

ボランティアグループ たけのこくらぶ

E-JAN 会員のみなさまへ

ボランティアグループ たけのこくらぶの活動を紹介します。

20才代から70才代までの幅広い年代の人が活躍しており、精神障がいのある人も入部しています。現在男性9名、女性11名です。

バーベキューやたこやきパーティー、うたごえ、などのお楽しみサロン活動と、隔月に開催している茶話会、部員の希望により施設見学や勉強会などを開催しています。

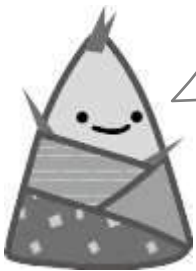
こういった活動の企画と運営を当事者の方と一緒にしています。

今回の通信では、9月から2月までの活動報告を載せています。

一緒に活動をしてみたい方、興味がある方、一度見学にいらしてください。

お待ちしております。

E-JAN 事務局 担当 大谷、高橋



こんな活動をしています！



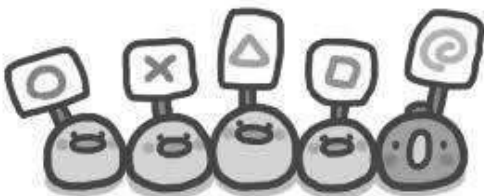
☆ 茶話会 9月1日(日) 13:00~15:30 クラブハウス

孫の年齢に近い若者を相手の茶話会に出席してみました。

参加者17人の結構にぎやかな会場となり聞き取りにくい部分もありましたが、皆いい笑顔で話してくれてとても気持ちのよいミーティングとなりました。

それぞれの工夫、悩み事など話してくれましたが、先輩格の私などが口を挟まなくても、各々が自分なりに情報をキャッチしてしっかりとした信念のもとに生活しているのには、驚きでもありうれしくもありました。それに、私など遅れをとっているスマホ生活も、ずっと先を行っているのも新しい発見でした。

近ごろちょっと多忙気味の私ですが、次の機会にもできるだけ出席したいと思っています。
(金子)



☆ お楽しみサロン(バーベキュー) 10月20日(日) 10:00~14:00 「ぐるぐる」さん前庭

航空自衛隊のエアフェスタの日と重なっていたため、ときおり飛行機の大きな音が響きましたが、爽やかな秋空のもと参加者22人でバーベキューを楽しみました。

バーベキューでは、焼き肉、焼き野菜、焼きそば、焼き芋、ピザ、コーヒー、ジュース、くだものといろいろなものをいただきました。

(次ページへつづく)

炭火で焼いたピザは、生地はパリッ、野菜とベーコンのうまみが凝縮され、チーズがとろーり。熱々のところへバジルをのせて美味しくいただきました。でも、火加減が難しく少し焦げてしまうこともありました。ピーマンが苦手なSさんにはピーマンなしの特製ピザを作ってあげ、喜ばれました。ピザ生地が時間とともにふっくら発酵していくのを初めて見ました。

自己紹介がなかったため、誰がどういう立場の人なのかわからないで終わってしまいましたが、好きなアーティストの話題からその方の年齢が推測でき、話も盛り上がり楽しく過ごしました。(鈴木)



焼肉 焼き野菜 焼きそば 焼き芋



ピザ



コーヒー

☆ 浜北ふれあい広場 11月17日(日) 9:30~14:00 サラグリーンアリーナ

浜北ふれあい広場に今年も参加し、会場を訪れたみなさんととっておきの一日を過ごしました。

たけのこくらは、古着や日用雑貨、手作り手芸品等の販売をしました。

9時30分から開会式があり、10時から販売がスタートしました。5人でお客さんとのやりとりを楽しみながら販売をしました。

会場では、ステージ発表、スタンプラリー、大抽選会、そして54のブースでは体験、ゲーム、展示、販売などが行われました。会場の床にはシートが敷かれ土足で入場でき、多機能トイレもいくつかありました。浜北駅から無料シャトルバスが1時間に1本出ていて、車でなくても会場へ来ることができました。

今年来場できなかった方、是非来年会場でお会いしましょう。(大谷)



バザーの様子

☆ 茶話会 12月1日(日) 13:00~15:30 クラブハウス

12月1日、E-JAN クラブハウスで今年最後の茶話会が開催されました。精神障がいのある当事者の方とたけのこくらの部員を中心に13名が参加しました。

近年は当事者の方たちの茶話会への期待や求めるものが大きく、時にはクラブハウスがいっぱいになることもあります。皆さんの立場は様々で、精神障がいがあるけれども仕事を持たれている方や、居場所としてのE-JANに期待してお見えになる方もおられます。

今回も、参加された方たちが必死でお話されているところを拝見すると、障がい故に社会に理解していただけない生きづらさや納得がいかないことなど一生懸命話されていたような気がします。

