



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
10月号

9月になっても猛暑が続いていましたが、お彼岸が過ぎて、やっと秋の訪れが感じられるようになりました。この夏24時間フル活躍してくれたエアコンに感謝です。

皆様、あの暑さを無事乗り切ることができたでしょうか。仲々夏の疲れが取れませんが、秋の味覚を味わいながら、体調を整えてください。

< 9月 あしなみ会例会 報告 >

クララハイツ訪問

9月も半分過ぎたというのに、いまだ真夏日の9月16日（土）。参加者3名で、西新井駅で集合し、バスに乗車。第五中学校裏下車徒歩3分のところにあるクララハイツにお邪魔しました。少し早めの到着でしたが、笑顔で歓迎してくださった内田さんに案内していただきました。道から少し奥まったところにある3階建てのアパートがクララハイツです。居室を見せていただきました。不動産屋さん風に言うと、エアコン、トイレ、風呂、キッチン、冷蔵庫、洗濯機完備、洋服ダンス付き。快適な暮らしを期待できそうな明るい造りのお部屋に「あらあ！すてき」「わあ。すてき。」「なるほど」と感嘆詞の連発となっていました。夕食提供の日の食堂もこじんまりだけど明るい設えで皆さんがお食事されている様子が目に浮かぶようでした。

一通り見学させていただいた後、徒歩2分のベルの会作業所へ移動してベル作業所の作業室で詳しくお話を伺いました。



グループホームには通過型と滞在型の2種類があり、クララハイツは通過型、利用できるのは3年間です。3年間の間に自立した生活に必要な技術の学びの支援をさせていただきます。自立した生活のためには『金銭管理』『服薬管理』『火の始末』ができることが大事と内田さんはおっしゃいます。

内田さんは、『金銭管理』は『栄養管理』健康の維持につながるともおっしゃっていました。なるほどなと思いました。お金に不安が生じて食べることを削ってしまつては本末転倒。栄養や整容、清潔にもお金を分配して上手に使うことは健康の維持につながりますね。日々の生活の中で価値観として、習慣として身についてくると心配が少なくなる気がします。クララハイツでは居室での喫煙は禁止、ホームの出入り口近くに設置された喫煙所を利用することになっています。火の始末を完璧にできる場所を決めること、ルールを決めて必ず守ることができれば、卒業後、どんな環境で暮らそうとも自分と近隣の人たちの命と財産を守ることができ、地域で暮らし続けられる生活の技術になるのだなと思いました。

クララハイツでは無理のない金銭管理が習慣になるように支援して下さっています。その人その人の今までのお金の使い方の癖や希望に合わせて、一人ひとりにあった方法を考えて世話人さんに見守ってもらいながら、練習できるとのことです。例えば、1 か月に使えるお金を現金や通帳で世話人さんと一緒に確認します。毎日1,000円を手渡し、散髪や衣料物品の購入があるときには別途必要な額を渡してくださるなど。特段なことがなければ1日1,000円で暮らせることを体験できる環境を整えて下さっています。もともとできていた人にはお任せし、特に希望が無くても、課題を見つけづらい人には、お話し合いをして課題に気づいていただいて、世話人と一緒に練習を進めて、と、うまくひと月を暮らせたという成功を体験し、そこから学べるように働きかけて下さっています。クララハイツを卒業する際に必要となる冷蔵庫、洗濯機の購入のための貯金も世話人さんが一緒に計算して少しずつためていけるように計画的なお金の使い方を提案して下さっています。

週に6回行っている夕食提供では、夕食時に世話人さんが各部屋のチャイムを鳴らして知らせて下さって、利用者の皆さんは食堂に三々五々集まり、同じ部屋で同じメニューを食べておられます。利用者さん同士が積極的にかかわりあうわけではないけれど互いに顔見知りになり、挨拶できなかった人が挨拶できるようになる等、小さな変化が生まれる場面にもなっているとのこと。日曜日の夕食と、毎日の朝食、昼食は自分で準備することになっているそうです。朝食用には、パンを購入している人が多いとのこと。昼食は日中活動先でそれぞれ食べたり、ホーム



に残っている人は、配食サービスを利用する人もいます。（日曜日の夕食も配食サービスを利用できるということです。）配食のお弁当は、世話人さんの部屋の前の廊下に置いた発泡スチロール箱に届くので、皆さん、それぞれ、部屋に持ち帰って食べるということです。



