



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



2025年
3月号

2月は、強烈な寒波が居座り、日本海側を中心に普段雪の少ない所でも大雪が降り続き、落雪等による事故が次々と起こりました。

大雪により甚大な被害を受けられた方々に心よりお見舞いを申し上げます。高齢になり雪かき等不可能になり、東京は寒くても雪が降らない有難さを感じた2月でした。

3月に入り、こころの健康フェスティバルで明るく交流し、桃の節句、桜のたよりも届く頃になりました。もう春はそこまできています。世界中が平和で、明るい春になることを願っています。

< 2月 あしなみ会例会 報告 >

0-ACT（包括型地域生活支援プログラム）の取り組みについて

講師：砂田祐介 氏 医療法人社団 大和会

おうち訪問看護ステーション 西新井 0-ACT
チームリーダー（臨床心理士・公認心理師）

講師にお招きした 砂田祐介氏は5年前に大内病院が立ち上げた ACT チームの一員として、あしなみ会定例会に来てくださっています。

今回は、大内病院から「おうち訪問看護ステーション」に移行した 0-ACT チームの取り組みについて、お話していただきました。

大内病院がリニューアルしました

昨年7月に大内病院はリニューアルしました。精神科（成人）、老人精神科（認知症）に加えて「子どものこころ診療科（児童思春期）」を設け、成人期の発達障害についても診療が始まっています。病院内は木目を基調としたあたたかな雰囲気になりました。入院となったときの病室は4人部屋と個室。4人部屋は1床ずつカーテンを設けて患者さんのプライバシーに配慮しています。個室はちょっとしたビジネスホテルの

趣があります。ベッドは拘束できる構造のない一般のベッドを採用しています。拘束をおこなわないという強い思いが伝わります。シャワー、浴室は病棟のスタッフが多くいる時間帯に予約をすれば利用することができます。ぴあスタッフが働く「トピア」という名前の売店も1階で営業をしています。

大内病院 ACT からおうち訪問介護ステーション西新井の O—ACT へ

ACT チームは、昨年9月に大内病院から独立し「おうち訪問看護ステーション西新井」と統合して「O—ACT」として活動を始めています。大内病院と連携して活動していますが、大内病院から独立したことで、大内病院の患者さんでなくても O—ACT を利用できるようになりました。

改めて ACT とは



重い精神障害を持つ方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるように、さまざまな職種の専門家から構成されるチームが利用者の自宅などの生活の場に訪問を中心に支援を提供するケアマネジメントのプログラム。 利用の対象となる人は…

(困っている人に困っていることへの支援をしていきたい)

統合失調症や双極性障害がある方、長期入院を余儀なくされている方、精神科救急サービスを頻繁に利用している方、1年以内に複数回の入院歴や措置入院などの非同意入院の方、未受診や、未治療、医療を中断してしまう方、精神的な症状や苦痛が生活に強く影響している方

18歳から65歳(児童の分野ではなく、介護保険でもない…という目安)

緊急支援は、6キロまで30分以内。呼ばれてから1時間以内の距離。

(チームのメンバーに招集がかかり、全員が拠点に集合してからの出動)

大事にしている価値観はパーソナルリカバリーとストレングス

例えば、幻聴が聞こえていても、コンビニに行って買い物ができる。寝ることができる。なりたい自分に向かって自分らしく歩いていくプロセスがパーソナルリカバリーです。リカバリーを大切にするためにストレングスも大切にしたい。人柄や能力もストレングスになります。住まいの近くにコンビニがあるというのも環境のストレングス。リカバリーはプロセス、旅路です。

医療と密接につながりながら、医療でない、福祉的なサービスを提供できることはいいことだと思います。

おうち訪問看護ステーション西新井と統合してよかったこと

ACT で支援に入っても安定すれば訪問看護にシームレスに移れます。ACT でなくてもいいと本人が言ったときに「ACT をいったん区切る」訪問看護で引き続きサービスの提供を続けることができます。

お話が進むにつれて、砂田氏の言葉にどんどん力がこもってくるように聞こえ「いろんなストレングスがある」という言葉にとっても勇気づけられました。砂田祐介さん、有難うございました。（桑原）



～東京つくし会からのお知らせ～

● 2024年度東京つくし会23区ブロック会議について

日時：2025年3月15日（土）午後1時半～午後4時半まで

場所：東京都障がい者福祉会館

内容：東京つくし会からの報告 各単会の活動報告など

参加者：当日はあしなみ会と重なりますので2月例会で話し合い
副会長2名が参加することになりました。

● 2025年度評議員会について

日時：2025年6月19日（木）10：00～12：00

場所：調布市文化会館たづくり 映像シアター

（調布市小島町2-33-1 調布市文化会館たづくり7階）

※あしなみ会は2名出席できます。出席してくださる方を3月15日の例会で決めますので、よろしくお願いします。

なお、評議員会終了後同じ場所で2時から講演会があります。
テーマ等については、後日案内が届いたらお知らせします。

<移転プロジェクトの進捗状況 報告②>

昨年から千住3、4、5丁目を対象に「不動産を売ってください！」というチラシを作成して配布しています。何回かに分けて、約2千戸に配布させていただきました。うれしいことに何件かお問い合わせはいただいておりますが、売主の有力候補とはなっていません。

