

QSK

2024年 春  
No. 196

# 福岡あけぼの会便り



作品名：万里の長城 作者：ステップアップⅢ型 池田 義幸さん

## 特集



私の好きな写真

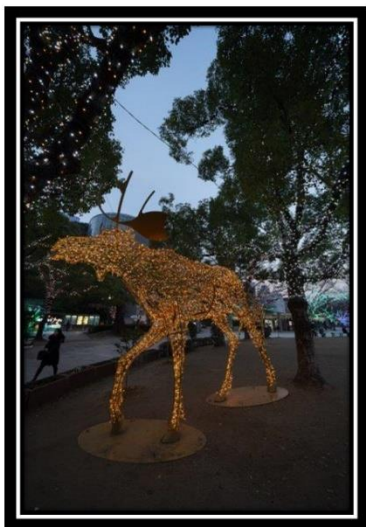
事業所通信  
 それでも歩こう ～心の春希望  
 家族会便り  
 後援会コーナー  
 とともに明日へ ～心の春希望

### <あけぼの会便り発行時期>

- 新春 1月上旬
- 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 私の好きな写真



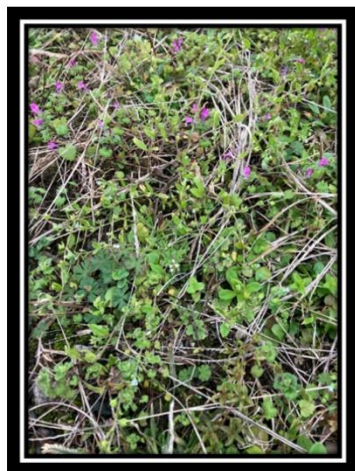
クリスマスイルミネーションの時期には、色々なスポットへ行き撮影しました。その中でも、こちらの写真は、「躍動感があり動きそう！」と思いついています。（kさん）



私のベストショット。今一番の推しの飛行機。これに乗る為に仕事頑張ってます。（K・Yさん）



すごくラッキーなタイミングだったので、「二度と撮れない写真」だと思っています。（Mさん）



畦道に咲く1~3ミリ位の小さな花です。



タイトル：「鳥の生(な)る木」  
H9年6月、香椎宮の1本の楠にハトがたくさんとまっているのが面白くて撮りました。（Aさん）



杉乃井ホテルのやけいです。とてもきれいでした。（T・Yさん）



自宅で飼っているインコの「アオちゃん」です。  
とてもかわいく、毎日癒されています。(I・Aさん)



タイトル：黄昏にゃん  
僕の名前はレオ。拾われてから、5年たつよ！僕は発達が遅いからね、3年ほどしか生きれないって言われて、しょんぼりだったの。今じゃその倍幸せ。僕を拾ってくれて、僕のホームを造ってくれてありがとうと呟く後ろ姿。  
(Uさん)

僕を撮ってくれと感じたから撮りました！  
(^▽^)



旅行に行った時に乗ったトロッコ列車からの風景です。とても綺麗で良い思い出です。(H・Aさん)



昨年、バスハイクで行った唐津城とのツーショットです！  
とても大きなお城でした  
(O・Rさん)



タイトル：正義の勇者でピース  
懐かしい仮面ライダーシリーズ、いつも元気で朗らかで面白いです！V3やクウガ、アギトの如く、仕事を頑張っていきます！(Iさん)



トライアングルの厨房で、弁当の仕込み中に発見されました。長ネギの断面から飛び出した“ケロッピー”かわいいでしょ？！  
利光さん

# しののめ ★事業所通信★

毎年正月明けにしののめ IKEAに利用者の方達と買い出しに行きます。各々、持ち場の調理器具、食器などを手に触れ、使いやすさ、彩りを確認しながら選んでいます。お店の買い出しがメインですが、利用者の方々の個人での買い物もOKなのでみなさん楽しく買い物をされています。遠いIKEA（新宮店）まで行くので、途中昼食ではご当地ラーメンなどを食べ、帰りはIKEAの50円アイスを食べるのが定番になりつつ、楽しいイベントになっております。

2024年1月27日（土）、東区にてハートメディアが行われました。しののめでは参加者を募り、市民講演会を聞きに行きました。「ストレスをぶっ飛ばそう～気にしない力～」という演題で精神科医のTomy先生の講演があり、メンバーもメモを取りながら一生懸命聞いていました。とても勉強になるお話でした。

