうございました。(M.N)



< アトリエほっと・しかはま >

4月13日(木)、14日(金)、計25名にて動画等を活用して、水害時及び地震時の避難場所を確認する図上訓練を行いました。一時集合場所へ行き公園に設置してある防災備品倉庫について確認し、利用者個々の避難先についても一緒に調べました。避難する場所を知っておき災害が起きた時にも慌てずに行動していただきたいと思います。(遠藤)

○家に帰ってハザードマップをチェックして、避難場所まで行ってみようと思いました。(K)

○水害に関する知識を得られたので冊子に書いてあることを活かしていきたいと思いました。(S)

○避難所が思ったところと違って驚いた。(N)



あしなみ会総会・家族懇談会のお知らせ

総会と家族懇談会を下記のように開催しますのでご出席をお願いします。

記

日 時：令和5年5月20日（土） 午後1時半～午後4時

場 所：ボンサンス・千寿 2階

住所：足立区千住4-3-9 電話3881～6400

<総会> 午後1時30分～午後2時30分

令和4年度活動報告・決算報告について

令和5年度活動計画・予算・役員体制について

※会員さんには、出席・欠席のはがきを同封しますので

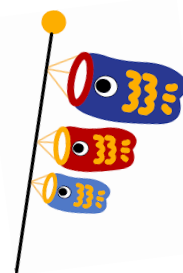
お手数ですが返送をお願いします。

<家族懇談会> 午後2時30分～午後4時

総会後はゆったりと懇談会を持ちたいと思います。

新しい方も参加される予定です。

・念のため、マスク着用をお願いします。



一句

時を待ち 柏餅待ち 気の弾む（馬蕉）

