

友の家ニュース

増刊号

令和4. 3月発行



お日様が日はバス停も暖かく待つのも楽しみに。毎朝数十分駅で待っているのですが、この冬の寒さは堪えました。

風はまだ冷たかったりしますが、朝の日差しで春が近いことがわかりますね。 鈴木



★お知らせ★ ～令和4年度 友の家ご利用に伴う登録について～

地域生活支援センター友の家のフリースペースのご利用、プログラム活動やイベントへの参加をされる場合、旭市・匝瑳市への登録が必要になります。

友の家にて登録書を取りまとめて代理で各市へ提出を行っていますので、ご利用の際にご記入をお願いいたします。登録の提出期限はないため、焦らずゆっくり、友の家をご利用する時で構いませんのでご記入をお願いいたします。ご不明な点等がありましたら職員までお問い合わせください。



花粉症対策の時期です！

花粉症を引き起こす花粉は、日本では約60種類にも及ぶといわれています。樹木から出る花粉だけでなく、草花から出る花粉も含まれています。

また、地域や季節によって飛散する花粉の種類が異なり、人によってアレルギー（アレルギーの原因物質）となる花粉の種類も様々です。

花粉症用のマスクは、正しく装着することで7～8割の花粉の侵入をふせぐことができます。しかしつけ方を間違えていたり、サイズが合っていないとすればその効果は半減します。

マスクの装着時は以下の点に注意しましょう。

- 顔にあったサイズのマスクをつける
- ノーズクリップの形を鼻に合わせる
- プリーツを伸ばし、鼻から顎まで隠れるようにする
- くしゃみや鼻水で内側が汚れたらすぐに交換する





令和4年 3月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 職員会議 10:00~ 平野	2 鈴木	3 平野	4 鈴木	5 鈴木
6 休館日	7 平野	8 鈴木	9 鈴木	10 平野	11 鈴木	12 平野
13 休館日	14 林	15 平野	16 鈴木	17 平野	18 鈴木	19 鈴木
20 休館日	21 春分の日	22 平野	23 鈴木	24 平野	25 鈴木	26 鈴木
27 休館日	28 平野	29 平野	30 鈴木	31 平野		

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

ガーテニング部より

先月に植えたチューリップが小さな芽を出し始めました。まだよく見ないとみつきりませんが、ひょっこりと緑色の芽が顔をのぞかせています。

春も間近になってきました。これからたくさんの花が咲いていくと思います。にぎやかになるのが今からすごく楽しみです！



2月のサプライズは… <バレンタインチョコ>

ハッピーバレンタイン！
今回のサプライズはクランキーチョコレートでした！できるだけたくさん入れようと頑張りましたがいかがでしたでしょうか？



利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL : 0479-60-0608 FAX : 0479-60-0668

友の家ブログ : <https://tomoie.cocolog-nifty.com/blog/>

友の家ブログQR



作 YURI

ご存知ですか？

①精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業について

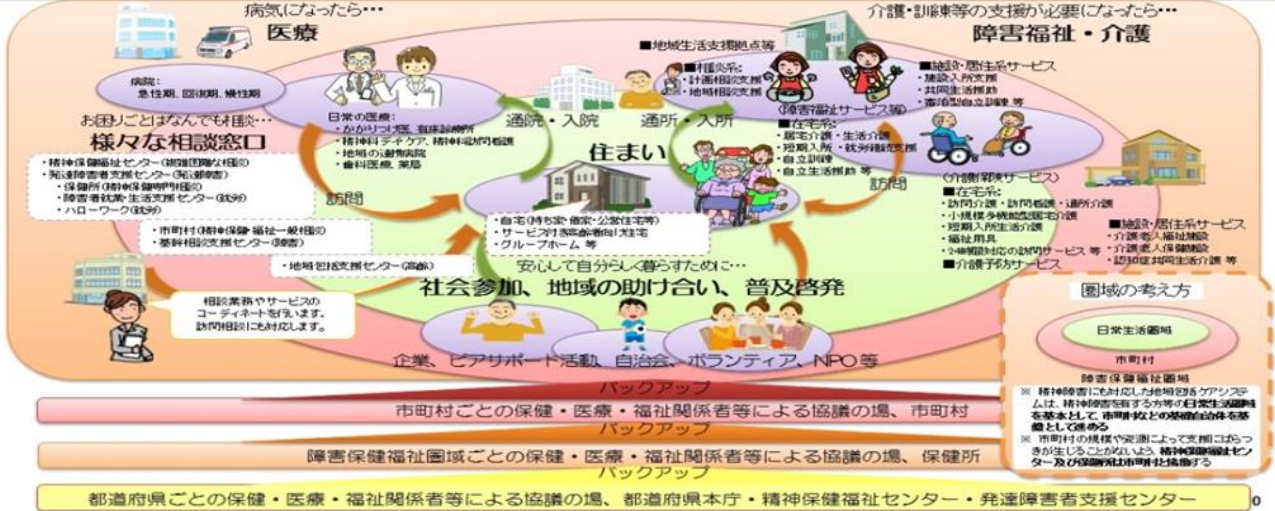
「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」とは、精神障害者が地域の一員として、安心して自分らしい暮らしをすることができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労)、地域の助け合い、教育が包括的に確保されたシステムです。