それで結論が得られなくてもそれでいいなのでしょう。いろいろ話してスッキリして明日からまた頑張ろうと、こころを軽くして帰っていただければそれだけで茶話会の意義は大きいと思っています。



私も今の仕事に就いてちょうど10年です。仕事をしていれば納得がいけないことがあったり、失敗して泣いたりすることもあるでしょう。でも、何とかかんとかの毎日でいいと思っています。何かあってもクラブハウスでいつもの顔ぶれを見て、また頑張るかと思っさんに思ってもらえるような茶話会であってほしいと思っています。年内最後の茶話会で、皆さんスッキリして良いお正月を迎えられたでしょうか？ (池谷)

☆ お楽しみサロン(たこ焼きパーティー) 1月19日(日) 10:30~13:00 クラブハウス

男性8人、女性9人の参加がありました。男性の参加者が多かったことが想定外でした。

たこ焼きチーム、ホットケーキチーム、お好み焼きチームと分かれました。たこ焼きは名人Uさんと助手Mさん、ホットケーキはTさん親子と2、3人、お好み焼きは作るのがほぼ初めてという男性3人。それから豚汁を作る人、洗い物など裏方をする人に分かれました。



材料と調理器具を並べ、野菜・肉を切ることから始めました。

順調にいくかと思いきや、卵と牛乳が足りないことがわかり、急ぎょ買い出しに行くことに。やっと卵と牛乳が届き、お好み焼きチームが作業開始。初心者ながら頑張っ、おいしそうに出来上がりました。



たこ焼き ホットケーキ お好み焼き 豚汁を作りました

食べながら、自己紹介や感想を言ってもらいました。「楽しかった」「おいしかった」「作り方をおぼえた」「手際のよさにびっくりした」など、うれしい言葉が聞けました。

一人ひとり積極的に参加してくれ、トラブルなく楽しい時間が過ごせました。皆さんお疲れさまでした。

楽しい時間は疲れないし、「食べることはみんなを笑顔にする」とMさんの言ったとおりだと思いました。

次は何を作って食べましょうか。ご意見お待ちしています。

(平野)

☆ 茶話会 2月9日(日) 13:00~15:30 クラブハウス

令和2年最初の茶話会には18人が参加しました。

これまでの茶話会はテーマを決めずに話しをしてきましたが、今回は、「今の悩み」「最近あった楽しかったこと 悲しかったこと うれしかったこと」「これからやってみたいこと」「たけのこくらぶでやりたいこと」とテーマを決め、三つのグループに分かれて進めました。途中でメンバーの半分が入れ替わり、いろいろな人の話を聞くことができました。

楽しくないことばかりという人に、世の中そんなもんだよとの声があったり、やりたいことがたくさんあって楽しいことを考えたことがないという声があったりしました。何もしないでぼーっと一日が終わっているという人もいましたが、それもいいと思いました。

悩みは就活にかかわることが多く、IT 関係に就きたいという人がいれば、IT 関係に就いているが、みんな忙しそうに仕事をしていて声がかけれないと孤独を感じ、職場のコミュニケーションに悩んでいる人もいました。

「たけのこくらぶでやりたいこと」には、陶芸や絵、写真などの作品展、ピアノのミニコンサート、ボードゲーム、朗読会などが出ました。たけのこくらぶの部会で、実現に向けて話し合っていきたいと思っいます。

今回初めて茶話会に参加した方が2人いました。どんな感想を持たれたでしょうか。また参加したいと言ってもらえるといいのですが。

(大谷)



人付き合いとコミュニケーションの気軽なワーク「ことだま」

ひきこもりサポートセンターこだまには、週3日の交流スペースとは別に、「ことだま」というグループがあります。ことだまは、「人とのコミュニケーションが苦手」、「緊張してしまう」という方に、ありのままゆるりと話す練習をしてもらうことを目的にできたグループです。活動のなかで思ったことを口に出したり、雑談をしたり、といった何気ない発言を大切にしています。10人程度の少人数で行うので落ち着いて取り組むことができますし、途中退出も可能です。活動終了後には振り返りをして、交流によって何ができたか、どんな意味があったかをお伝えしています（自分を知る、他者を知る、想像力、受容と共感、表現など）。



活動内容は、トランプやボードゲームなど定番のものからスタッフ考案のものまで様々です。ルールはその場で確認しながら進めていくので、初めてでも安心して取り組むことができます。

