

生駒エリア

生活支援センターコスモールいこま 0743-73-7000 地域活動支援センターコスモールいこま 0743-73-0900

ひだまり 0743-85-4196 コミュニティスペースはなな 0743-73-1050

来て、見て、知ってもらいたい！ ～事業所見学会開催～

ひだまりでは、最近自分たちの施設のことや事業について知ってもらえる機会を持つことができずにいました。ひとりでも多くの人に事業所のことを知ってもらい、利用を希望する人が増えればと考え、見学会の開催に至りました。利用者と一緒にひだまりの紹介DVDを新しく作成し、関係機関の職員を対象に見学会を2回実施しました。

当日は医療機関、行政からの参加がありました。DVDを使った活動紹介をすることで、より具体的に知ってもらえる機会になりました。

参加者からは「ひだまりについて知る機会になってよかった」「内容を利用者にも伝えたいと思う」「また見学にいきたいです」といった声が聞かれました。



ひだまりってどんなところ？

ピアサポート講座を企画

夏真っ盛りの8月。第2回ピアサポート講座を行いました。

今年の講座は、ピアサポートグループ「ピアスマイルいこま」で企画。3回の連続講座は、大学の先生だけではなく、交流会も1講座として開催。講師には、大阪市の精神障害者支援の会ヒットのセルフヘルプグループ「セルフフィーズ」の方々を招き、語りをテーマに行いました。

交流会は、参加者15人と講師の方々と部屋がいっぱいに。お互い日頃の活動や思いを語り合い、あっという間に2時間が過ぎました。

秋には初めてのサロン「ピアカフェ」を企画中です。少しずつ仲間を増やしながらか、活動を広げています。

いこまいい街にぎわいフェスタ開催♪

9月1日に第4回いこまいい街にぎわいフェスタがベルテラスいこまで開催されました。ステージでのさまざまな楽器による演奏と美味しい食べ物も並び、子ども向けのわいわい広場ではボールプールとバルーンアートで大いに盛り上がっていました。今年も学生ボランティアや協賛者、出店での参加など多くの方の協力があった開催です。ありがとうございました。



子供に大人気！

ライク通信

なら西和障害者就業・生活支援センターライク 0743-85-7702

「色んな人が参加できる会を ワーカーズの会」

ライクでは、2カ月に1回働く人同士の交流や余暇の充実を目的に「ワーカーズの会」を企画しています。ボーリングなどのイベントに加えて、食事会の時間も大切にしています。先日食事会で次回以降の活動についてみんなで話し合いました。「みんなが来やすい会ってどんな内容だろう？」「たまには外に食べに行きたいなあ」「この曜日は他の人が来れない」などいろんな意見があがりました。結果、10月は焼肉を食べに行く会、12月はクリスマス会に決定しました。これからもみんなが来やすい会であるように、ワーカーズの活動を考えていきます。

郡山エリア

生活支援わがふらっと	0743-54-8112	地域活動支援わがふらっと	0743-54-3977
ふれあい工房	0743-54-6701	彩食キッチンBon	0743-58-5572
Bon Café	0743-55-7772		

食事を変えると心と体が元気になる!

～大和郡山市障害者家族教室で学ぶ～

精神障害のある人を支えるご家族の方が集い、話し合う勉強会として生まれた大和郡山市主催の「障害者家族教室」が今年も始まりました。第1回目は、10月4日に市民交流館で開催され、吉田病院の精神科医・岩井千華先生が「食事でここらの不調を回復しよう!～発達障害と各種精神疾患について～」と題して講演されました。約10名のご家族が参加され、質疑応答でも熱心な質問が飛び交いました。

栄養の観点から、腸内環境を整えることで慢性的な疲労感やうつ症状が改善されたり、やる気や活力アップにつながる。そのために食事がとても大切であるため、積極的にとりたい食品や取りすぎない方がよい食品などを具体的に教えていただきました。

参加した方からは、「今までにない栄養学の切り口からの講演で興味深かった」「初めて聞く内容もあった」「常識と思っていたことが違って驚いた」などといった感想が聞かれました。

【第2回】

11月28日(木) 14:00～16:00

市民交流会館(1階集会室)