この仕組みが、「入院医療中心から地域生活中心へ」の理念を支えるものになり、また、多様な精神疾患等に対応するための土台づくりとしての基盤整備にもつながることが期待されています。

「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」を構成する要素には、大きく「地域の助け合い・教育(普及啓発)」「住まい」「社会参加(就労)」「保健・予防」「医療」「障害福祉・介護」があり、これらの要素がバランスよく、その地域(圏域)の特性に応じて醸成されていくことが重要とされています。

精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築(イメージ)

- 精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労など)、地域の助け合い、普及啓発(教育など)が包括的に確保された精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を目指す必要があります。同システムは地域共生社会の実現に向けたいく上では欠かせないものである。
- このような精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築にあたっては、計画的に地域の基盤を整備するとともに、市町村や障害福祉・介護事業者が、精神障害の有無や程度によらず地域生活に関する相談に対応できるように、市町村ごとの保健・医療・福祉関係者等による協議の場を通じて、精神科医療機関、その他の医療機関、地域援助事業者、当事者・ピアサポーター、家族、居住支援関係者などの重層的な連携による支援体制を構築していくことが必要。



海匠圏域(旭市、匠瑳市、銚子市)においては、友の家が事業を委託し、圏域の行政や関係機関等と連携して各種事業を実施しています。事業の一例ではありますが、精神科病院内に地域移行ポスターの掲示、医療及び福祉関係職員向けの退院支援や地域移行に向けた研修、当事者及び家族向けに海匠圏域の社会資源をまとめた「資源マップ」の作成等を行っています。資源マップについては、まだ作成段階のため周知や配布はできませんが、将来的には必要な方に配布等を行い、地域の社会資源をわかりやすく確認、活用できるよう努めます。

入院されているみなさんへ

『退院が決まりそう。退院が決まった！
けどどうしたらいいかわからない...
そんな時は私達にご相談下さい。』

相談員があなたの所に伺い、退院準備から退院後の生活について病院職員の協力を得ながら一緒に考えます。

まずは病院職員に相談の上、ご連絡下さい。

海匠圏域精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業
加中央病院・京友会病院・海上療養所・藤田病院・鎌子こころクリニック・ピアサポートひかり・ピアサポートICHI・JO・NPO ほかと連携・聖マリア・サポートホーム・海匠ネットワーク・海匠保健所(海匠健康福祉センター)・銚子市・旭市・匠瑳市・地域生活支援センター友の家

【お問い合わせ先】 地域生活支援センター友の家 ☎0479-60-0608
月曜～土曜日 午前8時30分～午後5時

令和3年度
海匠圏域精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業
第1回 オンライン研修

『精神障害をお持ちの方の
退院支援や地域移行について』

Chapter1: どうして退院したいのか
※ 総合病院で精神科に10年入院。担当医や病棟からの勧めにより退院を考えている。

Chapter2: 施設探し
※ 地域移行支援事業がどのようなものが「資財」制度「地域生活支援」に分けて提供。

Chapter3: インタビュー編
※ 実際に地域移行支援事業を利用した当事者の体験談。患者側からの視点で制度を見ていく。

開催日時: 令和3年10月4日(月)13:30～15:00
DVD視聴55分 質疑応答20分

開催方法: Zoom(パソコン、タブレット、スマートフォンからも参加可能。)

参加費: 無料

対象者: 医師・看護師、精神障害をお持ちの方の支援に関わる方、当事者、ご家族など

参加申し込み: 趣意の申し込み用紙にて令和3年9月27日(月)まで

主催: 海匠圏域精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業
加中央病院・京友会病院・海上療養所・藤田病院・鎌子こころクリニック・ピアサポートひかり・ピアサポートクラブ ICHI・JO・NPO 法人ほんだいばんど東総・聖マリア・サポートホーム・海匠ネットワーク・海匠保健所(海匠健康福祉センター)・銚子市・旭市・匠瑳市・地域生活支援センター友の家

