

QSK

2022年 冬
No. 188

福岡あけぼの会便り



作品名・パリの凱旋門 作者・ステップアップⅢ型 池田 義幸さん

特集

- ◆とっさの一言
- ◆つかえるフレーズ
- ◆誌上SST

事業所通信
それでも歩こう ～サンサンはかた
家族会便り
後援会コーナー
ともに明日へ ～ 心の春希望

<あけぼの会便り発行時期>

新春	1月初旬
春	3月上旬
初夏	5月上旬
夏	7月上旬
秋	9月上旬
冬	11月上旬

印刷・折り込み作業は利用者さんと職員、共同で行っております。発行時期が若干変更になる場合があります。ご了承ください。

特集

◆ とっさの一言 ◆ つかえるフレーズ ◆ 誌上SST

今回みなさんから寄せられた、日常でとっさに使える言葉や体験したできごとを特集にしました！！
色々な意見をいただきましたので、これからの参考にしてください(^_-)-☆

◆ 結構です

- ・セールスや営業の人の断り方

◆ 大丈夫です

- ・上の断り方をもっと上手く交わす言い方

◆ すみません

- ・便利な言葉だと思います。「すみませんちょっと～」とか、「すみません、これどうしたらいいですか？」と声をかけたいときや頼りたいときに使っています。「もしもし～」と話しかける代わりに使います。丁寧に伝えることができます。

◆ ぼちぼち

- ・作業頑張ってますね、など声をかけられた時に使う。奥様には最初理解されなかった。

◆ 大した事ないです

- ・絵が上手ですねなどと褒められたときに使う。皆もできるでしょと思う。
- ・麻雀上手ですねなどと褒められたときに使う。

◆ バカタレが！

- ・便秘のときの(自分の)便に対してこのバカタレが！と言う。自分を叱責するときにも使う。

◆ WOW(ワオ)！

- これを言うことでテンションが上がります。厨房の床磨きするときさっそくWOWと言っていました。

◆ 妻は入院しているし、昼間に来られると困ります

- ・自宅に訪問してきた女性2人組。ドアの上の小さな窓からきいていた。1人は19歳、2人目は20歳の美人と呼ばれている。女優やアイドルをはるかにこえていました。それで私は、ドアを閉めたままにしている本当に良かったです。

◆ うちのビデオしか見ません

- ・博多区に引っ越しした時にNHKの者ですがと訪問してきたかたに…（笑）
- ※テレビをお持ちのかたは支払義務があります。
- 障がい者手帳をお持ちの場合免除対象になるかもしれません。詳細はお調べください。

◆ リフレーミング

- ・リフレーミングは、ポジティブに解釈する言いかえの誰かにネガティブな言葉を言われた際に、ポジティブに解釈する方法です。
- 活用により不満や不足といった感じ方を、満足や喜びといった感じ方に変えられます。
- 相手の方にも自分自身にも使えるかもしれません。

◆ あなたのおかげで助かっているよ

- ・使える言葉というよりうれしかった言葉です。事業所で声をかけてもらったことがあります。やっぱり人は人に頼りにされるとうれしいところがあると思います。

◆ あなたに関心があるよ

- 誰かと話すときには、目を合わせたり、はっきり大きな声で話をしたり、明るい表情を心がけると伝わります。

事業所通信

サンサンはかた

サンサンはかたのサークルの中に、運動サークルがあります。木曜の15時から1時間位、バドミントンやソフトバレー等、近くの公園で行っています。天気の悪い日は、部屋の中で卓上ボーリングやダーツを行います。サークルの感じもゆるく、あまり疲れない程度で楽しく行っていますので、良かったら参加してみてください。

ソフトバレー



バドミントン



ステップアップⅢ型

ようやく涼しい季節となりⅢ型ではウォーキングを再開しました。9月はまだ蒸し暑さが残り利用者の皆さんと汗をかきながら駕与丁公園バラ園まで歩きました。粕屋町は毎年5月が薔薇祭りでもまだ見頃ではなかったのですが、すでに何本かの薔薇はきれいに咲いていました。今年の夏はとても暑く過ごしにくい日が続きましたが、ようやく涼しい季節が訪れているようです。



