

# 平成 30 年度が始まりました



梅雨のような雨が降り、気候の温暖化が危惧されるこの頃です。

今年度も既に、3か月が過ぎましたが、第1号のかわら版を発行します。

昨年度は、北海道では障害の有無に関わらず「相互に人格と個性を尊重しあいながら共生する社会」の実現を目指し、障がいのある人が安心して地域で暮らせる社会づくりを基本的な目標として「障害福祉計画」が策定されています。第5期計画では、障がいのある子どもへの支援や就労支援など、ライフステージに添った一体的な計画になっています。

それぞれの市町では福祉サービスの目標値を策定し、地域に合った計画が制定されました。

ぽぽろでは、福祉計画の中で、相談支援と地域活動支援センターを実施しています。

29年度を振り返ってみますと、相談支援では一般相談件数1032件、地域活動支援センター利用件数4432件でした。

中空知圏域では、障害を持っている人の高齢化、重症化が目立ってきていますが、それと共に家族の高齢化も課題です。突然、家族が病気で入院したり、死去することで、障がい者の生活基盤が大きく変わります。多くの場合、家事や金銭管理などを家族が行っており、本人は未経験の状況がみられ、早急に日々の生活維持や確保支援が必要になってきます。

30年度は、これらの課題を踏まえて、包括的な支援体制を構築できるように関係機関等と連携の強化を図ってゆきたいと考えています

また、地域活動支援センターでは、将来にむけて一人暮らしをするためのスキルアップ講座を開催します。多くの人の参加を期待しています。

家族支援では、毎月交流会を開いていますが、情報交換や学習会、家族同士の交流等、多様なプログラムになっていますので、足を運んでいただくと嬉しいです。

30年度は、ぽぽろも、これまで以上に支援の質を高め当事者、家族、関係者の皆様と歩んでゆきたいと存じます。

よろしくお祈りします。

## ミニコラム

### 「障がい福祉計画」の目指す方向性とは

国、都道府県及び市町村は「障害者基本法」に基づき、障がい者に関する施策を総合的に推進するため計画を策定することになっています。

計画の基本的な考え方は①地域生活の充実と障がい特性に応じたサービスの提供②生涯にわたる支援の継続③自立と社会参加の実現④差別の解消と権利擁護の推進⑤生活環境の整備と防災・防犯対策です。



# 地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

## 日常生活スキルアップ講座を開催します！

近年のほぼほの利用者の状況をみると、それまで生活を支えてくれていた家族が、急に亡くなったり、入院をしたりと障がいのある方が突然ひとり暮らしに移行するケースが増えてきました。家族が食事・掃除などしてくれていたという場合も多く、家事の経験が少なく苦手としている人が多いというのが現状です。

そこで今年度は、病気や障がいのある方を対象に、日常生活を送るために必要な技術の向上を目指す、「日常生活スキルアップ講座」を開催します。6～8月は「日常生活編」として食事や金銭管理、身だしなみ等について、それぞれ講師を招き、学んでいきます。9月以降は「健康編」として精神疾患や生活習慣病について行なう予定です。

回	日時	内容
1	6月18日(月) 13:30-14:30	○講話とグループワーク「バランスのよい食生活について考える」 講師 浦臼町長寿福祉課 栄養士 氏家由美子氏
2	6月22日(金) 10:00-13:00	○調理実習「自分で作るバランス食 part1」 講師 浦臼町長寿福祉課 栄養士 氏家由美子氏
3	6月25日(月) 13:30-14:30	○公開講座「詐欺から身を守ろう」 講師 砂川警察署 担当者
4	7月18日(水) 13:30-14:30	○公開講座「おそうじ教室」 講師 ヘルパーステーションさらん 宮崎真寿美氏
5	7月24日(火) 15:00-16:00	○公開講座「家計の収支バランスを考えよう」 講師 砂川市社会福祉協議会 工藤真史氏
6	8月17日(金) 10:00-13:00	○調理実習「自分で作るバランス食 part2 ～目からウロコ！簡単おいしい缶詰クッキング～」 講師 浦臼町長寿福祉課 栄養士 氏家由美子氏
7	8月27日(月) 13:30-14:30	○公開講座「社会人としての身だしなみ講座」 講師 資生堂 担当者 ※定員20名、参加費500円



