



あしなみ会だより

足立区精神障害者家族会 あしなみ会

事務局：足立区千住4-3-9

TEL 03-5284-8106

ashinamikai@gmail.com

Nothing about us without us



2026年

6月号

NO.617

「てるてる坊主の心理学」

【Q - 1】

6月といえば、雨。雨の日って、なんとなく気分が沈みがちになりませんか。私は「雨かあ、空が重いなあ、気持ちがパッとしないなあ」と勝手な思い込みの連鎖でどんどん気分が下がることがよくあります。

そこで、登場…ジャーン…てるてる坊主。てるてる坊主って、不思議な存在です。「晴れるかなあ、晴れてほしいなあ」と作って吊るすだけで、なんとなく心が軽くなる。心理学でいうと、これは「コーピング（対処行動）」の一つかも。「私の気分を重くしている『お天気』。自分では変えられないこと」に対して、「自分にできる小さな行動」で、心が落ち着く仕組みです。6月は窓にも心にもてるてる坊主を揺らしてみます。



会長退任のごあいさつ

2026年5月16日（土）

あしなみ会 第3代会長 石川 和子

この度、令和8年度総会におきまして、あしなみ会の会長を退任させていただきました。

昭和53年12月、福祉事務所のワーカーさんの紹介であしなみ会に参加させていただきました。当時は、梅島駅近くの町会事務所の2階の畳のお部屋で例会を開いていました。そこには保健師さんもおられ家族の方々の相談に乗ってくださっていました。親子で参加されている方もいて、「四季の歌」など歌ったり和やかな雰囲気でした。私は平成8年Lソフィアで開かれた総会にて微力ながら会長を引き受け、今日に至りました。

振り返りますと、多くの皆様の多大なご指導、ご支援のおかげで無事に退任させていただくことができました。本当にありがとうございました。

皆様にお会いできたこと、ともに歩んでこられたことを誇りに思います。

これからの皆様のご健康とあしなみ会のご発展を心よりお祈りいたします。



「みんなで歩けば道になる」

第4代会長 桑原 芳枝

昨年度は、全国の家族会が一つにつながってから60年の節目でした。3月12日四谷区民ホール「精神障害者家族会全国組織結成60周年記念大会」に参加するため四谷区民ホールへ向かう途中のことです。ご高齢の皆さまが朗らかに笑い合いながら「みんなで歩けば道になる！」と口々に話しておられました。60年前から続くスローガンです。青空に向けたその笑顔を見て、私はそっとお辞儀をしました。「ありがとうございます。皆さんが道なき道を踏み固めてくださったから、私たちは今、この道を歩いています」制度は増え、情報もインターネットで得られる時代になりました。けれど、AIがどんなに優しい言葉で親切に教えてくれたとしても、肩に、背中に手を置いてはくれません。はらはらと流す涙に「うんうん」とうなずきながら、涙が止まるまで、そばにいて待ってはくれません。そして、最後には、「ここにこんなに相談できる場所があります」とたくさんの電話番号と一緒に私たち家族会の存在をおしえてくれるのです。今の「辛い思い」には、あたたかな手と声が必要です。

全国組織61年目、あしなみ会56年目。先輩方が踏みしめてくださった道を、これからも「みんなで歩けば道になる！」この言葉と温度を引き継ぎ、笑い合って歩んでまいります。

石川前会長、これからもお知恵とお声をお貸してください。黒巻前副会長、長年の会計をありがとうございました。そして名久井副会長、これからもずっと私たちをゆるゆると見守ってください。皆様、どうぞよろしくお願い致します。

＜ 5 月 あしなみ会例会 報告＞

5 月 1 6 日（土）5 月の例会にて、第 5 6 回「あしなみ会総会」をおこないました。出席者 1 6 名、委任状 8 名、合わせて 2 4 名。会員数の半数を上回っており、本総会は成立いたしました。会則を現状に合わせて改正し、役員の選出をおこないました。会報の発送は、今まで通りみんなで力を合わせてやっていきます。足立区の各会議も動き始めます。会員みんなで手分けして参加できる体制を確認しました。