しののめ

しののめ荒江では、しののめプラスのお弁当がお昼の食事になっています。ありがたいことにプラスのお店が忙しく、自分の食べるご飯の量を自分で調節したいというメンバーの希望と荒江にも協力できないかということもあり、お昼のお弁当のご飯を荒江で炊くようになりました。朝にご飯炊き係、昼に片付け係を決めています。メンバーさんからは、「炊き立てのご飯が食べられるようになっておいしい」「一人暮らしの練習になるね」「みんなが喜んでくれるけん炊かんとねって思う」との感想が。プラスでの負担も軽減されて、炊き立てのご飯が食べられて、ご飯を炊く練習もできて……一石三鳥！



みざわ工房

【★食堂16周年★】

庁舎食堂も16周年を迎えました。食べに来られるお客様。盛付から清掃まで汗を流すメンバーさん。そしてスタッフ。多くの方の喜び、楽しみ、感謝、汗があり「食堂」という所が成りたっている。そんなことを感じる今日この頃です。



トライアングル

5月に植え付けをしたさつま芋を収穫しました。農作業として夏は草取りを行い、9月後半から収穫作業に取り組んでいます。大変だけれど楽しい作業となっています。



心の春希望

【希望第二回プチ将棋大会!!】

プチ将棋大会が行われました！
静かな会場とは裏腹に白熱した戦い、当日はフードバンクでいただいたモリモリ0円カレーでスタミナをつけ10人ほどの参加者が熱い戦いを繰り広げました！
優勝は、Hさん！おめでとうございます！
希望では、毎週水曜日の13時～14時で将棋サークルもあります。
ぜひ、ご参加ください(^)/



多機能型ステップアップ

【★ひさしぶりの外出イベント★】

生活訓練では、メンバーさんの卒業をお祝いして外出行事を行いました。
コンペイトウミュージアムではカラーシュガーを使った小物づくりも、皆さんそれぞれの個性豊かな作品をつくられました。
また日頃から塗り絵をしているメンバーさんから写真を載せて欲しいとのことで一緒に掲載しています。
白く見える部分、実は白の色鉛筆でしっかりと塗られてるんです！！細かなところもしっかりと気を配っている作品です♪



それでも歩こう

「ピアスタッフの効果」

連載コラム No. 34

サンサンはかたには、4人のピアスタッフがあります。それぞれの個性で、仕事をしています。地域活動支援センターにはピアスタッフのピアカウンセリングがあります。自分の病気の体験からですが、相談話を聞きます。その場では、よく似た当事者の体験の話で安心してもらえる所があると思います。話が終わった後はすっきりし、満足していただけます。ピアスタッフは、その場にいることで和やかな雰囲気でも利用者さんも居心地がいい面もあるかと思っています。また、ピアスタッフはサークル等で自分の強味を生かし仕事もしています。羊毛フェルトや弾語り、将棋・オセロ等、たいへん質の高い内容なので利用者さんに楽しんでいただいています。これからも4人のピアスタッフで幅広い支援を行っていきたくです。今後とも宜しくお願いします。

サンサンはかた 浜口

家族会便り

「第5回福精連大会」が開催されました。

令和4年9月9日、春日市クローバープラザにて
 ☆講演テーマ：家族と支援者も元気になれる上手な対処法
 講師：SSTリーダー 高森 信子氏
 ☆ZOOM講演テーマ：みんなねっと精神科医療福祉への提言
 講師：みんなねっと 事務局長 小幡恭洋氏
 会場に約60名、ZOOMにて約30名、計90名程度の参加。



ご高齢にもかかわらず、お元気な高森氏の話は呉（ごう）慎次郎氏のデジタル版小冊子「心の病は愛で癒す」の紹介から始まり、名言である「傘をさしかけるだけでなく、ともに濡れてほしい」や「回復力を高める家族の接し方」の説明が白板を使ってありました。

家族のかかわり方については、頭では理解できていてもいざ実行となると、つい“自”が出てきてしまう私。今日のお話を踏まえ、講演会・研修会・勉強会等で学んだことをつちとし、何回も繰り返し打ち直すことで、表面だけの付け焼刃ではなく、芯から本物へ変わることができればとの思いです。