ごみの分別についても、入居してしばらくは分別の練習を手伝っておられます。地域の指定の集積所に持ち込む前に 1F 廊下に置いたコンテナにごみを置くことになっています。おかれたごみが分別できているかどうかを世話人さんが確認し、不十分な場合はご本人と一緒に分別しなおしてから集積所に持ち込むのだそうです。分別が身につくとアパートでの一人暮らしや、滞在型のグループホームに移行しても、近隣の人たちとトラブルなく暮らしていくことができるのは安心だなと思いました。

朝は、世話人さんが各部屋を訪問し、具合が悪いことはないかどうか等、声掛けをし、その日出かける人には「行ってらっしゃい」と見送ってくれるのだそうです。ホームに帰ってきたときにも心身の安否の確認も含めて「お帰り」と声をかけてくださるので、入居の皆さんにとってほっとできるひと時なんだろうな、と思いました。また、世話人はホーム内のどこかの部屋に訪問しているので、相談事ができたときにもすぐに対応してもらえそうです。だれかが必ずいる体制を作ってくださいるので、安心だなあと思いました。そのほか、部屋の掃除を一緒に行ったり、夜間の見回り等、入居者の皆さんとのコミュニケーションを大事にできるように体制を工夫しているとおっしゃっていました。

クララハイツでは、一人ひとりに合うように、家族だけでなく、日中活動の事業所や、計画相談事業所、と相談し、連携して支援を考えてくださるので、入居前の生活も卒業後の生活も少しずつの変化はあっても大きく変わらない生活を続けていけそうだなと思いました。それはご本人はもちろん、家族にとっても、ご本人を取り巻く支援機関の皆さんにとっても安心できるなあと思いました。

（桑原）



＜対区要請集会 足立区障害者団体連合会 報告＞

7月27日（木）10：00～12：00 竹の塚障がい者福祉センターにて、2023年度要請集会を行いました。

9月19日（火）10：00～12：00 障団連 定例会（竹ノ塚障がい者福祉センター）

要請集会では、足立区障害者団体連合会（以下 障団連）からは私たちの「足立区精神障がい者家族会連合会」他「足立区ろう者協会」「足立区視力障害者福祉会」「公益社団法人 日本オストミー協会東京支部 足立分分会」の4団体が参加しました。足立区からは中村福祉部長をはじめ16名の担当部署の皆さんが出席してくださいました。金子事務局長の進行で障団連としての共通の項目から順次、要請項目を読み上げ、それぞれに回答をしていただきました。

障団連としての共通の項目は、竹ノ塚駅のガード下に予定されている商業施設の計画に当事者の声が反映できるように説明会を開催してほしい。区からの回答は説明会を予定しているとのことで、9月7日に東武鉄道からの説明と意見交換（障団連からは介護者も併せて9名参加）がありました。10月2日にも区役所で、駅前広場等竹ノ塚周辺の構想と計画について意見交換会があります。15名まで参加可能、希望者はお知らせくださいとのことです。

精神障害者家族会連合からは、①中学生向けに精神疾患理解のためのパンフレットを作成してほしい、スクールカウンセリングの充実を講じてほしい ②精神保健福祉手帳2級所持者にも手当を支給してほしい、③タクシー券を交付してほしい。3点を要請しました。②については23区内で2級所持者に支給している区はない、③のタクシー券は、近隣の江東5区ではどこも実施していないとの理由で給付の予定はないとの回答でした。他区の状況は注視していくとのことでした。①のスクールカウンセラーは公立の全小中学校に公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等の有資格者を配置しているとのことでした。ほかの団体の要

請や回答の内容については、10月例会の時に資料をお渡しいたします。

9月19日の定例会では、要請に対する回答についてや、そのほか、障団連の7月8月の活動について報告がありました。また、現在の会長が体調不良のため、来年3月までの任期を金子事務局長が兼務することになりました。（桑原）



<東京つくし会からのお知らせ>

① 23区ブロック家族相談員養成講座

日時：2023年10月22日（日）午前10時～12時

場所：東京都戦没者霊苑 2階会議室 文京区春日1-14-4

② 2023年度第1回東京つくし会23区ブロック会議

日時：2023年10月22日（日）午後1時～4時

場所：相談員養成講座に同じ

③ 講演会

日時：2023年11月10日（金） 午後2時～4時

場所：東京都障害者福祉会館1階 港区三田芝5-18-2

テーマ：「精神疾患とのつきあいかた

精神科医から家族へ伝えたいこと」



講師： 大下 隆司 氏（代々木の森診療所 所長）

※参加希望の方は、10月18日までに
090-4752-4009 石川へ連
絡をお願いします。



<移転プロジェクトの進捗状況 報告⑥>

令和5年度の第6回目の会議を9月12日（火）、オンラインにて行いました。引き続きボンサンスの移転を中心に話し合いを行っています。

物件探しでの情報を基に、広さ的に対象になると思われる物件について、持ち主や現状等の情報収集を行うことになりました。

拠出金、コンセプトも大事ではありますが、拠出金については、何とか返済が可能であろう概ねの額が算出され、また、コンセプトについても、1つに限らず複数作成し、移転先に応じて柔軟に対応していったらどうか等の意見もあり、まずは、移転先の検討に注力することとなっています。