せっかくの機会なので、ことだまの雰囲気を知ってもらうために、スタッフ考案の人気ワークをひとつ紹介したいと思います。

～大好きなものビンゴ～

◎用意するもの…紙(1題につき1枚)、ペン

- ①出題者は、自分の好きなものについてのお題(例:好きなあのアニメのキャラクター、あのお店で売っている商品…など)を出題します。
- ②回答者は、お題に沿って9マス答えを書いて埋めます。答えがわからなくても、でたらめ、当てずっぽうの答えをかけばOKです。
- ③回答者は、自分の書いた回答を、1人1マスずつ順番に発表していきます(正解か残念かは出題者がジャッジします)。正解ならマルをつけ、正解が1列揃ったらビンゴになります。
- ④最後に参加者全員で回答を見せ合いながら雑談をします。



★出題者は、自分の好きなものを披露し、人に知ってもらい楽しさを感じることができます。

★回答者は、人の話に付き合うことや、わからないときにでたらめでふざける気楽さを体験できます。

スタッフからひとこと



ことだまに参加されている皆さんは、とっても真面目。なので、なるべく気をゆるく持ってもらい、「へえー」「ふーん」「おもしろーい」「いいじゃん」と言ってもらえるものを考えています。



向かう目標はそれぞれ違いますが、皆で同じ活動を進めていくと、不思議と一体感が生まれます。活動中の何気ない会話や、ふとした瞬間に感じたものを共有できる仲間がいるのは、案外良いものです。

地域若者サポートステーションはままつからのお知らせ



広報はままつ 2019年11月号にサポステの紹介が載りました。まだ読んでいない方は読んでみてください。

「サポステのことをもっと知ってもらいたい」と考えて、下記の日程で見学会を開催しました。

- ・令和元年 ①8月13日 ②8月26日 ③9月6日 ④12月16日
- ・令和2年 ⑤1月20日 (全5回)

サポステの相談は完全予約制ですが、見学会は自由に参加できるため、当事者の方やそのご家族、支援機関の方等、多くの方々が足を運んでくれました。

今回の見学会は好評だったので今後、継続的に実施するかどうかを検討していきます。



サポステ支援カリキュラム 金曜トレーニング(キントレ)月1回開催



(作業内容: 畑の整地)

・サポステはままつで行っている支援内容の一つ、ジョブトレーニングの紹介です。

サポステ事業に理解のある事業主様や個人の方の協力を得て、定期的に作業体験を開催しています。就労経験が少ない方や自信がない方を対象として、参加することで自信をつけて次のステップに進むことを目的に行っています。※作業内容は季節、等により変わります。

サポステはままつ 浜松市中区中央 1-13-3 3F 浜松市若者コミュニティプラザ内 ☎053-453-8743

精神障がいのある人のための 気軽に寄れる居場所



今年度行なっているアイデアのタマゴ事業は、『精神障がいのある人のための気軽に寄れる居場所の開放』です。

きっかけは、ひとりの会員からの相談の電話でした。

ひきこもりの知り合いがいるけど、少しずつ外に出たいけど居場所がない。

地活(地域活動支援センター)は、メニューがあって負担だ。

ただ休める場があると嬉しい。

そんな相談から、E-JAN の 2 階を開放して 8 月から居場所の提供をしています。



・月に 4 日

(月によって開放日を決めています)

・時間は 10 時から 14 時

・利用料は 100 円



過去に利用された方は、お昼を食べたり、歌を歌ったり、おしゃべりしたり、ゲームをしたりして思い思いに過ごされていました。

気になる方は、一度見学がてら、いらしてみてください。見学希望の方はお電話などでご連絡をいただければ、ご案内します。

開放している日は E-JAN のホームページに掲載していますので、確認してお越しください。

ホームページアドレス <http://www.npo-e-jan.com/> 「E-JAN」で検索しても OK です!

E-JAN 事務局 ☎053-461-6045 (担当 高橋・大谷)



アイデアのタマゴ事業とは・・・

E-JAN では、平成 20 年度から「アイデアのタマゴ」事業を行っています。E-JAN の会員の皆さまが自分の企画で事業を立ち上げることができる仕組みです。

精神障がいのある人が元気になったりうれしくなったりするような取り組み、地域の精神保健福祉の向上や、地域にある様々な課題の解消を目指すきっかけとする取り組みなど、様々な活動を応援します。あなたも企画・立案・実行してみませんか？

「少し活動資金があると、できそうなんだけど」とか、「E-JAN が応援してくれると心強い」ということがあったら、アイデアのタマゴに応募してみてください。お待ちしております。



❀ 浜松市障がい者相談支援事業所の再編 ❀

障がい者相談支援事業所（通称：委託相談）は現在、浜松市から業務委託を受けて、ぶらたなすも含めて浜松市内に15か所設置され、障がい児者やその家族、関係各所等から、障がい福祉サービス利用や生活での困りごとなどの相談をお受けし、相談支援を提供させていただいています。

