

# 栄区生活支援センター

平成24年  
12月号

2012年もうとう最後の月ですね！皆さんにとって今年はどうな年でしたか？

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

## 12月イベントスケジュール表



| Sunday                             | Monday          | Tuesday                        | Wednesday   | Thursday | Friday                   | Saturday   |
|------------------------------------|-----------------|--------------------------------|---|----------|--------------------------|--|
|                                    |                 |                                |   |          |                          | 1<br>  |
| 2<br>誕生会<br>14:30~                 | 3<br>           | 4                              | 5<br>   | 6<br>    | 7<br>                    | 8<br>利用者<br>ミーティング<br>14:30~                       |
| 9<br>SAKAE ビア<br>14:30~            | 10<br>休館日       | 11 嘱託医相談<br>加藤 大慈 Dr<br>16:40~ | 12 嘱託医相談<br>都甲 崇 Dr<br>16:30~<br>毛利さん相談電話<br>14:30~ | 13       | 14<br>合同クリスマス会<br>12:00~ | 15 嘱託医相談<br>越智 祥太 Dr<br>18:15~<br>SST 講座<br>15:00~ |
| 16<br>楽ッキング<br>10:30~              | 17              | 18<br>                         | 19  | 20       | 21                       | 22<br>ひだまり<br>10:00~                               |
| 23<br>天皇誕生日<br>昼カラ<br>15:00~<br>30 | 24<br>31<br>大晦日 | 25                             | 26<br>カウンセラー相談<br>14:30~<br>毛利さん相談電話<br>14:30~      | 27<br>   | 28<br>                   | 29<br>   |

\*イベント・嘱託医相談・カウンセラー相談のお問い合わせ・申込等の電話は **045 (896) 0479** をご利用ください。

\*嘱託医相談、カウンセラー相談は事前予約が必要です。

\*13:30~14:30までは職員申し送り中なので、相談電話・窓口対応は行っておりません。ご了承下さい。



## 合同クリスマス会



今年も実行委員の皆さんが中心となり、企画と運営について話し合っています。

スペシャルなランチと楽しいイベントの開催を予定しています。ふるってご参加ください。

皆さんにとって素敵なクリスマスになりますよーに☆メリークリスマス！

**日 時: 12月14日(金) 12:00~15:00**

**場 所: 栄区生活支援センターホール**

**参加費: 500円**

※申し込み締め切りは12/7(金)までそれ以降のキャンセルは払い戻し致しかねますのでご了承ください。

## 自分について問う in 鎌倉

11月23日にセンター主催の鎌倉ウォーキングがあった。前回の新緑ウォーキングはちょっとしたことでスネてしまい、楽しめなかった。でも、今回のウォーキングも享受できたのかという疑問である。今回のウォーキングは雨ということと、鎌倉には何度も来ているということもあり、なんか場の雰囲気になじめず、ひとりで途中、抜け出してしまった。参加者の中では誰よりも早くセンターに帰ってきた。その日のうちに参加したスタッフの1人とウォーキングを振り返った。気持ちが乗らない僕がそこにはあった。今回もまた自分勝手なウォーキングをしてしまった。みんなと楽しもうという気ではいるのに、まったく逆の僕。今後、僕の協調性が問われるだろう。

平成24年 11月26日(月) p.m. 7:25 八住 泰海

## 出会いと別れの交差点

こんにちは、10月16日より勤務しています中村俊明です。現在65歳で今迄は民間会社で総務・経理関係の仕事をしていました。社会福祉関係の仕事は初めてで分からないことが多くあります、最初は皆さんにご迷惑をおかけいたしますが、早く慣れるように努力します。また43年間の社会経験を活かす少しでも皆さんのお役に立てばと考えております。一所懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

中村 俊明

## ピア活動NOW

11月7日、栄区公会堂で浜家連主催の市民向け講座が開催されました。プログラムは2部構成で、1部は当時者作詞・作曲した歌の披露、演奏と体験談で、2部は講師を招いての“うつと統合失調症”というタイトルの講演が行われました。そして、1部のプログラムの中では当生活支援センターのメンバーのUさんが、自分の障害についての体験談(病気や障害についての体験、現在の生活状況、これからの希望)を中心に発表されました。しかし、“体験談を話してほしい”との依頼を受けた時は、とまどいや不安もあった様子でしたが、ご本人は自分自身のことを十分理解しておられ、日頃から“人と気楽にコミュニケーションをとることができれば、もっと楽しく、自分らしい生活を送ることができる”また、“この発表を契機に自分が生まれ変わるのではないか”との思いが依頼を受けていただいた理由です。当日は約200名という大勢の方々に参加されましたが、堂々とご自身の体験談を話され、スタッフとのフリートークでも立派に対応されていました。自分の経験を会場の皆様にいかに分かりやすい言葉で伝えられるか、また、いかに現在の自分の状況や今後の希望を明確に伝えられるかという過程で自分自身を改めて知ることができ、ご本人にとっては大変貴重な体験をされたと思います。終わった後の表情は充実感に溢れている様子でした。さらに、当事者の方々が障害を抱えながらも自身が希望する生活を送るためにどのような手助けが必要なのか、参加された方々に一石を投じる役割を担っていただいたと思います。 Uさん、お疲れ様でした！

