



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



2024年
12月号

真夏日続きからやっと秋の気配が感じられ、ほっとしたと思ったら、早や12月、季節の移り変わりを楽しめないうちに冬を迎えました。

今年は、1月1日の能登半島の地震に始まり、台風、豪雨による大災害が発生し、大きな災害をもたらしました。特に、能登半島は地震災害に加えて豪雨による災害も起きました。被災地の方々が、少しでも落ち着いた生活が出来ますことを願うばかりです。

年末のあわただしい日々ですが、どうか体調管理を一番に新年を迎えられますようにお祈りしています。

< 11月 あしなみ会例会 報告 >

災害対策についてのQ & A

11月16日（土）定例会を行いました。三上理事、岡崎事務局長も出席してくださり、18名の参加がありました。「大災害時の対策について」の第2回目として、今回も横内理事長にお話をいただきました。第1回目の6月にもご紹介した通り、横内理事長は「一般社団法人 福祉防災コミュニティ協会」の副理事長も務められ、上級コーチとして、福祉の現場の防災についての講習の講師として全国に出向かれて指導されています。今回は、会員の皆様が寄せてくださった質問の一つひとつ答えてくださいました。

以下にお話の中でここが大事！という解答を掲載しました。

- ・台風が来る準備としては、窓に飛散防止のフィルムや養生テープを貼る。雨戸等は締めておく。雨戸の内側に短めのテープを貼るとガタガタ音防止になります。
- ・大雨が予想される時に備えて、普段から重要なものは2階に置くようにしましょう。いつもは1階で寝ている人もこのときには2階で就寝を。
- ・ハザードマップを信じましょう。安全に避難できる場所を最低2か所

確認しておきましょう。そこに行くまでにかかる時間も測定しておきましょう。

・いざ！というときに、自助・共助ができるよう、普段から近所の人とお付き合いを大切にしておきましょう。

・浴槽に水をためておきましょう。断水時に手洗いやトイレに使えます。

・充電器の充電をしておきましょう。スマートフォン、パソコンの充電ができるよう備えます。

・薬は一か所にまとめておきます。素早く確実に持ち出せます。

・お薬手帳も必ず、薬と一緒に持ち出します。災害時には DMAT（災害派遣医療チーム）が出動します。お薬手帳を見せることで、速やかに薬を処方してもらえます。

・夜間に地震が起こったときの備えとして、ベッドのそばに靴、手袋、ヘッドライトを準備しておきましょう。周辺を照らし、安全に避難するのに役に立ちます。ホイッスルを常に持ち歩いておくと、どこで災害にあってがれきの下に埋もれても、ホイッスルを吹いて助けを呼ぶことができます。

・地震の時にキッチンの鍋に火が入ったら、マヨネーズを 1 本まるごと入れると消火できます。

・震度 5 以上で自動的に電気を遮断する感震ブレーカーは足立区では令和 6 年 10 月 1 日より助成が再開されました。（条件があるようです。予算もあるようなので、足立区のホームページをご覧ください。）

・ブレーカーをもとに戻す前に、次のことをおこなって漏電による火事を防ぎましょう

1. すぐにブレーカーを戻さない
2. 家中のすべてのコンセントのプラグを抜く
3. 電気のコードが破損していないか、家具などの下敷きになって挟まっていないかを確認する
4. 安全な電気コード、プラグであることを確認してからプラグを差し込む
5. ブレーカーをもとに戻す
6. しばらく様子を見て、以上があれば OK



匂いや火花、煙など異常があれば、再度ブレーカーを遮断して、コンセント、プラグ、コードを一つずつ再確認する

・避難所に避難するときには、ブレーカーを落とす、ガスの元栓を閉める、水道の蛇口や、止水栓を閉めて漏水を防ぐ

・避難するときには、玄関ドアに「無事です。」の表示を貼っておきます。171（災害用伝言ダイヤル）を活用し家族等に無事を知らせましょう。

- ・トイレの備えを十分に！簡易トイレをそろえておきましょう
- ・ヘルプマーク、ヘルプカードを常時携帯しましょう。
- ・法人あしなみでは、BCP（事業継続計画）を作成し、毎年ブラッシュアップをはかりながら、大災害時にもみんなで協力して命を守る対策をすすめています。

どんな質問にも具体的な対策や考え方を丁寧に教えてくださいました。東日本大地震の時の揺れ方の映像も見せていただき、改めて、安全な暮らしができていううちに準備が必要と思いました。

食料の備蓄も必要だけど、簡易トイレの備蓄もとても大事！しっかり準備しておきましょう。

最後に、参加者全員に、ヘッドライト（LEDライト）を1個ずつ配布してくださいました。ありがとうございます。

「災害は忘れたころにやってくる」定期的に災害対策のお話を聴くことで、災害はおこることを忘れず「備えあれば憂いなし」で安心して暮らすことができるのだなあ、と思いました。