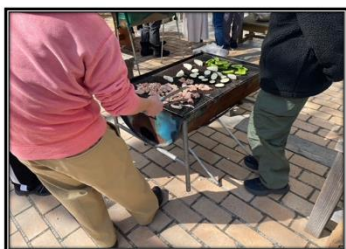
## 多機能型ステップアップ

ステップアップでは、2/2(金)に豆まきを行いました！スタッフが演じた鬼たちに豆を投げ、福を呼び込めたのではと思います(^▽^)2024年が始まりあつという間に春が近づきつつありますが健康と安全に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう！



## みらい

みらいでは2月の最初にBBQイベントを行いました。新年1発目のイベントということもあり20名ほどの参加がありました。風が少し冷たい中でしたが、火の周りにみんなで暖まりながら、おいしいお肉を食べ、ほっこりした時間を過ごせました。利用者さんからは「食べすぎた～」と嬉しそうな声が沢山聞かれました。みらいでは今年もたくさんのイベントをしていきたいと思っております！

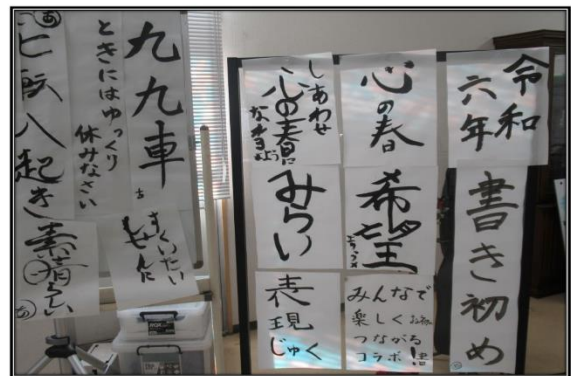
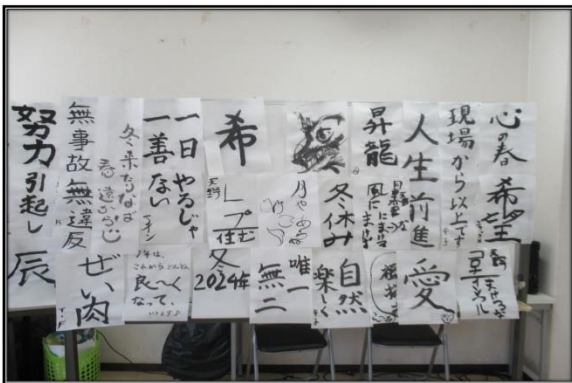


# 心の春希望

今年の新年会も表現塾と合わせて、書き初めを行いました。

お題は「今年の目標」でしたが、それにとらわれず自由な発想の作品が次々に出来上がってきました。「現場からは以上です」「トクホ」「九九車」「うすしお」まるで大喜利のような作品にたくさん笑わせてもらいました。

新年の書き初め、初笑い、今年も幸先の良いスタートができたようです。



## ステップⅢ型

初詣に行ってきました！

今年はコロナ禍で暫く行ってなかった宇美八幡宮へ初詣に行きました。当日は1月にしては暖かい日で多くの参拝客で賑わっていました。宇美八幡は安産、育児にご利益があるそうで皆で参拝を済ませた後、境内の茶房（うみはち）に寄り、評判のぜんざいを食べ、ぜんざいの苦手な人は抹茶、コーヒーを頼んでいました。その後大樟を見学したり、お土産を買ったりして最後に記念撮影をして帰ってきました！



## トライアングル

田中八幡宮へ初詣に行きました！

1/6の開所日に初詣に行きました。昨年と同様に田中八幡宮に参拝しました。朝まで雨が降っていましたが、出かける頃には雨も上がり、幸先の良い新年のスタートとなりました。



