

栄区生活支援センター

平成23年
6月号

発行：横浜市栄区生活支援センター <http://homepage2.nifty.com/sakaekulac/>

住所：横浜市栄区小菅ヶ谷 3-32-12-2F 相談電話：045(896)0483

雨降りでもムシムシする季節が続きますが、心はカラッと快晴でいきましょう!!

EVENT SCHEDULE

- 1日(水)…銀杏会 ホットケーキ作り
- 5日(日)…誕生会
- 8日(水)…こころの健康相談
- 10日(金)…昼食会
- 11日(土)…SST 講座
- 12日(日)…SAKAE ピア
- 13日(月)…**休館日**
- 18日(土)…利用者ミーティング
- 19日(日)…楽ッキング
- 20日(月)…水彩ハガキ絵教室
- 22日(水)…カウンセラーによる相談
- 25日(土)…ひだまり
- 26日(日)…グループカウンセリング

お問い合わせ・申込等の電話は

045(896)0479

をご利用ください。



栄の相談日

嘱託医相談

小西 潤 先生…6月16日(木) 16:30~

越智 祥太 先生…6月23日(木) 18:15~

都甲 崇 先生…6月28日(火) 16:30~

相談ご希望の方は

予約が必要です



職員による個別相談

6月8日(水) 14:30~16:30

カウンセラーによる個別相談

6月22日(水) 14:30~16:30

毛利さんの電話相談

6月8日・22日(水) 14:30~17:00

特に予約は要りません

SST講座

一緒に楽しく“自分の気持ちを相手に伝える、相手の話を気持ちよく聞く”そんなスキルを学んでみませんか？

今年度は6月より3月まで毎月1回SST講座を行います。

日時：6月11日(土) 15:00~17:00

参加費：無料

場所：さかえ区民活動センターぷらっと栄

(本郷台駅前横浜銀行3F)

講師：片柳 光昭 氏



「精神障がいを知るための講座」から見える

地域ニーズと支援センターの役割

5月24日に小菅ヶ谷地域ケアプラザと共催で行った講座には民生委員、ケアマネージャー、区内包括支援センター、知的障害支援従事者の方など、多様な分野の方が20名以上参加されました。

特に最近のケアプラザとの関わりとして、高齢化し介護が必要になった親の家に心の病を持って閉じこもっている息子や娘がいることが分かり家族をどのように支援するか、といった関係機関からの相談が目立って増えて来ています。必ずしも本人が支援を望んでいない状態も多く、その段階からどのように関わりを持っていくか、大きな課題となっています。

栄区生活支援センターでは、地域課題としての分野を越えた家族支援、他分野の方・地域の方と精神保健福祉について相互理解を深めることが今後の生活支援センターに求められている切実な役割であると考えて、今後も試行錯誤しながら取り組んでいます。





このコーナーは、生活支援センターからの情報や、センターを利用されている皆様の声をご紹介しますものです。お楽しみに☆



やっちゃん物語 ～あれから編～

作業所に通ってあれから3か月が過ぎた。ちょっとした事で一喜一憂するといった具合だが、まあ順調だと思う。朝の身支度に始まり作業所での作業、センターでの憩いと、応用力や総合力を培うために基礎強化トレーニング中である。

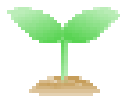
最近疲れからか、がんばりたいのにがんばらねばならないといった矛盾が起こっている。季節のためなのか、目標が高いからなのか、ダメな時はダメなのか…。波は乗り越えるものだと思うけど乗るものだとも思っている。そのどちらも今の僕にはできない。なぜだろう…。

自問自“闘”している。自分自身を苦しめてもいる。こころは形・形はこころ。

動きながら考えてみたいが…

平成23年5月10日 八住 泰海

そこで一句



玉手箱 開けてビックリ 夏の声

気づいてる 心のちから おすそわけ 青い瞳のタマヨリ

ピア活動NOW

5月24日に行われた「精神障がいを知るための講座」では3名のメンバーさんにも参加していただきました。そのうちの2人にはセンターにつながる前から、どのようにセンターとつながり現在どのような生活をしているか、体験談を語って頂きました。初めは緊張していた発表者も、だんだん言葉に魂がこもり、予定時間をオーバーしながらも参加者はその言葉に熱心に聞き入っていました。スタッフにとっても改めて、その切実な言葉に思わず目頭が熱くなりました。参加者の中からは、是非別の機会に体験談を語っていただくよう依頼したいといった声も出ました。