## 鎌倉ウォーキングに行ってきました！

11月24日に鎌倉へウォーキングに行ってきました。

- 天候はあいにくの雨模様。しかし、“いざ、鎌倉へ！”と5名のメンバーさん、2名のボランティアさんに参加していただきました。本郷台駅前からバスを乗り、北鎌倉駅前まで約30分ゆられた後、円覚寺を横目に見ながら建長寺まで歩きました。参加者同士が笑顔で談笑しながら和気あいあいと目的地を目指しました。建長寺に着くと、展示物を見学し、参拝をしました。その後、あらかじめ一室をお借りしていたので、そこで昼食を食べました。帰りには小町通りで試食をたくさんして、お腹をいっぱいにして満足された方もいました(笑)。また、普段は無口なメンバーさんが笑顔で話しかけてきたり、他のメンバーさんへ気遣いを見せたりと、センターでは見られない一面が垣間見え、メンバーさんもボランティアさんも職員も有意義に過ごせたと思います。



建長寺前でパチリ！

## 月刊RIYOMI

今月の利用者ミーティングでは2つのテーマで話し合いが進みました。1つは、“カラオケの曲数を増やしてほしい、イベントの写真を飾ってほしい”という要望です。カラオケの曲数については選曲本に記載されている以外の曲もマイクのチップに入っていますので、それらの曲を皆様に分かるように曲・入力番号を書きだします。また、イベントの写真については、イベントがあったその都度、写真を展示しますので、よろしくお願いいたします。2つ目は“最近の栄区生活支援センターに思うこと”です。“イベントがきまりきったものしかなくマンネリ化している。新しいイベントも考えてもいいのではないか”“職員とメンバーが関わる機会が少ない”“職員の異動・退職が多い”等、皆さん率直な意見を出していただきました。職員にとって厳しい意見もありましたが、あるメンバーさんの“なんだかんだ言うけど、生活支援センターはメンバー同士、メンバーと職員同士のつながりが強い”という意見に皆さんのセンターへの期待、希望が分ると同時に、現状で満足してはいけないという危機感も抱きました。職員全員が皆様の抱えている意識を感じながら業務に励みたいと思います。

次回の利用者ミーティングは12月8日(土)14:30~



## ☆SAKAEピア☆

日時：12月9日(日) 14:30~16:00

場所：栄区生活支援センター集会室

参加費：無料

- ①対等(同じ立場で)
- ②率直(気持ちはシンプルに伝えよう)
- ③誠実(心をこめて)
- ④自己責任(自分のことは自分で決めて責任を持つ)

自分が思ったこと、感じたことを素直に、安心して話せるミーティングの場所です。左の④つのキーワードを大事にみなさんで心地よい空間を共有しましょう。



## ☆誕生日会☆

日時：12月2日(日) 14:30~15:30

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：100円

楽しく誕生日を祝う誕生日会に参加しませんか？

おいしいお菓子も用意しています。

誕生月の方は無料で食べられますよ♪

準備やお片付けをお手伝いして下さる方は

13:00までに集合して下さい。

カラオケ申込は10日前に締切になります！



## ☆昼食会☆



今月の昼食会はクリスマス会があるため、お休み致します。

12月以降も食べて美味しい、話して楽しい昼食会を企画・運営していきますので、どうぞお楽しみ下さい。

## ☆ひだまり☆



日時：12月22日(土) 10:00~15:00

場所：栄区生活支援センター集会室

内容：お餅つき、本郷台小学校特別音楽クラブ合唱  
シャープゼロコンサート

昼食メニュー：けんちん汁、つきたてのお餅販売

☆支援センターではボランティアさんと利用者さんを  
中心に「ひだまり喫茶」を開いています。コーヒー、  
紅茶、アイスクリーム等のメニューを用意しています。

## ☆楽ッキング☆



日時：12月16日(日) 10:30~12:30

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：300円

メニュー：親子丼

料理が得意であっても、そうでなくても、皆さんで楽しく、暮らしを支える一品を作りましょう。

参加希望の方は10:30までにホールに集って下さい。

## ☆昼カラ☆



日時：12月23日(日) 15:00~17:00

場所：栄区生活支援センターホール

曲入れ、順番の調整は、参加者の皆さんで行ってまいります。全員が気持ちよく歌えるように協力しあっていきましょう！

## ☆SST講座☆



日時：12月15日(土) 15:00~16:30

場所：本郷地区センター

講師：高橋先生、田原先生

テーマ：「GOサイン・NO-GOサイン」

人とのコミュニケーションに困っている方いませんか？  
生活で困ってしまった場面を上手に切り抜けて、  
ストレスのかからない日々を送りましょう。