

ほっとねっと ほっとねっと NPO 法人 ほっとねっと ほっとねっと

内容紹介

- 2 … ねっとハウス「くろーばー」久米
グループホーム合同ビアガーデン!
- 3 … ねっとハウス「くろーばー」北条
今年の夏はカレーと花火
- 4 … すけっと工房
ゴミ回収、引越し、除草はすけっとへ!
- 5 … ひだま里
夏の道後散策
- 6 … 口 笛
愛媛 F C & 愛媛マンダリンパイレーツサポートショップに!
- 7 … 相談支援事業所 ほっとねっと
コラム：相模原事件
- 8 … 共同住居ひまわり・大
共同住居支援会議と共同住居連絡会議
- 9 … ピア人材バンク
ほっとねっとピアサポーター・松山市ピアサポーター活動報告
- 10・11…**ふれあいトーク・家族の集い合同企画「BBQ」**
100人のレクリエーション・100人でバーベキュー
- 12 … ヘルパーステーションほっとパートナー・ほっとねっと法人本部
血圧を下げる食べ物紹介・ほっとねっと新人紹介



グループホーム合同ビアガーデン

平成28年8月5日に「くろーばー」主催のビアガーデンを行ないました。関係機関の方もお集まりいただき、合計60名のビアガーデンとなりました！場所はリジェール松山で行ない、皆さんからは「おいしかった」「ドリンクの種類が多くて良かった」「スタッフが衣装をそろえていて団結していた」など好評でした！

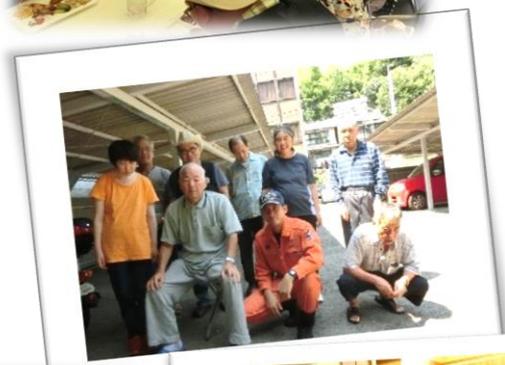


今回初の試みでスタッフはビアガーデンの雰囲気に合わせて浴衣や甚平を着ました。それを見て入居者の方からも「次回は浴衣を着てみたい」という希望もありました。来年は浴衣や甚平でのご参加もお待ちしております！



「もしも」の時に備えて！消防訓練！

くろーばーでは、今年も消防士の方をお呼びして各グループホームで消防訓練を行い、入居者の方と一緒に通報・消火活動について教えてもらいました。また、今回は心配されている南海地震に備え、ホーム内の家具や家電の確認もしていただきました。



グループホーム大・家族の集い

7/31(日)大にて家族の集いを行ないました。二組のご家族にお越しいただきました。昼食を作りで手巻き寿司を作り、入居者の方と一緒に食べ、その後団らん、居室で談話などあっという間に時間も過ぎ、楽しいひとときを過ごすことができました。お忙しい中、お越しいただきありがとうございました。



ねっとハウス「くろーばー」北条

あさなぎ・・・2016、夏。🐛

7月は美味しいカレーを食べよう会。(カレーレク)



皆さんそれぞれ違うメニューにしました。甘口・辛口オンパレード！



8月はやっぱり焼肉でしよう会(焼肉レク)
王道のカルビ・ハラミ・タンは外せません。



ゆうなぎ・・・2016年、夏。🌻

スタミナつけるぞ！！うなぎ！（外食レク）



おいしく水分補給！スイカ！！



花火！



和ホスピタル
夏祭り♪



[すけっと工房]

こんにちは。すけっと工房です。すけっと工房ではごみ回収・処分に、家財処分や引越し作業、除草作業など様々な依頼を受けています。何か相談などありましたら、是非、ご連絡を！！

さて、今回のほっとレターでは7月のそうめん流しレクと8月の納涼レクの報告をします。



ゴミ回収！

除草！

引越し！

すけっと工房
Tel 932-4212

是非、
ご連絡を！

そうめん流しレクレーション

夏の定番の食べ物といえば、
そうめん！！
この7月、東温市の
上林水の元にそうめん流しレクに
行ってきました！！

そうめん、
早くこない
かな～

さあ、
しっかり食べる
ぞ！！

やった！！
お寿司や！

納涼会レクレーション

8月も後半、納涼会レクを行いました！
今回の納涼会レクは、握り寿司にマジックショーと華やかな感じの内容となりました！おいしい食べ物とラスベガスにも負けない最高のエンターテインメントショー！（言い過ぎでしょうか？）有意義な夏の1日となりました。