正会員、賛助会員の位置づけを明確にしました。併せて会費についても確認しました。

正会員	賛助会員（個人）	賛助会員（団体）
3,600 円	3600 円（1,200 円/1 口×3 口以上）	5,000 円

講演会への参加費は、正会員、賛助会員、職員、当事者は無料、一般の方は 500 円をお願いすることとなりました。

定例会では、「語り合う」「分かち合う」ことを大切にし、講演会の後に小グループで話し合い、テーマを深めていきます。

4 月 1 8 日（土）		総会に向けての準備
5 月 1 6 日（土）	総会	1 年の計画や方針を決めました
6 月 2 0 日（土）	講演	糖尿病と心の深い関係
7 月 2 6 日（日）	講演	医師からみた上手な治療の受け方
9 月 1 9 日（土）	ワーク	SST を体験しよう（予定）
9 月 2 6 日（土）		ふれんどおりい祭り
1 0 月 1 7 日（土）	見学	デイケアを見学しよう
1 1 月 2 1 日（土）	懇談会	心置きなく語り合おう
1 2 月 1 9 日（土）	講演	精神科の先生のお話（テーマ未定）
1 月 1 6 日（土）	新年会	家族も当事者も職員もみんなで交流
2 月 2 0 日（土）	講演	当事者の方のお話から学ぶ
3 月 6 日（土）		こころの健康フェスティバル
3 月 2 0 日（土）	講演	つくし会活動報告と理事さんの体験

【家族相談会の再開】

電話、対面での相談を再開します。

【03-5284-8106】

受付日・時間：毎月第1土曜日 10:00～15:00

平日 19:30～21:00

(電話に出られないときもあります)

メッセージを残してください。

今年度は、みんなねっと大会は長崎で行われます。詳細が分かり次第、また、お知らせいたします。

会員が増え「みんなの力」が大きくなるように、あしなみ会だよりを行政や関係機関に届け家族会の活動を知らせていきます。

今年度も「安心して誰もが暮らせる地域づくりを目指して」
みんなで歩いて道を作っていきましょう！ (報告…桑原)

〈そのほかの活動の報告〉

● 足立区障がい者団体連合会 2026年度総会

2026年5月12日(火) 10:00 竹の塚福祉館第1会議室

当日は、残念ながら、出席はできなかったのですが、5月5日(火)に、会計監査をおこない、会計が適正に行われていることを確認しました。総会については委任状を提出しております。

総会では、2025年度の活動を総括し、2026年度の活動について決議されました。

定例会の部では、今回も東伊興住区センター分館大規模改修工事、ギャラクシティー大規模改修工事に伴い、デザインレビューとして、施設営繕部の担当の方から、説明をいただき、私たちからの質問に答えていただいています。
(資料まとめにて報告…桑原)

● 社会福祉法人あしなみ 移転会議

2026年5月13日(水) 10:00 WEB上での開催

千住地域での物件探しはますます大詰めになっています。良いご縁につながりたい。チームの皆さんの思いも一つ。話し合いながら進めていっています。補助金なども調べていけると良いねと話しました。

(報告…桑原)

● 第1回足立区地域保健福祉推進連絡協議会
介護保険・障がい福祉専門部会

2026年5月14日（木）14:00-16:00

すこやかプラザあだち

①介護・障がい福祉サービス従事者向け永年勤続褒賞制度の拡充

- ・今まで介護従事者5年10年15年だけの褒賞制度だったが、
介護従事者：20年25年追加
障がい福祉従事者：5年10年15年20年25年追加
- ・5月～7月事業者に推薦を依頼し、7月～8月審査、11月表彰式

②孤立ゼロプロジェクト

- ・令和7年総括（資料にそって確認しました）
- ・現在の対象者が70歳以上の介護保険未利用者、75歳以上の世帯への訪問をおこなっている。
- ・議長から「精神障がい者への対応も必要では」と意見を求められたので、精神障がい者も今後、対象として広げてほしい旨を伝えました。
- ・足立区居住支援協議会では、高齢者で始まったが、生活保護受給者や学生、シングル世帯などにも展開が進んでいるそうです。

