



4 2011
No. 164

地域精神保健福祉コミュニティ誌

ぱる通信

この度の東北・関東大震災において、被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げますと共に、犠牲になられた方々のご遺族の皆さまに対し、深くお悔やみを申し上げます。また、被災地における、一日も早い復興と、皆さまのご無事を心より祈念致します。

社会福祉法人 あすなろ福祉会

東北・関東大震災 義援金受付

社会福祉法人 あすなろ福祉会は「東北・関東大震災」の被災者への義援金を受け付けます。「東北・関東大震災義援金」と明記し、郵便振替、現金書留で送金して頂くか、直接持参して下さい。手数料などについては、各自でご負担をお願い致します。金額と氏名(団体名)を「ぱる通信」に掲載させて頂きましますので、匿名希望の方は通信欄などに「匿名希望」と明記して下さい。尚、物資の受付は致しません。ご協力、よろしくお願い致します。

受付先: 〒703-8256 岡山市中区浜475-5 社会福祉法人 あすなろ福祉会
電話番号: 086(273)9692
郵便振替番号: 01200-2-2458 リサイクルせつけんセンターあすなろ



精神保健福祉公開セミナー 「イタリアから学ぶ、これからの 精神保健福祉のあり方」 大熊一夫氏

ジャーナリスト。1970年、アルコール依存症を装って、精神科病院に潜入入院し、「ルポ・精神病院」を朝日新聞に連載。
2008年イタリアフランコ・バザーリア財団の第1回バザーリア学術賞受賞。「精神病院を捨てたイタリア 捨てない日本」など著書多数。

1978年に制定された180号法「バザーリア法」により、イタリアの精神医療改革は、精神病院の閉鎖と地域での生活を支える為に、各地域に精神保健センターが整備され、病床は人口1万人に対してわずか1床、入院期間も1週間という地域中心型精神医療サービスの展開を行っていきます。今月号では、3月18日に尾道で行われた『精神保健福祉公開セミナー』の報告をします。

(構成、写真：杉原)

精神病院を失くした国

イタリアは精神病院を失くした、世界でただ一つの国だと思います。かつてイタリアにも、精神病床が12万床ほどありました。しかし、それを全て失くした訳ですから、すごい事が行われたのです。正確に言う

と、司法精神病院が、1200床程度残っているという問題がありますが、数の上では、多くはないと思います。

これがいかにすごいことかという事は、日本と比べれば分かります。イタリアは人口1万人に対して精神科のベッド数が1床、日本は人口1万人に対して28床。日本は、世界の中で圧倒的に精神科のベッドの多い国です。まずは、この違いを頭に入れておいて欲しいと思います。

私は1970年に、東京の精神病院の男子閉鎖病棟に、アルコール依存症を装って潜入したのですが、「その時の感想を一言で」と、よく聞かれます。私は「現代の奴隷的な所です」と答えています。身体的な自由は奪われているし、一方的な人間関係です。「支配する人間」と「支配される人間」の関係は非常に厳しく、入院している人は、いつもびくびくしていました。日本の精神病院は特別な病院であると言えます。イタリアの改革はこの部分から考え直し

した。

日本人は「精神病院病」

1986年に、実際にイタリアに行って取材するまでは、「入院環境が、居心地の良い精神病院が、良い病院なのだ」という事しか頭にありませんでした。

「日本人は「精神病院病」である」。つまり、日本人は精神病院に依存し過ぎていくということです。精神病院がなくてはならないと思っているのです。今でも恐らく、日本の精神保健福祉関係者の多くの方は、そう感じているでしょう。

私も「精神病院病」でしたが、1985年に日本に紹介された、「自由こそ治療だ」という本に出会ってから、その考えが変わりました。「自由こそ治療だ」、これはイタリアトリエステの、改革派の人々のスローガンのとして使われています。ここでいう「自由」とは精神病院に幽閉された人々の問題を言っています。また、改革当初から、「精神病院は治療的な環境ではない」とも言っています。

精神病院はいらない？

それまでは、「病棟の中を居心地良くすればいいのではないか」と思い込んでいたのに、実は「精神病院

は必要悪」であって「存在しなくていい」という事なのです。つまり、「精神病院無しで、精神保健が出来る」という事を、この本から知りました。

これはもうイタリアに行ってみるしかないと思い、精神病院の無い町はどうなっているのか、更に本当に精神病院無しで患者を支える事が出来るのか、この目で確かめに行きました。