すごい、手品
だな！！

ひだま里

7月から9月のレクリエーションなどの報告します。

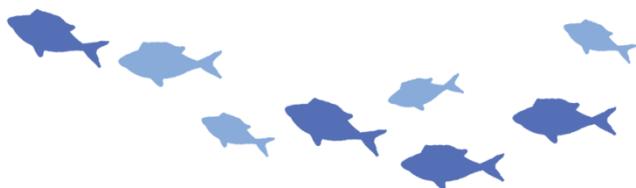
7月 きらりの森プティパ見学でランチ



7月はプティパの見学をしてランチをしました。デザートをお土産に買って帰られるメンバーさんもいました。

8月9日はなないろ工房カフェでお昼をすませ、道後散策に行きました。レク当日は真夏日でした。

8月24日和ホスピタルの夏祭りに参加しました。いつもはお揃いのエプロンを着用してひだま里カフェで接客をしていますが、この日は法被を着てからあげの販売をしました。



8月 なないろ工房カフェでランチ&道後散策



道後温泉前
記念撮影

和ホスピタルの夏祭りに参加



ひだま里の
からあげは早々に
完売☆☆☆

9月 高橋さん次のステップへ



THANK YOU

高橋さんがトミーワーク南高井
(就労継続支援 A 型事業所) へ！！

ひだま里の戦力として頑張ってきた高橋さんは、ひだま里を9月で終了し、10月からA型事業所で就労します。

ひだま里は、これからも高橋さんを応援しています。



* 愛媛 FC & 愛媛マンダリンパイレーツの

サポートショップになりました！ *

口笛では、地元で頑張るスポーツチームを応援したい！という気持ちから、愛媛 FC と愛媛マンダリンパイレーツのサポートショップに登録させて頂きました。チームが試合に勝った翌営業日には、ポイント 2 倍キャンペーンを実施しています！サッカー好き、野球好きのメンバーさんも多く、テレビのニュースや新聞のスポーツ欄を欠かさずチェックし、「勝った！負けた！」と一喜一憂しながら、皆で応援をしています。



* オリジナルのパンも作りました！

愛媛マンダリンパイレーツが、今季の四国リーグ総合優勝をしました！「何かお祝いはできないか」とメンバーと職員で考え、優勝記念のパンを販売しました。

カスタードクリームをオレンジピール入りの生地で包んで、キャップのロゴを描いた「マンダリンクリーム」です。

パンの形や名前も「あれがいい、これがいいんじゃないか」と皆で考えました。

9月いっぱいの販売でしたが、お客様にもとても好評でした。

これからも、地域に根差した「みんなのパン屋さん」を目指してメンバー、職員全員で協力し合っていきたいと思います。



* 毎年恒例のビアガーデン



8月には皆でビアガーデンにも行きました。今回は伊予鉄高島屋のスカイドームで行いました。普段は作業が忙しく、なかなかゆっくり話せない方同士でも、たくさんお話が出来ました。みんなでいっぱい食べていっぱい笑って、メンバーも職員もとてもいい気分転換になりました。

口笛ベーカーリー
新商品のご紹介
サンドイッチは水曜限定商品です。その他季節の商品や生乳ソフトクリームもおすすりめ！ぜひお越しください！！



高がしバターのメロンパン



メーブルラウンド & メーブルラレンチ



ピザマルゲリータ



三元豚のツツサンド

相談支援事業所ほっとねっと

28年4月～8月までの活動報告

お久しぶりです。

前回報告をしていなかったので今回は、8月末までの状況をお知らせいたします。地域移行 3 名・地域定着 14 名・計画相談 66 名（5月6月7月終了各1名、終了 1 名）実利用者数71 名となっています。この間（4月から8月）、地域移行では2名（真光園2名）の方が退院に結びつきました。

5月から相談支援専門員を3名兼務で増員しましたが、今の体制の中で新規を受けることはなかなか困難な状況となっています。もう少し体制を整えていかなければいけません。そのために今年度4名の方に相談支援専門員の研修に参加していただきました。次年度に向けて専門員を増員しながら対応していきたいと考えています。

