



こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.198 2022.12

社会福祉法人 栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553



大掃除の季節になりました

暖かい日が続いていましたが、最近は冬めいた日も多くなってきました。気温が低くなると、朝起きるのも一苦労ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

さて、支援センターでは、毎年恒例の大掃除が始まりました。週に1回の食事会でキレイに掃除していたはずなのに、汚れが目立つところが多々ありました。普段から掃除している場所でも、細かい所に目を向けると、汚れがちらほら…。網戸や窓の棧、トイレの壁など、あまり掃除していなかった場所は、かなり汚れていました…。利用者の皆さんのおかげで、少しずつキレイになっています。毎年ご協力ありがとうございます。

ところで、皆さんはなぜこの時期に大掃除をやるのか、疑問に思ったことはありませんか？「毎年毎年、面倒だな…」「普段掃除しているから、いっか…」と思いませんか？私もそう思っていた一人です。そこで大掃除について調べてみたら、中々面白い事が書いてありました。

起源は平安時代にまでさかのぼります。12月に宮中の煤を払い、神様を迎える行事として行われていた、煤払い(すすはらい)とされています。お正月に来て下さる歳神様をお迎えするための準備だったようです。歳神様は幸せの神様と言われており、お迎えするにあたり、失礼のないように家の中を清める必要があったのです。大掃除は、いわゆる「神事」だったのです。

また、昔はガスや電気がなく、薪で家事や炊事をしていました。そのため家中が煤だらけになってしまうので、煤払い＝掃除の象徴とされていました。また、『払う』には『清める』という意味もあり、煤払いをして家を清め、新年を迎えていたことが分かります。

とはいえ、大掃除をするととなると重労働…。腰も重たくなります。キッチンだけ、トイレだけ、と場所を決めて大掃除!!としても良いと思います。掃除をしてスッキリした気持ちで、新年を迎える準備をしてみたらいかがでしょうか。

非常食を試食しました



先日の小板橋東町会主催で行われた防災訓練の際に頂いたアルファ米を、利用者の皆さんと食事会で試食しました。普段は炊飯器を使用して炊飯していますが、頂いたアルファ米は、お湯か水があれば出来るとの事でした。お湯は15分で、水は60分で完成します。今回はお湯を使い、参加された利用者さんに作ってもらいました。

初めてアルファ米を調理すると、やや不安げな様子でした。袋を開け乾燥剤とスプーンを取り出し、お湯を注いで混ぜ袋を閉じて15分待つと出来上がり!!と書いてはありますが、食べるまではかなりドキドキ…。皆さんで試食してみると、方々から「美味しい!!」と感想を貰いました。

簡単に出来て災害時に良いかも、今度は水でやってみたい、非常食として考えても良いかも等の声が聞こえてきました。出始めに食べた事がある方は美味しくなっている、これなら非常時でも美味しく食べられそう、と話していました。皆さんも災害時の備蓄に検討してみませんか？

おらせ

研修会があります

12月は研修会を2つ予定しています。1つは、12月4日(日)に、COMHBO 他共催で行われる『みんなで双極性障害を学ぶ』のオンライン研修です。5月には統合失調症をテーマに行われた研修です。前回参加された方からは、「分かりやすかった」「とてもおもしろかった」と好評でした。

13:00~15:30と、少し長い時間の研修となりますが、お時間に余裕のある方、興味のある方など、参加をお待ちしております。参加希望者の人数の把握をしたいと考えています。交流室に案内を貼っておきますので、名前の記入をお願いします。お電話での申し込みも可能です。また、当日来所した際に参加したいと思った方は、職員まで申し出てください。

費用は、無料です。

習志野圏域精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業

ピアサポートってなんだろう

日時:2022年12月23日(金)
14:00~16:00

会場:鎌ヶ谷市役所5F 501会議室

プログラム
講師 相川 章子 先生
聖学院大学 心理福祉学部心理福祉学科教授

自助グループ活動紹介
まいる~む 代表 石井 隆利 氏
習志野圏域グループピアカウンセリング 代表 眞嶋 栄 氏

対談:「ピアサポートって…」

参加費無料

参加:①来場(定員30名)で参加
※感染予防の為、オンライン受講が難しい方も対象に先着順、感染症大等状況によってはオンラインのみになる場合がございます。

②ZOOMによるオンラインで参加
※インターネット接続とネット接続ができるパソコン、スマートフォン、タブレットをご用意ください。ZOOMでの受講を希望される場合は、事前の申し込みが必要です。申込メールアドレスに後日機密専用のリンク(URL)送ります。

③アーカイブ視聴
※当日の都合がつかない方は、1/31(月)までアーカイブ視聴ができる様になります。アーカイブ視聴を希望される方も、お申し込みをお願いします。

会場にお越しの際は、新型コロナウイルス感染防止として、マスクの着用、当日の検温、ソーシャルディスタンス等の対策にご協力をお願いします。

ZOOMでの受講の方で、当日の検閲等の不具合については、ご対応できません。検閲や録音はご遠慮下さい。質問での発言以外はマイクをミュートにしてください。

その他

主 催:習志野圏域精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業
お問合せ申込:社会福祉法人栄寿会 八千代地域生活支援センター
TEL047-481-3555 FAX又はE-mail(裏面)