さらに詳しく知りたい方は、当日の資料をお渡しすることができます。家族会 桑原までお声掛けくださいませ。

横内理事長、ありがとうございました。

（桑原）



< 移転プロジェクトの進捗状況 報告⑱ >

令和6年11月12日(火)に上記会議が開催されました。物件の確保が急務ですので、不動産屋の紹介や街歩きで見つけた複数の物件について話し合いましたが、こちらで検討している間に売却されていることも多く、このままでは周囲に空き物件が無くなってしまうのではと心配が増えています。8年後に引越し先が無いという状況にならないために、千住5丁目と共に千住大川町の物件をあたってみるようになりました。ボンサンスから見ますと4号線をはさんだ向こう側ですので、千住庁舎から少し遠くなりますが、その分、広さや値段に反映されるかもしれず、期待して臨みたいと思います。

（報告：木田）

【法人 理事会報告】

事務局 岡崎

10月22日(火)に、令和6年度第3回理事会がボンサンス・千寿にて開催されました。

冒頭、開会にあたり横内理事長より、お忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。気温差が激しいこの頃、風邪などお引きにならないようご留意いただければと思います。各所日帰りバス旅行を予定していますが、もしご都合が合えばご参加いただき、施設のことをさらに知っていただければありがたいです。本日はよろしく申し上げます、との挨拶がありました。

なお、会議の審議事項は以下のとおりとなり、様々なご意見をいただきながら熱心に審議され、すべての案件が承認されました。

社会情勢が変化していく中、下半期も皆様と共に、誰もが安心して暮らせるあたたかな地域づくりを目指して努力して参る所存です。

どうぞよろしくお願いいたします。

<審議事項>

- ① 令和6年度補正予算(案)について
- ② 社会福祉法人あしなみ規程等の改正(案)について
- ③ 社会福祉法人あしなみ評議員選任・解任委員(案)の選任について
- ④ 人事(案)について
- ⑤ 什器物品類等の購入等(案)について

<報告事項>

- ① 理事長の職務執行状況報告
- ② 各所・各事業活動報告
- ③ 社会福祉法人あしなみ中長期計画について
- ④ ボンサンス・千寿、アトリエほっと・しかはま移転について
- ⑤ 36協定の締結について
- ⑥ R5年度処遇改善加算、ベースアップ加算実績報告について
- ⑦ 人事について
- ⑧ 給与委員会について
- ⑨ 経営会議について
- ⑩ 職員研修について
- ⑪ 「あなたのキャリア形成について」の実施について
- ⑫ その他



< 第11回 東京拘置所 矯正展 報告 >



10月5日（土）に東京拘置所にて矯正展が開催されました。当日は曇り空でのスタート、徐々に雨脚が強くなりレインコートを着て販売にあたりました。Zipからはチョコと抹茶のブラウニー、アトリエほっと・しかはま、ボンサンス・千寿、萌作業所からは自主製品をそれぞれ販売しました。他の販売団体とテントがすこし離れていて距離感はありませんでしたが、雨の中でも絶えずお客様が来て下さり、商品をお手に取っていただけました。ハロウィーンが近い事もあり季節の商品が人気で、小さなお子さんがお小遣いの中から買ってくれている場面や、実際に商品を手に取って見ていただけるだけでも嬉しいものだなあと個人的に感じました。また、他の作業所の商品や陳列方法なども見学させていただき、とても勉強になった一日でした。（Zip 逢坂）

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 綾瀬スマイル工房 >

11月15日（金）に日帰りバスレクで川越方面へ行ってきました。当日はガラス細工の箸置き作りと川越の街並み散策を楽しみ、とても充実した一日でした。メンバー22名、理事長、理事、職員6名が参加しました。（坂口）

○楽しみにしていたバスレク！！川越は幸い曇りだったけど、ガラスづくり&おいしい昼食（ビーフカレー）それから街並みの散歩。時の鐘（鳴ってなかった？）ムラサキ芋のソフトクリーム、芋せんべい。歩いたせいか、より good でした。次回のバスレクもワクワクです。

（I）

○朝は天候が良くなかったのが心配でしたが昼食がおいしかったので参加できて良かったです。（K）



< 萌 作 業 所 >

10月31日(木)に「はつらつ会」～発表・学習・交流会～が足立保健所で行われ、メンバー6名、職員3名で参加しました。参加22団体の紹介の後、『運動で心も体も健康に』と題する講演が行われました。講演の中で、無理に体を動かさなくても、「長く・楽にできる運動」を継続すれば、自然と持久力と体力がついてくるというお話が印象に残りました。(高松)