さて、7月26日におこった相模原障がい者施設殺傷事件はまだ皆さんも記憶に残っていると思います。措置入院をしていたA氏が退院後、今回の事件を起こし、障がい者施設で19名を死亡させ26名を負傷させました。不幸にして亡くなられた方に対して心よりご冥福をお祈り申し上げます。また負傷された方の一日も早いご回復をお祈り申し上げます。

次の日に利用者の方が「またこれでわしらに対して風当たりが強くならんかなー、いやなーあいつは病気でやったんやないのになー」と話していました。この事件が及ぼす影響は一体これからどんな戦いになるんだろうと、とても危惧していることがあります。



一つは、障害者と呼ばれるものは世の中に必要ないとい行った優性思想というか弱者排除の思想が増大しているのではないかと。一つは、精神科医療という名の下で社会防衛がまた進んでいくのではないかとといったことです。

第二次世界大戦といえば昔のこのように感じますが、ヒトラーがユダヤ人を大量虐殺したことが思い浮かびます。最近ではヨーロッパやアメリカでも右派勢力の拡大が進んでいるのを見ると人間はやはり人種や民族、宗教などの属性に差をつけていきたい生き物なのではないでしょうか？最近また変な事件を耳にしました。横浜の病院で7月から9月までに50名もの患者がなくなっている事件です。なんとなく同じようなにおいがします。

皆さんは池田小学校事件を覚えていますか？事件後にできたのが心神喪失者等医療観察法です。心神喪失又は心神耗弱の状態（精神障害のために善悪の区別がつかないなど、刑事責任を問えない状態）で、重大な他害行為（殺人、放火、強盗、強姦、強制わいせつ、傷害）を行った人に対して、適切な医療を提供し、社会復帰を促進することを目的とした法律です。今回の事件でこの対象に、もしA氏がなったらどうするんでしょうか？精神科病院のスタッフはその人にどのようにかかわればいんでしょうか？精神科医療というのはそれほど万能なものなのでしょうか？

現在、国では今回の事件を受けて措置入院制度の在り方について議論されています。退院後のフォローを進めていくという点では評価もできる部分もありますが、どこまで医療の対象と、しつづけるんでしょうか？犯罪防止や社会防衛のために精神科医療が利用されることで、多くの精神障害者が悲しんでいる現実を我々はもっと直視していかないといけないでしょう。

松山は、もうすぐ秋祭りです。「喧嘩神輿」は、威勢のいい男衆達が地域の五穀豊穡、商売繁盛、家内安全を願う神輿同士を激しくぶつけ合うお祭りです。

今回の事件を受けて、社会がそして我々が議論をすることはいいことですが、人としての幸せを願ったぶつかり合いを期待したいものです。

【共同住居支援会議】

今回の会議では、大では主に身体が弱ってきたなど、体調面での不安について、建物の老朽化に関する意見があがりました。また、ひまわりでは職員が度々変更されるなど、職員に関する意見があがりました。個々の近況としては体調面での近況や精神面での近況が多くあげられていました。



【共同住居連絡会議】

共同住居の入居者の皆さまと、皆さまへの支援に携わる関係者が集まり、支援や生活について話し合いを行いました。

高齢の方が増えてきており、将来への不安の声が上がっています。地域包括支援センターのケアマネージャーからは、「普段の生活については関わる事が出来るが、入院等で家に居ない間は介護保険事業所の収益にはならないため、積極的に関わる事業所は少ない」と教えて頂きました。65歳を超えると障害福祉サービスから介護保険サービスへと移行しますが、そのために支援が低下する恐れがある事が分かり不安を感じています。

連携のとれるケアマネージャーを探す事と、今現在関わって頂いている病院スタッフや関係機関の方々との

いっそうの連携・情報交換が、入居者の皆さまが安心できる生活のために必要だと感じました。



ピア人材バンク事業

ほっとねっとではピア人材バンク事業を実施しています。

内容は、①ふれあいトーク事業②ほっとねっとピアサポーター③講師派遣事業です。

ピアサポーターとは？

「ピア」とは「仲間」という意味の言葉です。「ピアサポーター」は、同じ病気や同じ体験をしてきた方が、自分のできることで、できる範囲で助け合っていく活動を行う方のことです。

松山市ピアサポーターとは？

地域移行支援事業（長期入院している方が安心して退院できるように手伝う支援）・地域定着支援事業（退院した方が地域で安定して暮らせるように手伝う支援）を利用している方を支援する方の呼び方です。

