

さわやかかるーむ通信

平成24年7月

第6号
(年1回発行)

編集発行：社会福祉法人 渋谷区社会福祉協議会 地域生活支援センター さわやかかるーむ

〒151-0053 渋谷区代々木 1-20-8 TEL03-3299-0100

(相談) 火～土 10:00～18:00

(オープンスペース開所時間) 火・水・金・土 13:00～18:00



巻頭言「忘災ではなく防災へ」

昨年の3.11 東日本大震災からあと少しで1年半が経ちますね。

先月、ある研修会に参加し、昨年の3.11の震災発生時、どうしていたかを思い出す場面がありました。震災の日、私は代休で自宅にいたのですが、1回目の大きな揺れと同時に地域一帯が停電になり、情報が一切遮断され、何が起ったかわからず不安な状態になりました。繰り返す余震におびえ玄関に座り込んでしまいました。揺れる度、普段は挨拶程度しかしない近隣の人と一緒に悲鳴を上げることで恐怖感が共有でき、心の支えになりました。

その後は、計画停電、お米や乾電池などの物不足、震災前の生活にいつ戻れるのか不安な日々が続きましたね。

しかし、1年数カ月経った今、それが遠い過去のことと感じられるのです。東京直下型大地震がいつ来てもおかしくないといわれる中、わが身の危険として考えられず、日々過ごしてしまっています。

そのようなタイミングで参加した研修会だったので、支援者として災害時に何ができるのか、考える良い機会となりました。その中で

- ①枕元にスニーカーを置く→割れたガラスなどの破片で足を怪我しないため。
- ②災害用伝言ダイヤル(171)の体験利用。(防災週間8/30-9/5等)
- ③家族や大切な人の写真(紙)を携帯する→避難所などで家族を探す時必要。

等のヒントが得られました。

生活支援センターの職員である私たちは、災害時、支援者として活動する役割があります。その為にも自分が被支援者にならないよう、まずは自分の安全を考えることが大事なのです。身近な工夫、今日からできることをするという心を心がけたいと思いました。



センターからのお知らせ

さわやかかるーむは、下記のとおり運営しております

運営時間等	
開所日	火曜日～土曜日
電話・面接相談	火・水・木・金・土曜日の10時～18時
オープンスペース利用	火・水・金・土曜日の13時～18時 ※木曜日は利用できません ※昼食会のある第4土曜日は、11時からの開所となります。
休日	日・月曜日、祝祭日、年末年始



センターからのお願い

お花の種を譲ってください

センターの庭で季節の花や野菜を育てており、きれいなお花が目を楽しませてくれています。季節毎に種を蒔いたり、苗を植えたりしているのですが、もし皆様のご自宅等にセンターのお庭に蒔くのに良さそうなお花の種がありましたら、センターにお持ちください。

また、水撒きをしてくださる方も募集しています。お時間があるときや水撒きをして気分転換をしたい時、お気軽に職員に声をかけてください





〈登録者〉162人 〈年間利用者数〉5,994人 〈日平均利用者〉24人

〈相談支援事業〉 (件)

電話問い合わせ	841	通信	26
PC利用	270	訪問	30
電話	1,949	同行	11
面接	130	関係機関連絡及び調整	208
来所	337	その他	7



〈地域活動支援センター事業〉

(1) 創作的活動・生産活動の機会の提供、社会との交流促進

プログラム	回数	参加者
①おしゃべりの会(ピア活動)	12	44
②レクの会	12	47
③Let'sパソコン	24	92
④体操(健康体操・ヨガ・ゆる体操)	12	42
⑤昼食会 ※7月は夏祭り、1月はおもちつきを行いました	12	276
⑥茶話会	12	38
⑦生活プログラム	12	36
⑧利用者ミーティング	2	7
⑨フラワーアレンジメント	4	16