（報告…小鮎裕美）

～正会員・賛助会員のみなさまへ 会費納入のお願い～

日ごろより、あしなみ会の活動にご理解とご協力をいただき
ありがとうございます。

2026年度の会費納入につきまして、お振込用紙を同封
しますので、お手数ですがよろしくお願いします。

定例会にても受付いたします。

正会員	賛助会員（個人）	賛助会員（団体）
3,600 円	3,600 円（1,200 円/1 口×3 口以上）	5,000 円/1 口

※既に納入された方に振り込み用紙が届きましたら
お許してください。

2026年6月吉日

あしなみ会役員一同



＜第34回 足立区ボランティアまつり 報告＞



５月１０日（日）足立区役所にて上記のおまつりが開催されました。

天気良く、気温も25度近くまで上がった暑い一日でしたが多くのお客様がご来場くださいました。お昼どきの焼きそばは行列ができており、大盛況でした。

今回は2階ホワイエでの出展でしたが、あしなみブースには自主製品がたくさん並び、「一目ぼれしました」とブローチを買って下さる方や「気になったので戻ってきました」と再度来てくださった方など、多くのお客様がいらっしゃいました。

ブラウニーは完売し、雑貨品についても「どれもかわいい」と終了時間まで賑わっていました。皆様ありがとうございました。

○手話や車いす体験もあり、今後を考えるのにとってもいい経験ができました。沢山の事業所さんが出店していて賑やかで焼きそばなども美味しかったです。（Sさん）

○初めての参加でしたが、色々見て食べて楽しかったです。（Hさん）

○車椅子体験や防災クイズ、手話をやってスタンプ集めもしました。手話は習ったことがありましたが、名前を手話で会話するのは改めて難しいなと思いました。バザーは気になる商品があったけど、人混みで見られず諦めたので悔しかったです。（Hさん）

○今年もお祭りに参加しました。3世代家族バンドのライブは聞き慣れていないため新体験でした。また来年も機会があれば参加したいと思います。（Iさん）

＜民生委員・児童委員 PR 週間イベント ミンジーFesta 報告＞

5月16日(土)、足立区役所にて上記のイベントが開催されました。会場にはお買い物コーナー、脳活&ぱく増しコーナー、パネル×クイズラリー、コーラス部歌唱、キッズコーナー&縁日、消防コーナーが設けられました。キャラクターの『ミンジー』も来場し、終盤の大抽選会は大盛り上がりとなりました。



あしなみは3所合同で自主製品を販売したほか、今回から綾瀬スマイル工場の自主製品も販売いたしました。お買い物に足を運んでくださった委員の皆様をはじめ多くの方々から、沢山お声をかけていただき、有難うございました。今後も宜しくお願い申し上げます。

○食品販売ブースがたくさんあってどれもおいしそうで目移りしました。あと、スマイルのメモスタンドがきれいで印象的でした。

○去年より販売ブースに大勢の方が来てくれてよかったです。

○ミンジーさんと一緒に写真を撮って貰えてとても楽しい1日でした。

＜移転プロジェクトの進捗状況 報告③⑥＞

5月12日に移転会議を開きました。申し込みをした物件に関して、その後の経過の報告がありました。仲介不動産業者からは、土地所有者には申込者はあしなみであることを伝えたこと、土地を売却するか、自身で活用するかどうか検討中であるとの連絡があった旨の報告がありました。こちらとしては、よい返事を待つしかない状態であります。また、並行して他の物件を引き続き探していくことの確認をいたしました。今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

＜綾瀬スマイル工房＞

令和8年5月15日（金）にメンバーミーティングを行いました。

メンバー14名、職員6名で実施しました。

内容は帰りのミーティングで使用している商品入荷仕上がり出荷表が必要かについてとスマイル内の床掃除について話し合いを行いました。それぞれの意見を話し合うことが出来ました。自分の事だけでなくみんなの事を考えて意見を仰っていて、とても良いミーティングになりました。今回頂いた意見を基にもう一度職員でミーティングをし、実行していきます。



< ZiP / WiZ >



足立区役所で5月9日(土)に行われたボランティアまつり、5月16日(土)ミンジーFestaに出店し、菓子部門で製造したブラウニーを販売しました。事務部門協力のもとラベルを一新し、チョコ&抹茶両方のブラウニーが両日とも完売しました！以前のイベントで購入され、リピートで購入いただいた方もいらっしゃり、地域の皆様を知っていただけてとても励みになります。