楽に、  
おいしく、  
食べよう！

詳細は各月のプログラムをご覧ください。

### スキルアップ講座～食事編～

浦臼町の栄養士氏家由美子さんを講師に迎え、食事の栄養バランスに関する講話と、調理実習では実際に私たちが調理をしているところをみてもらいアドバイスをいただきました。

栄養バランスについての講話では、「赤・黄・緑」の3色の食品群をとろう！というわかりやすいお話で、難しく考えずに実践できそうだと感じました。

また、簡単料理メニューもたくさん教えていただき、さっそく7月のランチタイムで作ってみることにしました。ありがとうございました！



サテライトでは初めて調理に参加しました。調理の場でみんなで動くことが楽しかったです。都合をつけて、また料理に参加します。(柳沼)



### 日本ハムファイターズ応援

in 札幌ドーム

4/22、ファイターズ vs ソフトバンクホークスの試合を観戦しました。その日は、中田選手の誕生日でした。ホームランを打ちましたが、そのとき私はトイレに行っていたので見るのができなくて残念でした。でも、試合は11対2でファイターズが勝ったので、帰りはうれしくなりました。(福原)

ユニフォームやグッズを身につけて応援！



## 家族学習会のご案内

こころの病気を持つ人を介護している家族の人が集まり病気や障がいの学習や情報交換をして交流します。

今年度は①心の病気や治療と②お互いの経験を交流して自分の気持ちを整えてゆくことを目標に実施します。

日 時：毎月第4木曜日 13:30~15:00

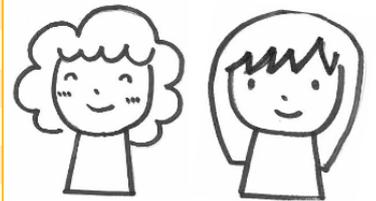
場 所：地域生活支援センターぼぼろ

問合せ：0125-55-3101

日程	内 容
6月28日	交流会
7月26日	講話と話し合い 「こころの病気によって起こる障がいとはどんなものか」
8月23日	絵手紙づくり
9月27日	講話と話し合い 「本人が安心して暮らせる環境づくりとは何か」
10月25日	講話と話し合い 「自立に向かって何をしたらよいか」
11月22日	講話と話し合い 「当事者の体験を聞く」
12月20日	お食事会
1月24日	DVD鑑賞
2月28日	交流会
3月28日	交流会

同じように心配している人がいることがわかりました。

話をして笑い合える時間が楽しいです。



\*講話は地域生活支援センターぼぼろスタッフが行います。日程や内容を変更する場合があります。

## 地域移行支援

### 30年間の入院から退院し、今は作業所に通っています。

自分が退院をしようと思ったのは、社会からいらぬ人間になり、あまされていたのかと思うと、我慢ができなかったからです。14年前に病院に入院して、一般社会の人たちからはずれました。先生は、必ず治るといいました。一度はチャンスをくれると、言っていました。病院の外にでることはありませんでした。先生が変わってから、薬が変わったり、作業療法にも行くようになり、外出もできるようになったので心に余裕ができて、退院をしたいと思いました。

ぼぼろの人が来て、退院のお手伝いをすると聞いたときは、夢かと思い、やっと外に出れると思いました。初めての外出した日は、堂々と病院の玄関から、外に出ることができて、寒かったけれど、空気がスウーと胸に入って、目がスッキリして、気持ちが良かったです。

退院できない自分の問題は、病院の中でもいじめられたり、悪口を言われることが多かったので、嫌なことがあったりすると、人に暴力を振るったり、叩いたり、蹴ったりして、自分が満足をしていたことです。

退院の支援を受けて、勉強になったのはピアサポーターさんです。電車やバスの乗り方も分からなかったし、自分でお金を使うことも久しぶりだったので、両替ができなかったり、不安でした。3回目に来た時に「わたしたちは開さんの仲間です。もし、よろしければ、お話をしませんか」といわれて、普段は人見知りをする自分が、心を開いて少しずつ、話せるようになりました。心配したことは、自分の今までの経歴や病院のことなど、自分の情報がサテライトに来ている人たちに分けられると、嫌がられるだろうなあと心配でした。