「精神障害者を抱えた家族の電話相談を受けて～家族が困っていることを一緒に考えましょう～」

講師：奈良県精神障害者家族連合会電話相談員

【第3回(予定)】

令和2年2月頃

市民交流会館

「精神障害者を支える家族の相談事例と福祉サービスの紹介～福祉サービスを利用する当事者の体験談をもとに～」

※詳しくは大和郡山市役所 厚生福祉課にお問い合わせください。

「金福ちゃん」とレストラン5周年

ふれあい工房が運営するBon やなぎ店のレストラン店頭で販売している金魚の張り子『金福ちゃん』。

最近は大和郡山市福山市に行ってきました。

大和郡山市観光協会として出店するイベントに委託販売で扱っていただきました。これまでのお客様の声を



金福ちゃんストラップ型

取り入れ、起き上がりこぼしだけではなく、新たにストラップ型の金福ちゃんを作成し好評な反応をもらえました。

今後、大和郡山市観光協会とお互いの店舗で商品を委託販売する予定です。『金福ちゃん』が色々な場所で大勢の人の目に留まる機会を増やしていきます。

また、2019年10月15日で彩食キッチンBon やなぎ店が5周年を迎えました。5年間の間で常連のお客様も増え、イベントや会議を通じてやなぎまち商店街の一員として活動しています。

オープン当初の利用者からは一般就労したメンバーがいたり、常連のお客様との話を楽しみながら接客を行ったりとそれぞれの夢や希望を応援していただけるように日々活動しています。

お土産物やレストラン事業を通じて引き続き当事者が活躍し、街に必要とされる事業所を目指していきます。

5周年チラシ

西和エリア

生活支援のへるこ・ベル	0745-43-5541	地域活動支援のへるこ-ふる	0745-75-6545
らそら	0745-70-1577		

暑くて熱い夏!! 大盛況 西和ふれあい祭り

毎年行っている「西和ふれあい祭り」。
もっとまちの人に来てもらいたいということから、今年も斑鳩町中央公民館で行いました。

今年
8月31日
土曜日。夏
の開催と
なりました。暑い
中、一時雨
も降りま



したが、野外で
の模擬店ブースは賑わいます。

また、キッズスペースではジオラマやスマートボール、玉入れなどで子どもたちは大喜びです。

ジオラマ
は大人も興味津々でした。



リアルなジオラマに目が釘付けです

ステージイベントでは、毎回お世話になっている高校生落語家の六斎亭空念仏さんの落語、奈良県立西和清陵高校バトントワリング部のバトン演技、Y・Yアンサンブルさんの弦楽アンサンブルに出演してもらいました。

また、今年新たに奈良県立法隆寺国際高校吹奏楽部の皆さんに演奏してもらいました。会場も人でいっぱいでした。

今回のイベントでは約400人の来客数でした。



元気はつらつな高校生の演奏

これだけ多くの地元の皆さんに来てもらえたことは本当に感謝です。

また斑鳩町民生・児童委員さんや平群町精神保健推進員「ここから」さん、天理大学や大阪樟蔭女子大学の学生さんなど、ボランティアの皆さんの協力があり、無事終わることができました。

私たちも地域の一員として一緒に街を盛り上げていくことを目指して始まった「西和ふれあい祭り」。

来年はいよいよ10回目。さらに盛り上がるよう企画していきます。

グループホーム

<楽都 もえぎ館 みらい館 彩友館 メゾン高田 榎ノ木ハウス>グループホーム事務所 0743-85-4112

入居者インタビュー「みらい館編」

今号から、シリーズで各グループホームで生活している皆さんの生の声を届けていきます。

★普段どんな風に過ごしていますか？

「たまに友人と遊んだり、家族とごはんに行く」「作業所に通っている」「共同部屋でゆっくり過ごす」「近所のお宅の犬の散歩に行っている」

★グループホームで過ごして良かったことは？

「テレビを見る時、一人より楽しい」「マイペースに過ごせる」「地域の行事に参加している」

★共同生活でお互いが気持ちよく過ごすための工夫や気を付けていることは？

「人のいらんことは言わんこと」「できるだけ静かに過ごすこと」

高田エリア			
生活支援わなっつ	0745-23-7214	地域活動支援わなっつ	0745-23-8105
マインドホーム高田	0745-23-8072	おかわり	0745-23-5625
えいぶる	0745-52-5752	あっとほーむ香芝	0745-44-8023

こころの出前講座

～PRチラシができました～

高田エリアでは、「子供たちにこころの病気・障害の正しい知識を伝えたい」との思いから近隣市町の学校に講演活動を行っています。

これまでの講演の内容としては、先生や生徒の皆さんに向けて、こころの病気の解説やストレスへの対処方法、当事者の体験談などを行ってきました。

さて今年度の取組として、より多くの学校や関係機関で講演ができるようにPR用のチラシを作成しました。今後はこのチラシを使って積極的にPR活動を行います

みんなで駆け抜けた10年

レストラン咲咲は高田温泉さくら荘の一角に誕生してから、早いもので10周年を迎えます！開店当初はすべてが初めて経験することばかり。時にはオーダーを間違えて怒られることもありました。