< アトリエほっと・しかはま >

4月から新しく赴任した職員と利用者の皆さんがお互いを知るため、4月21日(火)、メンバーさん15名・職員5名が一堂に会し、親睦を深める機会となりました。当日は、事前に募集した「全体に質問したいこと」をもとにくじ引きを行い、出た質問に全員で回答しながら楽しく交流しました。お互いの共通の趣味が分かった後の昼食会では、さらに話に花が咲き、和やかな雰囲気ですぐに親睦を深めることができました。新しい体制となりますが、これからはお互いのつながりを大切に、活動していきたいと思っています。

○皆さんが思っていることが色々と聞けて楽しかったです。

○楽しく過ごせました。

○おいしいお弁当を食べたり、皆さんのこと色々分かったり、楽しかったです。またあると良いですね。

○楽しい一日でした。お弁当美味しかったです。



< ふれんどりい >

5月4日(月・祝) 14:00～15:45、ふれんどりいシアターと称し、「冒険者たち ガンバと7匹のなかま」93分を上映しました。プロジェクターをセッティングし、天井のスピーカーから音が出るように調整したり、ポップコーンの用意もあり、9名の参加者の皆さんには長い時間でしたが飽きることなく鑑賞いただけたようでした。

○映画館が苦手なので、ふれんどりいシアターは有難い。

○1時間30分という時間もよいと思います。

○昔、子供の頃を懐かしく思い出しました。GWに観られて良かったです。



< 協立作業所 >

5 月は作業も緩やかだったので手の空いた時間を使って映画鑑賞会を行いました。今回は「ハッピーフライト」という邦画を観ました。綾瀬はるか主演のコメディ映画でしたが笑えるシーンも多く、紅茶とお菓子をお供にリラックスして観ることができました。スクリーン、プロジェクターがあることで映画や YouTube を皆で観ることができるようになり時間の使い方に選択肢が増えました。



メンバーミーティングを行う時間も作り、アンケート結果の報告やご意見などを頂き日頃の想いや確認事項を共有したりもしました。係や当番のこと、作業の進め方、用具の使い方等の疑問も皆で共有することができました。

又、最近はメンバー同士の交流も増え、休憩時間を利用してゲームをすることが多くなりました。ガードゲーム、ボードゲーム、TVゲーム等様々なゲームをその時々で楽しんでいます。職員や実習生も交えてにぎやかな笑い声が聞こえる日も多くなっています。

< 萌作業所 >

4 月 24 日（金）に花畑にあるレストラン「一粒の麦（就労継続支援 B 型事業所）」に、メンバーさん 8 名、職員 4 名、そして理事長の 13 名の大人数で行ってきました。千住車庫前からバスを乗り継ぎ、一粒の麦に到着しました。みんなで美味しいランチをいただいた後は、足立病院が取組まれている養蜂（ハチミツを集める蜂を飼育すること）を見学させていただきました。養蜂は普段見られないのでみんな興味津々で見学しました。天気もよく楽しい一日でした。



○美味しい料理をいただき、そして蜂の見学をし、そのハチミツも甘みがあって大変驚きました。行き帰りの道のりも運動したので、すごく楽しかったです。（M.T）

○久しぶりにバスに乗った。しょうが焼き美味しかった。ハチミツ美味しかった。（S.Y）

＜令和 8 年 6 月 あしなみ定例会＞

講演会

「薬だけに頼らないメンタルヘルスケア」

～糖尿病と心の深い関係～

講師：坂口 妙子 氏

日本栄養精神医学指導士

臨床分子栄養医学カウンセラー

精神保健福祉士

参加費：正会員、賛助会員、職員、当事者は無料
そのほかの方の参加費は 500 円です。

日時：令和 8 年 6 月 20 日（土）

13：30～16：00（懇談もあります）

場所：ボンサンス・千寿

足立区千住 4－3－9

＜家族 相談会＞

電話での相談：03－5284－8106

毎月第 1 土曜日：7 月は 4 日（土）

受付時間 10：00～15：00

※平日は 19：00～21：00

メール：ashinamikai@gmail.com



『ここに来るまでにどれほど大変思いをしてきたのか』私たちは、それぞれの家族の大変さを、お互いによく知っています。病気のことやどんな支援があるのかはインターネットでも調べることはできます。でも、誰が、家族が担っている苦労を受け止めてくれるのでしょうか。私たちは「ささえあい」「まなびあい」ます。家族会では家族も支援を差し伸べられる対象だと考えています。ご連絡をお待ちしています。