千住界限での、空き地や空き家の情報をお寄せください。

今後とも、ご協力をお願い申し上げます。

（報告：松木）



< 第 23 回 ふれんどりい祭 報告 >

9月23日（土）秋分の日にふれんどりい祭を開催しました。前日から続いた雨も上がり、ふれんどりいの植栽が風に揺れる中、218名の方にご来場いただきました。今年は、親子連れのお客様に多く来ていただきました。輪投げ、ペットボトルボウリング、ターゲットボールなどのゲームやパラスポーツ体験を楽しむお子様、また、ループタイを作るワークショップ、スタンプラリー、梅田病院の管理栄養士による「災害時の食事」講座、模擬店と大盛況でした。来年も地域の皆さまが楽しめるお祭りを開催したいと思います。

ふれんどりい祭にご参加された皆様、どうもありがとうございました。
(中村)

《 Z i P ・ W i Z 》

- 初めての参加で不安だったが、とても楽しい時間を過ごせました。
- 子供たちが元気いっぱい、自分も元気をもらいました。

《 萌作業所 》

- いろんなゲームにチャレンジできて、とても楽しかったです。可愛い雑貨がたくさんあって、良かったです。手作りのお菓子やパンなど、おいしかったです。ありがとうございました。(M. J)

《 協立作業所 》

- 久しぶりのふれんどりい祭りでもとても楽しむことができました。少し疲れました。(石原)
- こんな短い時間だったのにたくさんのお客様が来てくれて大きなぬいぐるみももらえて良かったです。来年は飲食できて長い時間できたらいいなと思います。(原)

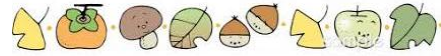
《 アトリエほっと・しかはま 》

- ワークショップで子供たちと一緒にトンボやループタイが作れて楽しかったです。
- 大変盛り上がりまして良かったです。スタンプラリーも楽しかったです。
- 初めて参加したのですが、とても楽しかったです。
- 防災食など学べてためになりました。



《ボンサンス・千寿》

- 販売がやりたくて参加したけど、今度は缶バッチ体験もしてみたい！（T）
- 子供たちみんな、缶バッチの絵が上手だったね～。（Y.Y）
- 自主製品も思ったより売れて、すごいなーと思った。（S）
- いろんな所の人と話せたよ～。イベントとか好きだからさ！また参加したいな！（M.T）
- 4年ぶりのふれんどりい祭りに参加できてよかったです。（H）



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

<アトリエほっと・しかはま>

8月10日（木）、所内にて遊涼み会を行い、利用者25名、職員6名が参加しました。卓球や昔のあしなみのビデオ鑑賞の他、スイカやラムネを飲み、最後はビンゴ大会を行いました。（遠藤）

○今日は久しぶりに体を動かし卓球を楽しみました。

○やっぱりビンゴ大会は盛り上がります。健康グッズをゲットできてよかったです。



○どこかへ出かけるのではなく、作業所でやるレクもいいと思いました。

○とても楽しく過ごせました。暑い中大変なこともありましたが、お盆休み前のレクに参加できてよかったです。

<ボンサンス・千寿>

9月12日（火）、千住保健センターにて「地域健康づくり連絡会」にメンバーさん1名、職員1名で出席しました。メンバーのHさんは、事業所を代表して健康推進委員になり、「住んでるだけでおのずと健康になれるまち」を目指して千住地域の住民の皆様と一緒に活動しています。事業所内でできる健康づくりを考え、10月から「足立サーキットトレーニング」を毎日、午後の体操に取り入れていくことになりました！食後にその運動を取り入れると、健康に近づくる秘訣があるので、取組後に感想も含め、改めて報告をしますのでお楽しみに♪（田中）



<WiZ>

9月8日（金）第10回上期就労セミナー「3分間スピーチ・プレゼンテーション～1年間/半年の振り返り～」を行いました。事前に録画したスピーチをスライドに投影し見ていただきました。