2つ目は、精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業研修会『ピアサポートってなんだろう』です。

場所は鎌ヶ谷市役所5階501会議室です。13:30開場/14:00開演、16:00頃終了の予定です。登壇者は、聖学院大学の相川章子(あいかわあやこ)先生、まいる~む石井さん、習志野圏域グループピアカウンセリング眞嶋さんです。

ピアサポートに関して造詣が深く、実際に自助グループ等にて活動されている皆さんの貴重な講演会です。「ピアって名前は聞いたことあるけど、実際はどういう事をしているんだろう…」と思っている方、「そもそもピアを良く知らない」という方など、興味がある方のご参加をお待ちしております。

センターの交流室に案内を貼っておきますので、参加希望の方は名前を記入しておいてください。お電話での申し込みも可能です。締切は21日(水)までです。参加費は無料、会場までの交通費はセンターが負担します。

また、当日は鎌ヶ谷市役所に行くため、開所時間が12:00まで午後は閉館となりますので、ご注意ください。

第176回 利用者懇談会

- I 意見箱(利用者の声)⇒ポッチャ大会の際、自宅から各自持ち寄り、景品にしたい。
→皆さんがよろしければ大丈夫です。
ただし、高価なものや使い古したもの等は景品にしないでください。

II 12月の予定

◎12月は第1日曜(12/4)を開所とします。12/11、12/18、12/25は休みとなります。

- 12/1(木) 健康さんぽ隊 10:00~ 出発後12:00頃まで閉館
- 12/2(金) 清掃と豚汁の会 10:00~ 会費200円 申込11/30まで
- 12/4(日) オンライン講座『双極性障害を学ぶ』 13:00~ 参加費無料
- 12/10(土) 清掃とシチューの会 10:00~ 会費200円 申込8日まで
利用者懇談会もあります
- 12/12(月) パン作り教室 10:00~ 内容はハンバーガー 材料費シェア 申込10日まで
- 12/14(水) 清掃と炒飯の会 10:00~ 会費200円 申込12日まで
- 12/16(金) 健康さんぽ隊 10:00~ 出発後12:00頃まで閉館
- 12/21(水) 清掃とチキンカツの会 10:00~ 会費200円 申込21日まで
- 12/23(金) 研修会『ピアサポートってなんだろう』 鎌ヶ谷市役所501会議室
13:30開場/14:00開演 申込21日まで 12:00閉館
- 12/24(土) おやつ研究部 13:00~ 内容は梅パウンドケーキ 材料費シェア
- 12/28(水) 清掃とまぜご飯の会 10:00~ 会費200円 申込26日まで
- 12/29(木) 年越しそばの会 10:00~ 会費300円 申込26日まで 15:00閉館
- 1/4(水) 初詣とお雑煮の会 10:00~ 会費300円 申込12/29まで 15:00閉館



第6回 精神障がい者と家族のための市民公開講座

みんなで双極性障害を学ぶ

~当事者や家族だけで悩まない社会に~

日時:2022
12/4(日)
13:00~15:30

アゲアゲタイム

13:00 開会の挨拶
神庭 重信 先生(一般社団法人日本うつ病センター理事/南山会病院院医/九州大学名誉教授)

13:05 講演 1 双極性障害はどんな病気か
加藤 忠史 先生(順天聖大学大学院医学研究科精神・行動科学 医学部附属精神科 主任教授)

13:35 講演 2 双極性障害のある人への生活支援 ~包括的、継続的、当事者性~
柴田 英隆 先生(東北福祉大学BA&BS2部 リハビリテーション部 包括型地域生活支援室(5-ACT)室長)

14:05 講演 3 当事者、ご家族の体験談
矢部 進也 氏(一般社団法人北関東うつ病サポート協会 代表理事)
半澤 眞澄 氏(千葉県ファミリーの本家代表)

14:25 休憩15分

14:40 Q&Aセッション(質疑応答)
神庭 重信 先生(一般社団法人日本うつ病センター理事/南山会病院院医/九州大学名誉教授)
加藤 忠史 先生(順天聖大学大学院医学研究科精神・行動科学 医学部附属精神科 主任教授)
柴田 英隆 先生(東北福祉大学BA&BS2部 リハビリテーション部 包括型地域生活支援室(5-ACT)室長)
矢部 進也 氏(一般社団法人北関東うつ病サポート協会 代表理事)
半澤 眞澄 氏(千葉県ファミリーの本家代表)

15:25 閉会の挨拶

申込方法
下記URLより申し込みください。
→ <https://entry.sankyo.jp/public/application/add/4149>
※2022年12月2日(金)以降の参加URLはリンクを参照してください。QRコードもご利用ください。
申込締切日:2022年12月1日(木)~13時

参加費:5,000円(税込)

オンライン開催

10/10、スマートフォンアプリで申し込みは可能です。