小幡氏はZOOMにて去年みんなねっとより提言された「誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療の実現」、及び「誰もが安心して暮らせる地域精神保健福祉の実現」「長期展望に立ち実現を目指すこと」～入院中心から地域医療へ転換し、地域で安心して暮らせる体制へ～と5項目の提言①一定の地域単位にメンタルヘルスセンターを設置②医療保護入院の廃止③家族に責任を負わせないための法律の見直し④ケアラー支援法の制定⑤人権擁護の為の公的機関の整備、の説明がありました。これらの提言が現実のものになれば安心して彼岸へ行けるのだが…いつになることか…

(すずめのお宿家族会)

福岡あけぼの会後援会コーナー

〒815-0082
 福岡市南区大楠1丁目35-17
 電話 092(791)5858
 mail kouenkai@f-akebonokai.jp

を出席。11時から約2時間作業
 参加は利用者の他家族会、ボラ
 ンティアも歓迎。全員での昼食
 会もあります。参加希望の受付
 けは11月25日(金)15時迄。受付
 け・問い合わせは後援会
 (090・3604・4452・
 坂井)へ。



最初に担当し
 た区画の松が
 2歳を超える
 程に成長した
 のを機会に今
 年から約200
 坪の新区画
 (約3,500坪)
 を担当(写真)。
 現在、約30坪
 の幼松2千本
 が植えられて
 います。

**リフレッシュユ&ボラン
 ティア隊 新区画で再開**
 国立公園幣(にぎ)の浜海岸
 (糸島市芥屋)での松林再生・
 保護に協力する福岡あけぼ
 の会リフレッシュ&ボランティア
 隊(後援会主催)の活動を12
 月10日(土)再開。参加者を募集
 中です。作業する海岸は、糸島
 市が海岸林を区画割し、松林の
 一区画を養子(アダプト)に見
 立て協力者が親になって幼松保
 護や清掃等を行う糸島市アダプ
 ト事業の一角。平成26年を第1
 回に毎年、活動が続けていたが
 コロナ禍で中断。令和になって
 初めての活動です。

アート展
 多数の応募、感謝
 「第3回福岡あけぼの会アート
 展」(主催・福岡あけぼの会後
 援会等)は11月、福岡あけぼの
 会本部で開催。22点もの出品を
 していたいた福岡市・香椎療



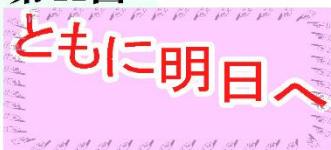
秋の朝倉路 味覚を満喫
 秋の一日バスハイイク(後援会主
 催)が10月24日、心の春希望や
 サンサンはかたの地活用メン
 バーを中心に後援会員ら34人が
 参加。秋の朝倉路を楽しみまし
 た。コロナ感染を警戒し、カラ
 オケ中止、会話も控え目の貸切
 バス車内でしたが、最初の休憩
 地「にしじの耳納の里」では地元
 産新鮮野菜たっぷりのバイキン
 グ昼食を堪能。
 リンゴ・柿狩りを楽しんだ後、
 朝倉市の麒麟園へ。7畝の花
 園では、約100万本のコスモスが
 満開写真。広大な花の絨毯の
 ような美しさに凄いの歓声。
 元気を取り戻した一日でした。

養所の皆さま、非常に珍しい着
 色した綿を使つての風景を描い
 た綿絵等、沢山の方々の出品あ
 りがとうございました。出品総
 数、理事長賞等各賞の紹介は次
 号で。
 ◇令和4年度後援会員の
 皆さま◇渡辺医院・渡辺天介、
 富永健治、古賀益子、青木郁、
 山本由美、小嶋保、小嶋恵、武
 内滋、医療法人桜珠会可也病院・
 栗田輝久、笠鈴子、白水正子、
 上野悦子、江川サダ子、江川勝
 小塩輝子、宮崎宏之、福永里子、
 江里口信子、高橋よし子、西岡
 京子、ヒューマン21・一木美千
 代、たなかメンタルクリニック・
 田中俊孝・佐々木寿美、三上宏
 子、新納力雄、新和堂後藤クリ
 ニック・後藤英一郎、地域活動
 支援センター・サンサンはかた、
 東区第3障がい者基幹相談セン
 ター、渡辺靖石、高原精一、菅
 野康子、山本由美、迫よう子、
 就労支援多機能型・ステップアッ
 プ、博多区第1障がい者基幹相
 談支援センター、医療法人山水
 会香椎療養所・早淵雅樹、地域
 活動支援センター・ステップアッ
 プ、牧村桂子、佐藤照子
 (4月7日〜10月28の間ご入会
 (寄付金)・敬称略)