- 「歩くこと」に関して気になっていたのも、先生のお話は参考になりました。先生の「正しい歩き方って、ないんですよ」の一言で何か吹っ切れました。足で歩くのではなく、へそで歩くように時々意識しています。(市川)
- 自分よりも人生の先輩方がたくさん頑張られていて、自分も見習わなければいけないなあ、と思いました。(M・K)
- 少しの意識で体力をつけることができることを知りました。自主製品を多くの人に見ていただき、買っていただけて、一生懸命刺しゅうの作業をしてきて本当に良かったと思いました。(島根)
- 何年かぶりで自主製品の販売をしましたが、とても売れ行きが良くて楽しかったです。(K)
- クッキーを買いました。(奥貫)



< アトリエほっと・しかはま >

12月のサンタ訪問やイベント販売に向けてクリスマスグッズを考案しました。サンタ帽子やクリスマスリースなどをみんなで協力して楽しみながら製作し、とても素敵に出来上がりました。手にされた方が喜んでいただけたらと思います。(遠藤)

○サンタ帽子をたくさん作りました。子供たちが笑顔になりますように。(N)

○クリスマスアイテムをもっと売っていきたいです。製作もがんばりたいです。(S)



< ボンサンス・千寿 >

10月29日（火）に保健センターで行われた「健康と長寿のまちづくりのつどい」に参加しました。メンバー3名・職員2名、実習生2名が参加し、健康体操や脳トレを行いました！脳トレの中でもペットボトルと新聞紙を使ったテーブルクロス引きは、緊張感がありつつも、お互いに応援し合うことで自然と距離が縮まる楽しいプログラムでした。

最後には自主製品の販売をする時間もあり、「かわいい小物は気持ちが和む。また来年も出店してほしい。」とのお声を沢山いただき、販売を通して生まれる交流の大切さを改めて実感しました。（伊野）

○商品を沢山買ってくれて嬉しかった。もう少し販売

時間があれば、もっと売れたかも！（Y.Y）

○脳トレは周りが知らない人ばかりで、逆に緊張なかったよ。（M.T）

○講師の先生の話が面白かった。皆で盛り上がることができた！（Y.W）



< 協立作業所 >

11月22日（金）、メンバー17名、職員6名、理事長、第三者委員の総勢25名で道の駅まくらがの里こが～ヤクルト茨城工場へ行ってきました。年に一度のバスレクは天気にも恵まれ、おいしい食事と工場見学を満喫してきました。車内のクイズやジャンケン大会も盛り上がり、道の駅で買った景品を帰りのバスで渡しました。メンバーさんがたくさんの役割を分担してくれてみんなで作り上げたレクとなり、リフレッシュの一日となりました。（河野）

○久しぶりに日帰り旅行に行けて良かったです。たまには東京を離れるのもいいと思いました。（K）

○秋晴れの中、バス内のクイズ大会も楽しかった。自己紹介では普段接することのない方のスピーチも良かったです。（S）

○道の駅の食事はボリュームたっぷりでおしかったです。ヤクルトさんからお土産までいただけて楽しい一日でした。（Y）

○ヤクルトの歴史や製造工程を知れて勉強になりました。（K）





< 12月あしなみ会例会のお知らせ >

今年もあと1か月足らずになりました。今年最後の例会を下記のように開催します。社会福祉法人あしなみが運営している事業所についてくわしくお話していただきます。

年の瀬で何かとあわただしい折ですが、ご都合をつけてご参加くださいますようお願いいたします。

記

日 時：令和6年12月21日（土）午後1時30分～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03-3881-6400

内 容：講演会

テーマ：「社会福祉法人あしなみが実施している事業を知る。」

講 師：灰野実咲氏（就労継続支援B型萌作業所施設長）

斧田将良氏（就労移行支援事業所WiZ主任）

寺島久仁恵氏（地域活動支援センターふれんどりい
相談支援専門員）

< あしなみ会新年お楽しみ会のお知らせ >



日 時：令和7年1月18日（土）12時～15時

場 所：ボンサンス・千寿 2階

内 容：ランチ ビンゴゲーム 作業所自慢等楽しみ満載

参加費：1,000円（当事者の方500円）

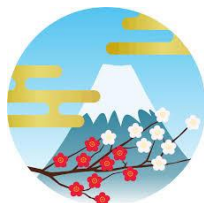
当日受付にてお支払いください。

申し込み：1月15日（水）午後5時まで

090-9961-0225（桑原）又は

090-4752-4009（石川）

一句



迎春や 歳時記開き 光来る （馬蕉）

あいさつは 笑顔の花の 種となる （成海）

※本年もたいへんお世話になりました。よいお年をお迎えくださいませ。