しかしながら、この相談支援体制が今年の4月から大きく変わる（再編）こととなります。

現在の15か所の相談支援事業所を、「相談支援センター」として5か所＋「相談支援事業所シグナル」に再編（集約）し、障がい者の居住区によって相談できる相談支援センターが明確化されることとなります（相談圏域）。

名称も変わり、場所も変わります。1つのセンターは複数の法人による共同運営となり、相談員も集約する形となります。詳細は下の表をご確認下さい。

例えば、中区にお住まいの方は、「浜松市中障がい者相談支援センター」が相談先となります。

当法人 E-JAN は、「浜松市中障がい者相談支援センター」の一員として、これからも相談支援を提供してまいります。

今後、各センターの相談連絡先等が発表される予定です。



※指定特定相談支援事業（通称：計画相談）については、これまで同様現在の中区曳馬にて、「ぶらたなす」の名前で相談支援を提供していきます。

No.	名称	相談圏域	受託者（構成法人）	相談員	事務所
1	浜松市中障がい者相談支援センター	中区	浜松市中障がい者相談支援センター 共同運営協議会 (福)聖隷福祉事業団、(福)小羊学園 (特非)遠州精神福祉をすすめる市民の会	7人	和合せいれいの里内
2	浜松市東障がい者相談支援センター	東区	浜松市東障がい者相談支援センター 共同運営協議会 (医社)至空会、(福)天竜厚生会	4人	東区役所内
3	浜松市西・南障がい者相談支援センター	西区 南区	浜松市西・南障がい者相談支援センター 共同運営協議会 (医)好生会、(福)ひかりの園、 (福)復泉会、(福)和光会、	6人	西区役所内
4	浜松市北障がい者相談支援センター	北区	浜松市北障がい者相談支援センター 共同運営協議会 (福)小羊学園、(福)聖隷福祉事業団	4人	北区役所内
5	浜松市浜北・天竜障がい者相談支援センター	浜北区 天竜区	浜松市浜北・天竜障がい者相談支援センター 共同運営協議会 (福)天竜厚生会、(福)みどりの樹	4人	浜北保健センター内
			計	25人	
	障がい者相談支援事業所「シグナル」	—	(福)浜松市社会福祉事業団（指定管理者）	4人	発達医療総合福祉センター内
シグナルは担当エリアを持たず浜松市発達医療総合福祉センター内で医療と福祉が連携した相談支援事業所となります。					

E-JAN 4月～7月の予定



4月	10日(金) 11日(土)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
	未定	茶話会	13:00～15:30	クラブハウス
5月	11日(月)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
	未定	お楽しみサロン		
6月	6日(土)	E-JAN 通常総会 懇親昼食会	10:30～11:30 11:30～13:30	なないろカフェ (なゆた浜北内)
	11日(木)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
	未定	茶話会	13:00～15:30	クラブハウス
7月	11日(土)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
	未定	お楽しみサロン		

- ・今年のE-JAN 通常総会は、6月6日(土)となります。総会後に懇親昼食会を予定しています。
- ・茶話会、お楽しみサロンの情報は、実施日が近づきましたらE-JAN ホームページでお知らせします。

事務局より

ご寄附をくださったみなさまへ

ご寄附をくださったみなさまのお気持ちに感謝して、通常総会資料にお名前を掲載させていただきたいと思っております。平成31年4月1日から令和2年3月31日発行の「寄附金受領証明書」の寄附金欄に記載のある方と、品物でご寄附くださった方が該当されます。匿名を希望される方は、恐れ入りますが4月17日(金)までに事務局へご連絡ください。事前にご連絡いただいている方は結構です。

～編集後記～

- ・今年は暖冬でしたね。ちゃんちゃんこの出番がなくてちょっと残念です。来年日の目を見ることを信じて、もうしばらくダンスにしまっておきます。(桜井)
- ・年明けにダンスの角に足の小指をぶつけて骨にヒビが入りました。実際にダンスの角で骨折する人が多いことを知りました。みなさんもお気を付けください…。(佐藤)
- ・県外の方にお会いした時、浜松のおすすめのお土産を聞かれました。駅の土産店にある物の他に、有名じゃないけど美味しいよ!という物があったら教えてください。(杉浦)
- ・花粉の季節到来!と思いましたが、今年の花粉の飛散量は例年より少ないそうで嬉しい限りです。お茶やヨーグルトに効果があるとテレビで発見。試してみようかなと思ってます(^)/ (大畑)
- ・最近ノルディックウォーキングを始めました。行くまでは憂鬱なんですけど歩き始めると楽しいです。毎回ポールを借りてますがそろそろ買おうかなあ。(高橋)
- ・浜松シティーマラソンを走りました。ボランティアの皆さんありがとうございました。たけのこくらぶでも皆さん無理せずできることを楽しんでボランティアしています。(大谷)