【参加申し込み・問い合わせ先】
社会福祉法人友の家(有) 地域生活支援センター友の家 (室内)
TEL:0479-60-0608 FAX:0479-60-0668 E-mail:tomoe@rosario.jp

広がっています！ピアサポートの輪

②匝瑳市、旭市のピアサポート活動について

「精神障害者ピアサポーターとは？」

障害のある人自身が、自らの体験に基づいて、他の障害のある人の相談相手となったり、同じ仲間として社会参加や地域での交流、問題の解決等を支援したりする活動のことを「ピアサポート」、ピアサポートを行う人たちのことを「ピアサポーター」といいます。

障害を持ちながらも生き生きと地域で活動しているピアサポーターの姿は、長期入院されている方の退院への不安を軽減することや、支援機関においては、当事者の目線に立った支援が行われる等の効果が期待されます。

『匝瑳市及び旭市での活動状況』

『匝瑳市』

こころのしゃべり場

体験者が集う 気軽にしゃべり

令和3年度

こころのしゃべり場

令和3年
4/13(火)、5/11(火)、6/8(火)、7/13(火)、
8/10(火)、9/14(火)、10/12(火)、11/9(火)、
令和4年
12/14(火)、1/11(火)、2/15(火)、3/8(火)

午後1時30分～3時30分

- 対象 匝瑳市民
精神科に入院している方や社会に出にくい方(本人、家族)
この活動に関心のある方など
「同じ悩みを持つ仲間がほしい!」
「体験者の話をさきさき!」「誰かとおしゃべりしてみたい!」
聞いているだけでもOKです。秘密は守られます。
- 場所 匝瑳市八日市場公民館
匝瑳市八日市場イ2402番地
(部屋は案内板で確認してください)
- 担当 ピアサポーター、相談支援専門員
- 参加費 参加無料、申し込み不要
- お問合せ 聖マリアレットホーム 電話0479-74-3457
匝瑳市福祉課 電話0479-73-0096



※ ピアサポーターとは、当事者で、自らの体験に基づいて他の人の相談相手になり、同じ仲間として社会参加や地域での交流、問題解決等を支援したりする活動をする人です。
※ 感染症対策等で急遽中止する場合がございますのでご了承ください。

②こころの健康のつどい

自分のこと・家族のこと 心の不調とのつきあい方を一緒に学ぶ

令和3年度

こころの健康のつどい

心の病をもつ人やそのご家族、支援者の集いの場です。
内容は、テーマにそった学び、体験談や情報交換、個別相談などです。お気軽にご参加ください。

日 程	テーマ	個別相談
令和3年 5/11(火)	ピアサポーターと話そう	当日はスタッフに個別相談できる時間も設けています。(希望者のみ) ※当日希望をききます。
7/13(火)	統合失調症	
9/14(火)	双極性障害・うつ病	
11/9(火)	仕事のこと	
令和4年 1/11(火)	発達障害	
3/8(火)	ひきこもり	

- 対 象 匝瑳市民
- 場 所 匝瑳市八日市場公民館(匝瑳市八日市場イ2402番地)
- 時 間 10:00～11:30(受付9:45～)
- スタッフ 精神保健福祉士・ピアサポーター・相談支援専門員・福祉課職員
- 参 加 費 参加無料、申し込み不要
- お問合せ 匝瑳市福祉課 障害福祉班 ☎0479-73-0096

※ ピアサポーターとは、当事者で、自らの体験に基づいて他の人の相談相手になり、同じ仲間として社会参加や地域での交流、問題解決等を支援したりする活動をする人です。
※ 感染症対策等で急遽中止する場合がございますのでご了承ください。

①「旭市」ピアサポート個別相談

令和3年度 旭市ピアサポート活動事業

ピアサポーターの相談依頼が増えています!

精神の病気の経験者である相談員(ピアサポーター)が、自らの経験を踏まえて「心の健康や生活」についてのご相談をお受けします。1人で悩まずにまずは相談してみませんか!

5月12日(水)	7月14日(水)	9月8日(水)
11月10日(水)	1月12日(水)	3月9日(水)

- 実施日 奇数月の第3水曜日
- 時 間 午後1時30分～午後3時30分
予約制/無料 1人1時間
- 場 所 旭市役所1F相談室103
- 対 象 旭市にお住まいの方
- 申し込み先 地域生活支援センター友の家
☎0479-60-0608
- 主 催 旭市社会福祉課

匝瑳市、旭市ともに市内の精神の障害をお持ちの方や家族を対象とした、「ピアサポート活動」を行っております。詳細は、各市のホームページに掲載してありますので、興味がある方は日程等を確認し、参加してみたいかがでしょうか～

千葉県精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業
圏域連携コーディネーター
稲野 宮内