毎日、温泉に入り、レストラン咲咲でご飯を食べることが日課になっているお年寄りが多く、毎日同じ時間に同じメニューを注文するお客さんもいます。ほとんどのお客さんが常連さん。そのため、時には厳しく、時にはあったかい言葉をかけてくれます。

この10年の節目に10月からメニューの大幅リニューアルとこれまでの感謝をこめて、記念品を配布しました。



◆ごゆっくりどうぞ

また、制服のリニューアルも行いました。新しい制服は、時間をかけてみんなで納得するまで話し合って選んだだけに、お客さんから「雰囲気かわったね」「明るくなっていいね」と言われ、みんなの笑顔がこぼれています。これからもたくさんの方々に利用してもらえる場所を目指して、頑張っていきます！



◆ご来店をお待ちしています！

こころの出前講座

～知ってるようで知らない「こころ」のこと、どれがホントなの？～

障害のある人や相談員が学校などでお話しします！

お気軽にご相談ください

一生の間に、何らかのこころの病気にかかる人は、約5人に1人。まずは、正しく知ることが大切です。

分かりやすい資料で伝えます

【問題】日本でこころの病気になっている人は何人いるのでしょうか？

約390万人 (平成26年調べ)

これまでの実施例

- ・市養護教育委員会にて小中学校の養護教諭を対象に講演
- ・小学校4年生120名に発表(ストレスについての講演、精神障害当事者による演奏)
- ・小学校6年生140名に発表(こころの病気の解説や、ストレスへの対処法などを講演)他

先生向け

- ・正しい知識を児童に伝えるヒント など

現場の先生方の研修会・研究会等に伺います

児童・生徒向け

- ・ストレスへの対処法
- ・当事者の体験発表 など

総合学習の時間等に、クラス単位でも学年単位でも

保護者向け

- ・こころの病気の解説
- ・ストレスへの対処法 など

PTAの学習会等に伺います

お問い合わせは

社会福祉法人 萌 えいぶる

TEL 0745-52-5752

(担当: 渡野) 受付時間 平日 9:00～17:00
〒635-0024 奈良県大和郡高田南日之出西本町7-21

社会福祉法人 萌は、誰もが生き活きと自分らしく暮らせる心豊かな社会をめざし精神障害のある人の生活や就労を支援している法人です。

「学校関係者の皆さん、興味のある方は是非、声をかけ下さい」

檀原エリア

生活支援わが-びあほ〜と	0744-24-2020	地域活動支援わが-びあほ〜と	0744-24-2070
生活支援わが-いろは	0744-32-7753	ひなた舎	0744-32-7745
Pit八木	0744-21-5666		

「明日から社会人です」

〜ひなた舎から人生初のお仕事へ〜

秋晴れの9月25日。ひなた舎の所長と利用者のMさんは、JR奈良駅近くのホテルの前にいました。Mさんが、「明日から僕も社会人です」と一言。Mさんはこの日、宿泊施設での実習を終え、採用が決まりました。秋晴れの下、喜びと安堵感に包まれたMさんの表情。実習を始めた時の、緊張感全開の力チコチの表情からは想像できません。

Mさんは、ひなた舎に通って約3年。今年の夏の初めから、就職活動の一環として宿泊施設での実習を行いました。萌では、昨年度から、就労定着支援事業を始めていて、その支援員も実習のサポートをしました。万全の体制です。

途中、夏風邪で実習をお休みをした時、「休んでしまいました…。もうだめです。責任を取って実習をやめます」とこぼしていたMさん。所長から「侍じゃないんだから、そんな責任は取らなくていい」と諭され、ホテルの支配人からも「風邪ひいたら休むのが普通ですよ」と励まされていました。

そんなピンチもありましたが、無事にチャンスに変えることができました。明日からは、人生初のお仕事です。

わたがし機いただきました！

浄土真宗本願寺派西本願寺奈良教区高市組様から、わたがし製造機を寄付して頂きました。

檀原エリアでは、12月14日(土)に開催する檀原市精神保健福祉普及啓発事業のほか、たくさんのイベントで活用させていただきます。

本当にありがとうございました！！



わたがしを作るのが楽しみ！

さくらんぼ便り

ホームヘルプステーションさくらんぼ 0743-54-0800

シリーズ さくらんぼの風景

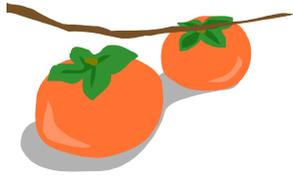
通院等介助って何？

「人の視線が怖くて、一人で電車に乗れませんでした。通院等介助でデイケアに週3日通って、生活リズムも整ってきました。次は買い物にも行ってみたいと思うようになりました。」