## それでも歩こう

「勤続10年目にして思うこと」

連載コラム No. 42

僕が勤続10年になるので今年の2月17日の法人報告会で表彰するという。10年かあ。あつという間だったなあ。「ええ～もう10年もたつんですか？」という感じ。最初ピアスタッフになるなんて考えもしなかった。体調が良くなったのでバイトを探していたら法人のグループホーム「カレッタ」で入居者の「世話人」をやりませんか？と言われ「調理の補助」で買い物にいたり野菜を切ったりしていたのに。いつのまにか2年経ってそれなりに「利用者」さんと接することが出来るようになって「心の春・希望」に転勤。こっちに来て8年。最初は右も左も分からずにウロウロしているだけだった。1～2年目は「僕新人だから知らない、僕新人だからよく分からない」と言っていたのが段々通用しなくなって来てそのうち新しいピアスタッフさんが入ってきていつの間にか「中堅」に。「初心忘れるべからず」でやっているうちに早10年。今では「イロイロなこと（余計な事も含めて）」が分かるようになってきた。話は変わるが「人間45になると段々ダルさが出てきて50超えるとちょっとずつ壊れてくる」という。僕もだいたい壊れてきたので後から続く人に仕事をうまく「バトンタッチ」できないかを考えている。ところでこれ「僕の近況報告」であって「それでも歩こう」という趣旨にはあっていないような気がする。いいのかなあこんなので・・・まあいいかあ。

心の春・希望 ピアスタッフ 木本



## 家族会便り



2024年1月24日 福精連の研修会があり、参加しました。

### 福精連 家族・職員研修会

『ひきこもりや精神疾患の当事者を抱える家族支援：家族が抱え込み元倒れしないための工夫』  
講師：加藤隆弘氏（九州大学大学院医学研究院精神病態医学・准教授）

加藤隆弘氏は自身もかつてひきこもりの時代があったということで、自分の体験を元に語られました。“生きづらさ”から上手に逃げ、引きこもっても幸せになれることを目指します。しかし、引きこもりの支援は、本人のみならず家族にも偏見があり支援の遅れが生じ、結果長期のひきこもりとなることがあるので難しい。その為、メンタルヘルス・ファーストエイド（心の健康への応急処置：リ・ハ・ア・サ・ル）が大切になります。

リ：声をかけ、リスクを評価し、その場でできる支援を始めよう。

ハ：決めつけず、批判せずに話を聞き、コミュニケーションを取りましょう。

ア：安心につながる支援と情報を提供しましょう。

サ：専門家のサポートを受けるように勧めましょう。

ル：その他のヘルプやセルフヘルプ等のサポートを勧めましょう。

また、家族が最初の支援者になるための5つのステップとして、

ひ：評価；ひきこもり状況の理解

き：聴く；傾聴による相談しやすい居場所づくり

こ：声かけ；適切な声かけによるポジティブな行動変化

も：求める；状況に応じて専門家に支援を求める

り：リラックス；リラックスできる家庭での取り組み

があるというお話でした。

先生の今日のお話を聞いて、家族は支援者ではないけれど、先生のお話は私達が学んでいる『家族による家族学習会』と共通するところがあり、とても参考になりました。

家族が元気になると、子供への対応も変わってくる。家族の一つ一つの言葉かけであったり、姿勢にすぐく影響されるのだと改めて、学び直しました。

(すずめのお宿)



# 福岡あけぼの会後援会コーナー

F815-0082  
 福岡市南区大楠1丁目35-17  
 電話 092(791)5858  
 mail kouenkai@f-akebonokai.jp

地域移行の先端職場  
**福岡県総合庁舎で唯一の食堂出店**

「いらっしやい」「ありがとう  
 ございます！」  
 福岡県筑紫総合庁舎（大野城  
 市白木原3丁目）一階からはず  
 んだ声が響く。福岡あけぼの会  
 みぎわ工房（就労B型・江頭大  
 樹施設長）が県の福利厚生の一  
 環として出店している庁舎食堂  
 からだ。



県下には十七  
 総合庁舎が設  
 けられている  
 が、福祉事業  
 団体が委託を  
 受け、食堂を  
 開設している  
 のは筑紫総合  
 庁舎のみだ。  
 「食堂という  
 社会の当たり  
 前の場所。顔  
 を合わせ、お  
 客様のありが  
 とうの言葉を  
 通じ差別感の  
 ない社会。社会の一員として適  
 応していく訓練の場」平成十七  
 年九月、庁舎での出店当時の施  
 設長・牧村桂子さんは「営業収  
 支より自立を目指すメンバーが  
 お客様と顔と顔を合わせることに  
 の大きさを選んだ」と出店の意  
 義を話す。