ほっとねっとピアサポーター活動報告

○生協病院・松山記念病院・久米病院・真光園からの見学の方々の見学対応

○9月28日 精神保健ボランティア養成講座 体験発表

○8月31日 ほっとねっとピアサポーター意見交換会

昨年度実施できなかった意見交換会を実施し、7名のほっとねっとピアサポーターの方のご意見を伺いました。



- ・事業所に見学に来てくれた方に説明をしたことがある。
- ・大学の授業で体験発表をした。
- ・世間一般、病気や障害に偏見を持っている人への周知をしていきたい。
- ・精神障害の方だけ公共交通機関の割引がないのは不公平。道後温泉は手帳で割引になる。声を上げるのは大事なこと。
- ・運転をしていることもあり、普通の人と思われてもつらい。自分もしんどい。

今まで、ほっとねっとピアサポーターとして活動して下さった皆さんの声を聴かせていただくことが出来ていませんでしたので、今後は活動報告書の様式を検討していきます。

松山市ピアサポーター活動報告

○7月5日 法人内意見交換会

○8月6～7日 ピアサポート専門員養成講座（東京）

東京大学の医学部にて、ピアサポート専門員養成講座がありました。

松山市ピアサポーターとして、すけっと工房の荻山浩さんに参加をして頂きました。

前日は浅草の観光を楽しみ、当日の研修もグループワークを中心に有意義な研修となりました。

荻山さんから感想を頂いているので、ご紹介します。

- 色々な視点の意見が聞けてよかった。
- 習ったことを参考にしてこれからの自分に活かしていきたい。



ふれあいトーク・家族の集い合同企画「BBQ大会」

～あらすじ～

去る5月。「ふれあいトークと家族の集いで何かできないだろうか？」職員の何気ない一言で企画が始まった。

ふれあいトークはB型事業所やグループホームの利用者すべてを対象とした事業だ。そこに家族の集いを加えると、利用者・家族・職員など100名をゆうに超えるだろう。いったい何が出来る？運動会は？日帰り旅行は？夢のある意見が次々出てくるが、規模が大きくなり過ぎるため踏ん切りがつかない。「そうだ、BBQだ！」意見がまとまる。



大勢が集まるのなら知らない人同士も多いのではないだろうか？ギクシャクしたBBQでは面白くない。打ち解けられる交流の時間が必要だ。「運動会は難しいけれど、レクリエーションならどう？」それならやれそうだ。少しずつイメージが出来上がって行く。

このようにして、ほっとねっと初の試みである100人規模のBBQが開催されるのである！！(続)

～雨～

当日は台風16号の影響により朝から大雨であった。すでに愛媛県を通過していたものの、後を引くような雨雲が連なり、雨が降り続けていた。天気予報は午後からは曇りまたは小雨と示している。BBQ会場には屋根がある。小雨ならやれる可能性はある。すでに肉だって届いている。しかも100人分だ。葛藤する職員たちを背に、インターネットでレインボーハイランドの状況を確認していた別の職員が声を上げる。「体育館が空いている！」



その一言で光明が見えた。体育館が使えるのならレクリエーションも問題なく行える。すぐさま各事務所へBBQ決行の連絡を入れ、出発の準備を整える。大雨の中、BBQまでに雨が収まる事を願いながら車に荷物を積み込むのだった。



午前11時を過ぎる頃、雨は小降りになっていた。少し濡れるが、傘がなくても大丈夫なくらいだ。これなら大丈夫と、職員一同胸をなでおろす。会場に着いた職員から準備に取り掛かっていく。利用者たちもタクシーや職員の運転する車で続々と会場へ集まって来ている。この天気で大丈夫か？と言った風の不安顔もチラリと見えたが、結果は写真の通りである。(終)

[ピア人材バンク（ふれあいトーク）・家族の集い]



「レクリエーション」

外は小降りですが雨だったので、急遽体育館に集まって頂きました。すけっと工房・ひだま里・口笛・ねっとハウス「くろーぱー」・共同住居大・共同住居ひまわりの計 13 施設から利用者と職員が集まりました。

100 名を超える人数にみなさん驚きの様子です。さすがにこれだけの人数だと知らない顔も多いので初めに事業所ごとの紹介を行い、みんなで顔を見せ合いました。

初めての方との交流を深めるため、まず初めに各グループに分かれて自己紹介から。

その後はグループの中で協力して話し合い、誕生日順に並ぶというウォーミングアップを

行いました。各グループ協力して自分の誕生日を言い合いながら行っていました。



その後「進化ジャンケン」といういわゆる勝ち抜け系のジャンケン遊びを行いました。分かりやすいルールで、3 回連続で勝ち抜けば卵からヒヨコ、ニワトリに進化が完了してゴールです。「ゴールしたらどうなるん？焼き鳥になるんですか？」の質問に会場は笑いの渦に包まれます。あちらこちらでジャンケンが行われ、勝った負けたと歓声が上がりました。