(2) 医療・福祉および地域の社会基盤との連携強化のための調整

・関係イベント参加・会議の参加・ボランティアグループの支援、ボランティアの受け入れ

(3) 障害に対する理解促進を図るための普及啓発事業の実施

・精神保健福祉ボランティア講座 2回開催 延19人参加

・センター便り(きまぐれ通信)発行 毎月 ・機関紙(さわやか一む通信)発行 年1回

・見学者の受け入れ

(4) 居場所の提供

オープンスペース 1,372名 月平均114名





平成24年度 さわやか一む 事業計画

〈相談支援事業〉

個別支援や地域移行支援事業の更なる充実を図ります。

〈地域活動支援事業〉

1. プログラム

(1) 創作的活動・生産活動の機会の提供、社会との交流促進

おかしくらぶ	【偶数月の第1金曜日 14時～16時】 皆さんでお菓子を作って食べる会です。お菓子作りのプログラムのご希望が多かったため今年度からスタートしたプログラムです。
女子の茶話会	【奇数月の第1金曜日 14時～16時】 初めてプログラムに参加される方におすすめです。(外出、室内作業など)
生活プログラム	【毎月第2金曜日 14時～16時】 食事、金銭、生活のことなどを一緒に勉強して、生活をより豊かにするためのプログラムです。
レクの会	【毎月第3金曜日 14時～16時】 皆さんで楽しめるレクリエーションを行っています。(外出、お菓子作り、カラオケなど)
さわやかたいむ	【毎月第4土曜日 13時～14時】 プログラムの内容(昼食会メニュー・レクの会)を決めたり、お知らせをしたりする、利用者の皆さんと職員の交流の会です。
ポパイの会(ピア)	【毎月第4土曜日 14時～15時】 悩み事や普段思っていることの話をして報告・連絡・相談(ほうれんそう)しあったり、聞いたりしながら、元気を回復していく会です。

(2) 地域交流系プログラム・・・講師やボランティア等地域の力を借り、メンバー同士、地域とメンバーなどの交流を目的としたプログラム

昼食会	【毎月第4土曜日 12時～13時】 美味しい昼食をたべながら、おしゃべりなどして楽しいひとときを過ごします。
Let's パソコン	【毎月第1・第3土曜日 14時～16時 お一人様40分】 初心者向けのパソコン教室です。パソコン操作の基本から、キーボードの入力のやり方、ワード、エクセル、インターネットなどを勉強することができます。
リラックス体操	【毎月第2土曜日 13時～15時】 ふれあい会館(センターより徒歩8分程度の場所)で、健康体操・ヨガ・ゆる体操を順番に行います。 ご家族の方もご参加いただけます。
フラワーアレンジメント	【6・9・12・3月 (年4回)】 ご近所のおしゃれなお花屋さんで、フラワーアレンジメントの体験を楽しめます。各回、開催日が決まり次第お知らせします。

(3) その他のプログラム

利用者ミーティング	メンバーが日頃思っている「センターに対しての意見や要望」を聞いたり、質問を受けたりします。(年2回)
-----------	--

2. ネットワーク・地域イベントの参加

①イベント

リッカリッカまつりの開催(7月) おもちつき(1月)

②地域まつりの参加

こころの健康フェスタ、千駄ヶ谷まつりなどの参加を予定しています。

3. 精神障害に対する普及・啓発活動およびボランティアの育成

- ・精神保健福祉ボランティア講座 【平日2日間】地域住民の方が対象



センターではこんなことをやっています！「さわやか一むの相談業務」

さわやか一むでは、平成21年度から保健所などの関係機関とともに、精神科病院に1年以上入院されている方々が退院後、地域での生活を始められるよう支援しています。

ご本人(病院)から連絡があると職員が病院に面接に行き、退院までの道筋を一緒に考えます。

退院したら地域でどのような生活をするのかを知ってもらうため、一緒に外出したり、外泊のためのお手伝いをしたりしながら地域生活へのイメージを具体的にしてゆきます。住む場所が決まっていない方には不動産店へ住まい探しに同行したり、生活に必要な品物をそろえたり、その方の状況に応じた退院準備を一緒にしてゆきます。

今年4月から、改正自立支援法の施行に伴い退院支援の仕組みが「計画相談支援」と「地域相談支援」に変わりました。地域相談支援は①入院中の退院準備を行う地域移行支援、②退院後の地域生活の支援を行う地域定着支援の2つになります。「計画相談支援」では地域相談支援を利用するためのサービス等利用計画(トータルプラン)を相談支援事業所の相談支援専門員らと話し合いながら作ることにあります。

新制度では退院準備期の支援はもとより、退院した後も必要な方(一人暮らし等)には、常時の電話相談ができ、安心して生活できるよう継続的に支援する仕組みが出来ました。退院される方にとって、入院中から地域に顔の見える支援者がいることは退院後の生活への大きな安心につながります。

さわやか一むでは現在新制度へ対しての準備中ですが引き続き、退院支援を行ってゆきます。



ブログを始めました！

きまぐれ通信(予定表)やプログラムのご案内・ご報告を載せています。

「さわやか一む きまぐれ通信ブログ版」<http://blogs.dion.ne.jp/shibuyasawayakaroom/>
ぜひご覧ください。