事業所紹介

施設名	郵便番号	住所	電話番号	Mail
本部事務局	815-0082	福岡市南区大楠1丁目35-17	092-791-7472	honbu@f-akebonokai.jp
多機能型事業所	多機能型みらい	815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17	092-524-4121	mirai@f-akebonokai.jp
	多機能型ステップアップ	811-2314 糟屋郡粕屋町若宮1丁目1-18	092-938-9388	stepup@f-akebonokai.jp
就労継続支援事業B型	しののめ	814-0101 福岡市城南区荒江1丁目23-25	092-851-7528	shinonome@f-akebonokai.jp
	しののめプラス	814-0104 福岡市城南区別府5丁目8-19	092-834-4336	shinonome@f-akebonokai.jp
	ほのぼのHaKaTa	812-0041 福岡市博多区吉塚1丁目12-53	092-409-8318	honobono@f-akebonokai.jp
	みぎわ工房	816-0943 大野城市白木原4丁目1-5	092-592-3942	migiwa@f-akebonokai.jp
	トライアングル	811-2417 糟屋郡篠栗町中央4丁目15-3	092-947-3173	triangle@f-akebonokai.jp
地域活動支援センター	心の春希望(I型)	815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17(2F)	092-524-4153	kibou@f-akebonokai.jp
	サンサンはかた(I型)	812-0041 福岡市博多区吉塚3丁目18-36	092-409-2471	sansan@f-akebonokai.jp
	ステップアップ(III型)	811-2314 糟屋郡粕屋町若宮1丁目1-17	092-938-6702	stepup3@f-akebonokai.jp
区障がい者 基幹相談支援センター	博多区第1障がい者基幹 相談支援センター	812-0041 福岡市博多区吉塚3丁目18-1	092-409-2478	hakata1kikan@f-akebonokai.jp
	東区第3障がい者基幹 相談支援センター	812-0061 福岡市東区馬出1-2-23第1岡部ビル102号	092-292-5604	higashi3kikan@f-akebonokai.jp
グループホーム	カルッタ	814-0033 福岡市早良区有田5丁目24-27	092-873-2578	caretta@f-akebonokai.jp
	はーとふる	811-2405 糟屋郡篠栗町大字篠栗3697-1	092-947-6805	heartfull@f-akebonokai.jp

第41回



心の春希望

地域活動支援センターI型心の春希望では、利用者さんのそれぞれの活動について皆が見守り応援をしながら、施設内で過ごしていただいています。

今回は一人の利用者さんの折り紙を通しての活動をご紹介しますと思います。

利用者さんのKさんは希望に通ううちに、折り紙で色々なものを作られていくようになりました。今では毎月の行事や風物を折り紙で作り、作品を壁に貼り皆を楽しませてくれています。

6月であれば、てるてる坊主、傘、紫陽花などが壁に並びます。

オリンピックの年には、平野歩夢選手、羽生結弦選手にそっくりの折り紙が並んであり、他の方達が感嘆の声をあげられていました。

これからも作品をつくっていただく為、今回壁に大きなボードを取り付け、折り紙を貼りやすくできるようにしました。

11月のあけぼのアート展の開催とも重なり、ますます希望の館内が賑やかになりそうです。

お時間ある方はぜひ足をお運びいただき、折り紙アートとあけぼのアート展の作品をご覧ください。



「福岡あけぼの会便り」バックナンバーはこちらからご覧いただけます。→



【編集】社会福祉法人福岡あけぼの会 〒815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17 ☎ 092 (791) 7472 (代)

【発行】九州障害者定期刊行物協会 (QSK) 〒812-0068 福岡市東区社領1丁目12番4号

年会費 2,000円 (購読料含む) 一部 100円