最近のドラマで地面師が流行っているようで、万が一間違えられている可能性もあるかもと覚えることがあります…、粘り強く、範囲を広げて配布をしていこうと考えております。

「社会福祉法人への売却は、譲渡所得税が最大で1千万の特別控除があります」を売りにがんばります！！
（報告：田中）

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 綾瀬スマイル工房 >

2月21日（金）にお餅つきを行いました。ご近所のお米屋さんから杵と臼を借りて、スマイルの前でご飯をふかしながら行いました。メンバー18名、理事長、理事、事務局長、職員6名が参加しました。つきたてのお雑煮とあんこ餅がとってもおいしかったです。（坂口）



○待ちに待った餅つき、久しぶりにきねを持ってつきました。つきたてのお餅、特に最初のお雑煮が温かく柔らかく体も温まりました。お汁粉もおいしかったです。

次回もやりたいです。（I）

○美味しすぎて少なくとも6個は食べました。（K）

< 協立作業所 >

2月7日（金）にメンバー4名職員1名で『はつらつ会』に参加してきました。今回の学習会は「コーディネーション運動～脳を活性化して認知機能を高めよう～」ということで目や耳で察知して脳で判断して筋肉を動かすというゲーム性の高い運動をしてきました。じゃんけんを主にしたゲームで動かなくてもだれもが楽しめる運動で笑いのたくさんある学習会となりました。（河野）

○脳と体を使った運動を初めて体験し、「みんなと合わせてやる」

ということにチャレンジできた1日でした（S）

○先生のお話が大変良かったです。ゲームも楽しかったです。運動も良かったです。（K）



< 萌作業所 >

1月24日（金）に越谷、草加方面にバスレクに行きました。メンバー10名、役員2名、ボランティア2名、職員6名の総勢20名での賑やかな中、甘いイチゴ狩り、おいしい昼食、網の熱さに堪えながらのせんべい焼き体験、と食べ尽くしの一日になりました。（成澤）

○日帰り旅行、越谷でイチゴを食べただけ食べて、理事長さんから10個くらい頂きました。（H.K）

○満腹バスレクでした。おせんべい焼きは暑かったけどいい体験になりました。（K.S）

○移動が多く少し疲れましたが、イチゴ狩りやおせんべい焼きなど個人ではできないことができて貴重な時間になりました。昼食もおいしかったです。（J.S）



< ボンサンス・千寿 >

1月8日(水)・9日(木)。みんながいつも楽しみにしているお弁当。2日間でメンバー23名、職員11名が参加しました。今回は“お正月仕様”になっており付け合わせに黒豆や田作り、紅白のかまぼこなどが添えられていました。お店の心配りにみんなで感謝しながら、素敵な“お正月”を迎えることができました！ (門山)

○かまぼこ美味しかった！お正月っぽくて良かったです。(M.M)

○伊達巻や ほんのり甘い お口のささやき (Y.Y)

○伊達巻や 伊達政宗も 食べたかも (Y.W)



< アトリエほっと・しかはま >

2月13日(木)、屋内にて暴漢訓練を行いました。参加者26名。西新井警察署生活安全課の元刑事さんから、暴漢対策、刺す又と盾の使い方等々をご指導いただき、質疑応答では多くの質問に丁寧にお答えいただきました。ご近所との普段の挨拶が犯罪防止につながるということなので積極的に実践していきたいと思います。(木田)

○元刑事さんが優しく話して下さり、刺す又の使い方など良く分かりました。ありがとうございました。

○実際に犯罪にあった場合、慌てて行動できないと思いました。



< ZiP >

1月31日(金)にうきうき館にて実施された都バレーの練習会をメンバー4名、職員1名で参加しました。普段はZiPでの作業に尽力されているため、「気分転換に」と出席される方が多くいらっしゃいました。準備運動から始まり、自己紹介等のアイスブレイクで身も心もほぐしてからいざ練習へ！協力してトスのラリーを続けようと真剣に取り組まれている姿が印象的でした。今後も皆さんのリフレッシュの場として継続していければと思います。(田中)

○自己紹介をしてから練習が始まったため、緊張がほぐれて良かった。(S.K)

○色々な事業所のメンバーと関わって楽しかった。(S.N)



< あしなみ会 3月例会のお知らせ >

令和6年度最後の例会となりました。

今年度のしめくくりとして、足立区福祉部まるごと相談課の方をお招きしてお話していただきます。

福祉まるごと相談課は、令和6年4月1日に、新たな福祉窓口として開設され、高齢・介護・障害・子育てなど、生活に関するなやみごとを「誰でも・なんでも気軽に相談できる窓口」です。

福祉まるごと相談課開設後の状況についてもお話ししていただきます。気軽に相談できる窓口があることは、私たち家族にとっては、とても心強く、安心できるのではないのでしょうか。

皆さんのご参加をお待ちします。

記

日 時：令和7年3月15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 03-3881-6400

内 容：

1、こころの健康フェスティバル 各種委員会等報告

2、講演会（2時～4時）

テーマ：「足立区福祉部まるごと相談課の事業について」

講 師：足立区福祉部 福祉まるごと相談課の方



一句

春風に 坂道降りる 押されゆく

芭蕉