（市川）

○このような話し方をしていることが初めてわかった。

○他の方のことを知れてよかった。



<協立作業所>

9月26日ご近所の三味線スペシャリストをお呼びして、演奏会を開催しました。昨年に続き2度目の会でしたが、今年は唄、太鼓の奏者の方にも来ていただきなんとも豪華な時間になりました。

17名の利用者と6名の職員の参加で、途中からは当り鉦、太鼓に飛び入り参加もあり、楽しい時間を過ごしました。（河野）

○生の三味線の音を初めて聞きました。音量がものすごく大きく驚きました。解説もわかりやすく感動しました。（H.W）

○歌声がとても素敵でしたし、三味線の音も太鼓の音も心にしみました。音楽ができると、楽器が弾けると楽しいだろうと思いました。（K.N）

○前回の三味線ライブより今回は唄と太鼓も加わって迫力がありました。尺八も聞けて良かったです。（熊谷）



<萌作業所>

9月13日にレクリエーションで久しぶりに映画を観に行きました。メンバー8名、スタッフ4名で西新井アリオに行き、2チームに分かれて「こんにちは、母さん」「しん次元！クレヨンしんちゃん THE MOVIE 超能力大決戦～とべとべ手巻き寿司～」の2本を観てきました。どちらも良い作品で映画の感想を話しながら帰ってきました。（成澤）

○久しぶりの映画でした。みんなと一緒に笑ったり、泣いたり、やっぱり映画は映画館で観るのが一番いいなあと思いました。（M.K）

○アリオで久しぶりに吉永小百合と大泉洋のこんにちは、母さんを鑑賞しました。少しコメディータッチでほのぼのあったかストーリーで楽しめました。（K.S）

○映画面白かったです。（T.K）

○作業所で初めての外出レクリエーションでした。映画楽しかったです。（nobu）



< 綾瀬スマイル工房 >

9月13日（水）に、東部保健センターから2名の保健師さんにスマイルへ来ていただき健康講座を開催いたしました。当日は体組成測定やベジチェック（野菜の摂取量測定器）の体験や体の仕組みのお話を伺いました。メンバーさん10名、スタッフ6名が参加しました。自身の健康を振り返る良いきっかけになりました。（坂口）

- ◆ 緑黄色野菜をもっと食べようと思いました。食物繊維の大切さがわかりました。楽しく学べてよかったです。有難うございました。（N）
- ◆ 野菜を多めにとっていると思っていたけど、思っているほど数値が出なかったのはショックでした。今以上に気を使った食事にしようと思った。良い勉強になりました。（K）
- ◆ 久しぶりに体重計に乗ってみたら増えていました。筋肉があるのが正確にわかって良かったです。トレーニングを続けて頑張ります。ありがとうございました。（T）
- ◆ 体内年齢が実年齢より10歳若かったのが嬉しかったです。意外と野菜を取るのが少なかったです。（O）



< 入職のご挨拶 >

綾瀬スマイル工房 小砂子=こすなご

皆さま、初めまして。9月11日より綾瀬スマイル工房に配属になりました、小砂子と申します。生まれも育ちも足立区綾瀬、慣れ親しむこの町で、皆さまとお仕事させていただけること、とても嬉しく思っています。初めて経験することばかりで、緊張と大汗の毎日。皆さまにご迷惑をお掛けすること多いと思いますが精一杯頑張ります。ご指導よろしくお願いいたします。

お願いします



< 10月あしなみ会例会のお知らせ >

さわやかな秋、どこか行楽地に出かけたいところですが、皆さんが参加しやすいいつものボンサンス・千寿で行楽弁当を食べながら、ほっとするひとときを過ごしませんか。後半では、気軽に懇談をします。皆様の参加をお待ちします。

記

日 時：令和5年10月21日（土）

午後1時～3時半

場 所：ボンサンス・千寿 2階

住所 足立区千住4-3-9

電話 03-3881-6400



内 容：

（1時～2時） みんなでお弁当・ゲーム・歌など

（2時～3時半） 懇談会～何でも気軽に語り合いましょう。

（新しい方も見える予定です）

参加費：無料 お弁当は会で用意します。

申込み：準備の都合上申込みをお願いします。

申込先→090-9961-0225（桑原）又は 090-4752-4009（石川）

申込期限 令和5年10月19日（木）午後5時

一句

つる先の 「何か」の秋や つる草や

秋そばの 浮世はつらき ねぎ向う

馬蕉