昨年12月に退院して、楽しいです。グループホームやサテライトの仲間は挨拶をしてくれたり、話しかけてくれます。大変なことは、金銭管理です。病院では、紙に欲しいものを書けば、おやつ、日用品、タバコなど、なんでも買ってきてくれました。ここにきて、突然お金を渡されたので、計画的に使うことはできず、あればあるだけ、人にごちそうしたり、喫茶店、レストラン、ラーメン屋などにいき、お金を水のように無駄遣いをしました。お金が1日でなくなってしまい、タバコも吸えなくなり辛かったです。今は社協の人に管理をしてもらい、ぼぼろのスタッフに助けてもらっているので、何とか持ちこたえています。いずれは、自分でできるようになりたいと思っています。

今年の5月から体験就労をして、今は作業所に通っています。作業は疲れますが充実しています。休まないで頑張ろうと思っています。

# ピアサポーター活動紹介します

今回は菅谷さん



ピアサポーターとして初めての同行支援

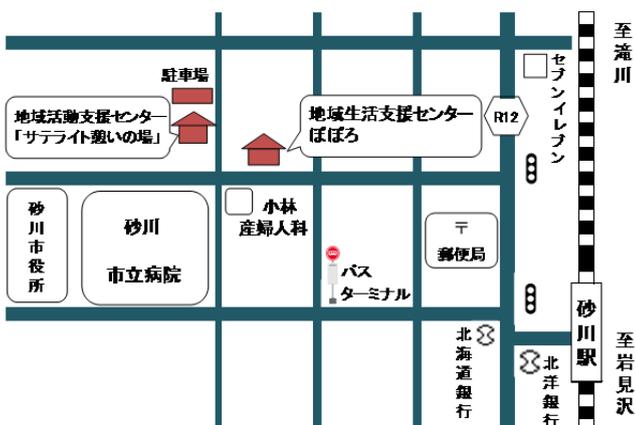
Hさん(50歳)は、いろいろな病院で30年間入院されていました。今回私は初めての同行支援でした。Hさんは退院をしたくて、いろいろなところに電話をして退院請求をしていました。病院では「退院は無理」と言われていましたが、Hさんは諦めませんでした。Hさんは、ぼぼろに電話をかけスタッフと相談した結果、ピアサポーターが面談することになりました。Hさんには被害妄想があると聞いていたので「あまりお話をしてくれないか」と思いました。ところがHさんと私が同年代であり、映画やアイドルなどの話で会話が盛り上がりました。数回面談をして、いよいよ外出となりました。同行支援の時は不安もありましたが、病院のスタッフやぼぼろのスタッフ、先輩ピアサポーターもいて心強かったです。病院の近くのコンビニで昼ごはんとジュースとお菓子を買って病院の事務所で食べました。数回の外出と買い物をして、いよいよサテライトに行くことになりました。最初はHさん、病院スタッフ、ぼぼろスタッフ、ピア2人の5人でサテライトに行きました。

Hさんの行動でいちばんびっくりしたのは、帰りの切符を事前に購入したことです。そして残ったお金で食事やジュースを買っていたのです。そうすれば帰りの交通費の心配がないので、すごい方だと思いました。その時思ったのは、Hさんは外出をしたことがないため病院以外の情報はあまり持っていませんが機転が利くということです。数回通所して、病院スタッフが抜け、ぼぼろスタッフが抜け、ピア2名から1名になりました。Hさんとふたりきりになり、とても不安になって前日はあまり眠れませんでした。

最終的には、Hさん一人でサテライトの通所をするようになりました。そしてHさんいよいよ退院！グループホームに入居！Hさんが望んでいた生活が始まりました。最近のHさんは、くるみ共同作業所で働いています。

Hさんの話を最初に聞いた翌日の朝、たばこを吸っていたら、Hさんのことを考え涙がポロポロこぼれてきました(まだ、会ったこともないのに)。もし、自分がHさんの立場なら、とても耐えられなかったと思います(尊敬しています)。明るく、たくましいHさんを見ているとピアサポーターとして初めてやりがいを感じました。

これからも、仲間として楽しく活動してゆきたいです。Hさんのように残酷な入院生活や自宅に引きこもっている方々に「ピアサポーターがいるよ」と知ってもらえるよう、資料作りを皆で行っています。Hさんのような方が一人でも減ればよいなと思っています。



## 〇地域生活支援センターぼぼろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3

電話：0125-55-3101 (8:45~17:45)

## 〇地域活動支援センター「サテライト憩いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20

電話：0125-54-1651 (9:30~15:30)