勇気を持って語っていただいたメンバーさん、本当に有難うございました。

月 FURIYOMI

今回の利用者ミーティングでは、センターで1回100円でもいいから充電させてもらいたいという要望について、きちんと家で充電してくれば十分もつはず、むしろ自己管理してもらいたいということになりました。

また、受付前のイスに長時間じっと座ったままでいると、受付に自然に使いづらいし話づらいという意見が出ました。マナーの問題で、行き過ぎている場合はスタッフからも注意すると共に、受付前にイス自体、本当に必要なのかといった議論もできました。その他、希望があれば支援センターで処方箋の写し預かりますというお知らせ、割れたコップは必ず職員に知らせてほしいというお願いをしました。

今回は6月18日(土) 14:30~です

”楽ッキング”のこと

楽ッキングは、これまで「簡単カレーうどん」「おにぎりと具たくさんみそ汁」を作りました。

お互いわかることや工夫を教え合うなど、和気あいあいとした回を重ねました。

一人で試行錯誤するよりも、みんなで笑いながら試行錯誤できる方が何倍も楽しく、幅が広がるのだと感じました。お家でもできる様な生活に役立つものをみんなで☆楽しく得ることをコンセプトに今後はボランティアさんたちにも関わっていただき、更にみんなで色々な知識を共有しながら、楽しく皆さんの生活の幅が広がるきっかけになったら…と考えています。

VIVA☆ボランティア (昼食会編)

今回は昼食会のボランティアさんの輪を広げようと募集を行い、小菅ヶ谷地域ケアプラザさんの協力も得て1人新しい方が活動に参加して下さいました。

ボランティアの方から“料理の場でも利用者の方と交流できたらいい”という意見がありましたが、今回はメンバーの方もボランティアとして参加して下さり、和気あいあいと活動出来た様子でした。今度、楽ッキングでもボランティアの方と一緒に活動できないかお話しています。



☆SAKAEピア☆

「SAKAE ピア」は“ピアカウンセリング”とか“ピアミーティング”とも言われます。

SAKAE ピアでは、みんなで話しするテーマを決めます。前回は「落ち込んだ状態から元気な状態に変わっていくプロセスってどんな感じ?」「良かれと思ってやったことが相手にとって嫌だと言われた時どうする?」といったテーマでした。参加された方は、それぞれ自分の感じていることを安心して表現できると同時に、他の人の意見が新鮮に感じて参考になった様です。

あなたも、自分の気持ちを発見する旅に出かけてみませんか?

日時：6月12日(日) 14:30~16:00 場所：栄区生活支援センター 集会室



☆誕生会☆



日時：6月5日(日) 14:30~

場所：栄区生活支援センター食堂

誕生月の方は無料で参加できます!

それ以外の方 お菓子代 100円。

皆さんで楽しい誕生会を作りましょう!

お手伝いしてくれる方 13:00 集合

※申込 当日 13:00 まで。

☆昼食会☆



日時：6月10日(金) 12:00~

場所：栄区生活支援センター食堂

参加費：300円

メニュー：棒々鶏・春雨サラダ・ごはん・スープ

杏仁豆腐

昼食を食べた後、参加された皆さんで交流を深められる機会を設けています。

コミュニケーションをとって、お腹と共に心も満腹にしましょう!

*申し込みは前日 12:00 まで

☆楽ッキング☆



日時：6月19日(日) 10:30~12:30

場所：栄区生活支援センター食堂

参加費：300円

メニュー：食パン活用レシピ☆

料理の得意・不得意は関係なく、

楽しく☆みんなで生活に必要なものを得ていきませんか?

☆ひだまり☆



日時：6月25日(土) 10:00~15:00

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ/栄区生活支援センター

内容：みんなで七夕飾りを作って遊ぼう!

昼食メニュー：牛丼、浅漬け、みそ汁、水ようかん

※七夕飾りはお持ち帰りもできます。

☆支援センターでは喫茶を開いています。

コーヒー、紅茶、アイスクリーム等がお召し上がりいただけます。

☆グループカウンセリング☆



日時：6月26日(日) 14:30~

場所：栄区生活支援センター 集会室

カウンセラー：藤木 由理さん

カウンセラーの藤木先生と共にいろんな話し合いをします。

あなたの意外な一面が垣間見えるかも?

皆様の参加をお待ちしています!

☆水彩ハガキ絵教室☆



日時：6月20日(月) 10:30~12:00

参加費：無料

場所：栄区生活支援センター食堂

先生に教わりながら楽しくハガキを作ってみませんか?

みんな一緒に作っても、不思議とそれぞれの個性が出た作品ができますよ!