総合庁舎正面から入ると、  
 目の前に「日替定食」案内等食  
 堂チラシも置かれ、来庁者の目



をひく。庁舎内には県税事務所、  
 筑紫保健福祉環境事務所等四事  
 業所が入居。公共の福利として  
 ワンコイン価  
 格定食等低価  
 格を維持。近  
 場での配達も  
 あり人気。営  
 業時間は午前  
 11時～13時。  
 集中作業の上、  
 公共施設とし  
 て週5日、休  
 業なしの連日  
 の営業。

「大変だがそ  
 れだけ地域、  
 社会の中で生  
 きている自覚が生まれるのでは  
 ないか」と新屋敷・みぎわ工房  
 主任。地域移行への先端職場だ。

## 今年も6月開催

後援会主催の恒例「1日バス  
 ハイイク」を6年度は、昨年に続  
 き6月開催を計画中です。昨年  
 は、「じゃぶじゃぶ」ランチと  
 イルカショーの下関水族館への  
 旅を楽しみました。

今回は、4月に立ち上げる  
 「心の春希望」「サンサンはか  
 た」事業所での「6年度バスハ  
 イイク実行委員会」で、目的、地、  
 参加条件等を決め、参加者を募  
 集。行き先については、同実行  
 委員会での利用者アンケート等を

実施、検討。参加は福岡あけぼ  
 の会傘下事業所、後援会、家族  
 会の希望者で、実行委員により  
 行き先が決まった後、ご案内の  
 予定。

## 令和6年度後援会員募集

社会福祉法人福岡あけぼの会  
 の活動をサポートする令和6年  
 度（4月～翌3月）後援会員を  
 募集中。ご協力をお願いします。

### （会費）

個人 2,000円▽団体5,000円以上▽障がいをお持ちの方500円

### （入会方法）

後援会事務局、法人各事業所（施設）での直接受け付けと郵便局での振込みがあります。郵便局でのお振込みは▽口座番号01790010129940

### （会員特典）

- ▽無料引換券（1杯分）
- ▽福岡あけぼの会便り（後援会ニュース掲載）のお届け
- ▽福岡あけぼのふれあい祭り等後援会事業の案内
- ▽例会への参加。



## 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	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	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	しのめ	福岡市城南区荒江1丁目23-25	092-851-7528	shinonome@f-akebonokai.jp
	しのめプラス	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	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	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	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)	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)	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)	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	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	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	カレッタ	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	糟屋郡篠栗町大字篠栗3697-1	092-947-6805	heartfull@f-akebonokai.jp

第49回



# 心の春希望

〒815-0082  
 福岡市南区大楠1-35-17(2F)  
 TEL 092-524-4153  
 FAX 092-524-4166  
 地域活動支援センターI型  
 心の春希望

希望の“ボランティア ポイント制度”という取り組みをご紹介します。利用者さんが館内のお手伝いをしてることがあります。例えばお茶の水汲みや、昼食会の食事の用意、毎月のイベントの支度、モップでの清掃など多々あります。その時にお礼を伝えるだけでなく何かお返しできるものがないか、と思案したのが始まりです。そして買い物のポイントカードのように、してくれたことに対してそれぞれポイントをカードにつけさせていただくことにしました。

そしてそのポイントを使っておにぎりを購入できたり、コーヒーを一杯飲めたり等活用していただいています。最近はそのポイントが定着してきて、率先してお手伝いをさせていただきます。

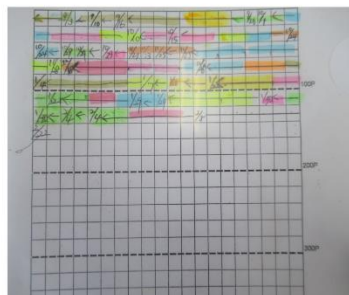
作業を譲ったり声を掛け合ったり、共にこの希望という場所を作っていく取り組みとして、お互いに感謝を伝えながら育んできました。

今では、希望のひとつの“持ち味”として受け入れていただいています。

これからも皆を結ぶ懸け橋のひとつとして続けていきたいと考えています。



ポイントカードです！！



お手伝いとして、お掃除をしてくれています！！



お手伝いのひとつとして、おにぎりを作っています！！



「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