「いろいろな考えが浮かんでじっとしてられず、何度も電車を乗り降りしていたのですが、ヘルパーと一緒に話しながら行くと、あっという間に病院に着きました。」

「役所の方が言ってくる言葉が難しく理解できないので、一人で手続きに行くのが怖かったのですが、一緒に行ってもらえて安心して申請ができました。」

生活に必要な病院への通院や役所への手続きに、ヘルパーが同行する支援です。



秋の投稿コーナー

今回のテーマは「精神科あるある川柳」

ご投稿いただいたみなさん。ありがとうございました。

(仕事が終わって)

疲れたな ああ疲れたな 疲れたな
さとこりん

還暦は オレの人生に 関係ねえ

矢沢c吉

まともらず ほんとの悩みは 言えず終い

とん

ぼんにきて いつもにぎやか 楽しいな

すみっこくらしのネコちゃん

入院中 保護室一人 考える

まーさん

転院は 就活よりも 大変だ

榎田 伸也

作業所で 楽しく吸える タバコかな

マーボー

健全に なります通所で 有難し

おみつ

五年ぶり 待合室の 皆老けて

ジロウ

しんどいの ひとことで一気に

薬増え
ぽん吉

退院し 薬やめたら 入院し

じなん

話題無し カウンセリング 黙り込む

(気まずい空気、進まない時間)

z i

もうだめだ でも僕らには 施設あり

ぴよんぴよん



★萌風香の購読★

萌風香は年4回1500部ずつの発行です。皆様のお手元に届いた後、萌の事業所利用者以外の方で「引越して住所が変わった(住所変更)」「次からは送ってもらわなくても結構です(購読中止)」という場合、お手数ですが必ず編集部ひだまり(0743-85-4196)までご一報くださいますようよろしくお願いいたします。

▽萌 後援会からのご案内

萌後援会は「社会福祉法人萌」の活動を支援していただける皆様を募集しております。

主な目的は萌フェスタをはじめとした事業の支援や寄付を行なっています。

会費の納入及び寄付の受付口座は郵便振替 社会福祉法人萌後援会

00920-4-221824

後援会事務局(萌総務部内)

0743-54-0821(大東)

▽ハートフルこおりやま 精神障害者の社会参加をすすめる会

「障がいのあるなしに関わらず、誰もが住みやすい街づくり」をすすめる当会では、会の趣旨に賛同頂き、活動に協力して下さる会員さん・ボランティアさんを大募集しています!!年会費は1口500円(2口からお願いします)です。

連絡先:会事務局 ふらっと内 0743-54-3977(桑原)

▽生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー

生駒市の施設を利用する精神障害者への財政的支援(交通費など)と、啓発活動(トーク&ライブひだまり、こころの市民講座など)をしています。

年会費 一口2000円から。

新規会員募集中!

連絡先:コミュニティスペースはなな内 0743-73-1050(佐藤)

家族会の情報

詳細は まほろば会(NPO 奈良県精神障害者家族会連合会)

TEL:090-9213-2731 FAX:0742-51-5506 <https://nijironokaze.jimdo.com/>

名称	月例会	時間	場所	問い合わせ先	電話番号
さくら会 (大和郡山市周辺)	第3日曜日	13:30~	三の丸会館	会長関野	0743-54-6375
ひだまり会 (生駒市周辺)	第3土曜日	13:30~	市民活動推進センター ららポート	会長上村京子	0743-78-0885
西和家族会 (西和7町周辺)	第4土曜日	13:30~	王寺町中央公民館	ぼると・ベル	0745-43-5541
すみれ会 (大和高田市周辺)	第3日曜日	13:30~	大和高田市中央公民館	なつつ	0745-23-7214
のぞみ会 (橿原市周辺)	第2日曜日	13:30~	県心身障害者 福祉センター	びあぽ〜と	0744-24-2020

申請はお済みですか? 障害年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、年金を含めても所得の低い方の生活を支援するために年金に上乗せして支給するものです。消費税率が10%になる2019年10月1日から始まります。給付金は恒久的な制度で、支給要件を満たしている限り継続して受け取ることが出来ます。翌年以降の手続きは、原則不要です。

【申請の流れ】

- ① 支給要件を満たしている方(障害基礎年金の受給者であること、前年の所得が4,621,000円以下であること)には日本年金機構から給付金の手続きに必要な書類が送られてきます。
- ② 書類が届いたら、同封されている請求書を切り取り、記入日、氏名、電話番号、郵便番号、住所を記入し、押印します。
- ③ 裏面に目隠しシールを貼る
- ④ 63円切手を貼ってポストに投函する。

初回(10月分、11月分)は2019年12月中旬に支給されます。年金と同じ口座に、年金とは別に振り込まれます。(通帳には2つの振り込みが記載されます)

年金のお問い合わせは「給付金専用ダイヤル」0570-05-4092