時間が余ったので、ジャンケン遊びの定番「ジャンケン列車」も行いました。勝ち続け、長蛇の列の先頭となりみんなの期待を背負う姿に、ジャンケンながら大いに盛り上がりました！



「BBQ」

体育館でレクリエーションが行われている間、BBQ 準備班は炭の火起こしに取り掛かりました。雨が続いたため炭が湿気ていたのか、なかなか火が点かず苦戦をしました。新聞紙や着火剤を大量に消費しながら、うちわを使って必死に火をあおり続け、何とか火起こしを間に合わせる事が出来ました。



幸い雨もほとんど気にならない程度まで治まり、無事 BBQ を開催することが出来ました。

お肉が好きでモリモリ食べる方。オニギリに焼肉のたれをつけて焼きオニギリを作る方。談笑にふける方など

それぞれ思い思いに過ごして頂けたようです。

初めての試みで不安もありましたが、またやりたいというお声を頂く事ができ、担当者はとても喜んでおります。



皆さまご協力ありがとうございました！！

ほっとパートナーの活動報告

ほっとパートナーでは、利用者の方のお宅に伺い調理や掃除を一緒に行ったり、話を聞いたりアドバイスしたりと幅広く皆様の生活の手助けができればと活動しており、月に一度ヘルパーで集まって、意見交換をしたり皆様が気持ちよく支援が受けられるよう言葉遣いや、接遇等の勉強会をしています。



血圧を下げる食べ物一覧

高血圧でお悩みの方も多いのではと思います。血圧を下げるには、食事療法や運動療法、薬物療法が基本となりますが、まめ知識として今回は血圧を下げる食べ物をまとめてみましたので、参考にしてください。



血圧を下げる食べ物一覧	血圧を下げる食べ物
野菜	玉ねぎ、セロリ、パセリ、ニンニク、トマト、緑黄色野菜、ほうれん草、里芋、サツマイモ、ブロッコリー、シタケ、シメジ
果物	バナナ、ブルーベリー、グレープフルーツ、メロン、干しぶどう、干し柿、リンゴ、スイカ、イチゴ、パパイア、キウイ、アボカド
肉	鳥のささみ、ヒレ肉、胸肉などの脂肪が少ない肉
魚介	太刀魚、アジ、サバ、マグロ、ハマチ、ブリ、カキ、ハマグリ、ホタテ
その他	納豆、わかめ、ひじき、お酢、オリーブオイル



ほっとねっと新人紹介



氏名 升岡 恵子
勤務事業所 すけっと工房・口笛（兼務）
趣味 人のブログを見ること
抱負 みなさんと一緒にほっとねっとを盛り上げられるよう頑張ります。



氏名 水野 恵
勤務事業所 口笛
趣味 読書・映画鑑賞・スポーツ観戦（子供の部活）
抱負 6月から口笛で仕事させてもらっています。まだまだ分からないことが沢山ありますが、頑張ってお勉強したいと思います。よろしくお願い致します。



氏名 日野 直樹
勤務事業所 口笛
趣味 音楽鑑賞
抱負 メンバーさんたちと、楽しい職場作りをしていきたいです。



氏名 山田 礼美
勤務事業所 口笛
趣味 愛猫とたわむれる
抱負 少しでも早く仕事を覚え、コツコツと経験を積み重ねていきたいと思っています。

<http://hotnet.or.jp> ほっとねっと

- *NPO法人 ほっとねっと法人本部 ・ 相談支援事業所 ほっとねっと
〒790-0963 愛媛県松山市小坂2丁目2-20 TEL:089-907-8030 FAX:089-907-8050
- *久米窪田事務所 ねっとハウス「くろーばー」 〒791-1101 愛媛県松山市久米窪田町 897-7
- *小坂事務所 すけっと工房 ヘルパーステーション「ほっとパートナー」 〒790-0963 愛媛県松山市小坂2丁目2-20
- *北条事務所 ひだま里 ・ ねっとハウス「くろーばー」北条 〒799-2432 愛媛県松山市土手内 121-12
- *石井事務所 口笛 〒790-0932 愛媛県松山市東石井5丁目3-13