そこで、40万円でイタリア語が出来る通訳を雇い、同行の士を募り、4人の精神科医とトリエステに乗り込みました。トリエステにある

「サン・ジョバンニ精神病院」に行ってみると、すでに1980年に廃院になっていたのです。かつての病棟が、幼稚園や高校として使われていました。本当に感動的でした。この取材の中でイタリア精神保健の様々なことが見えてきました。

「医者」と「患者」の関係性を変える！

イタリアでは、精神病院という場を成り立たせている、「制度」施設の論理¹を問い直すことに、重点を置かれていました。大切なのは、「公立精神病院を廃止した」という事だけではなく、それに代わって、どのような地域精神保健システムが構築さ

れたか、という事です。廃院後、施設を新たに作っても、それが以前と同じ論理、つまり「正常」な医師と「異常」な患者との間に線を引いて、その非対称的な関係性を、固定的に再生産するような論理のままでは、何も変わりません。

注

「非体制化」。つまり、バザーリアが語るのは、自由はく奪、管理、支配、奴隷、抑圧が、ルツボで溶かされたような恒久化・惰性化した「体制」の改革です。大事なのは「ケアをする制度自体をケアする」という所にあり、そして、制度の硬直化を防ぎ、治癒が起り易いような場を、どのようにしてデザインするか、という事なのです。

そのヒントの一つが「集会(Assamble)」です。スタッフ、患者、時に地域住民も巻き込んで行われる話し合いです。議論や会話を重ねる事は、制度を柔軟にする為の一つの技法だと言えます。最初は、取り留めのない集会になってしまいうけれど、繰り返し行うことで、意見がまとまってくるのです。

病院から地域へ

「集会(Assamble)」も重要ですが、トリエステで、1971年から78年までのわずか7年間での実践が、イタリアの改革の一番すこかつ

た時期です。それは、あるまとまった数の患者を退院させ、それに見合う病院の職員も地域に出して、その拠点として「地域精神保健センター」を作りました。最終的に7か所のセンターが出来、病院はほぼ空になりました。その他では、「社会協同組合」の第1号、つまり院内で作業療法の名のもとに行われていた清掃作業が、最低賃金による労働に変わりました。

1978年に制定された180号法の第1行目には、「診断と治療は本人の自発的意思によるものとする」ということが大前提とされています。この法律によって、イタリアでは、「精神病院を全廃して地域精神保健サービス網を構築する」「精神科医を治安の責務から解放することにより、強制治療が自傷他害という名のもとに行われなくなりました。

また、北イタリアのトレントという町では、クライシスの時にどのような治療をして欲しいかを、本人と職員とで契約を結びます。その内容は、自分がクライシスになった時にどういう薬を使って欲しいか、自宅で治療して欲しいか、誰に世話になりたいか、などを契約書に書いて家族間で管理をしています。この契約は、信頼関係のある職員と結びます。これらのことは、精神病院ではやりづらいという事は、分かって頂ける

精神病院を無くせ！

と思います。

最後に、バザーリアは、「重い統合失調症の患者を病院に入れて、完治していかないと言っては、入れっぱなしにする。これが精神病院の一番の問題点である。ところが、病院の外で生活するには、何も完治する必要はない。」と言っています。更に、バザーリアは弟子達に「手をウニコにつつこめ！」と言っています。とてもこれは大変なことです。つまりトリエステの「サン・ジョバンニ精神病院」の、一番難しい病棟から改革を始め、その入院患者を退院させなければ、精神病院は絶対に無くせないと言いつけたのです。この言葉に動かされて、弟子達は、一番難しい病棟をとかくぶ壊して、中の人を表に出したのです。これがあつたからこそ改革ができたのです。

【注】フランコ・バザーリア

「サン・ジョバンニ精神病院」院長就任時には、1200床程あった精神病棟の患者を病院内に閉じ込めるのではなく、社会で生活するための術を教え、地域において回復していく民主的精神医療化を推進した。

よつばのクローバー だより

ピア悩み相談受付中！
086(271)5689
困っていること聴いてもらいたいこと
何でも気軽に電話下さいね！



活動報告

(2/21~3/20)

- 活動日17日(金は半日)
- 電話相談 112件
- 家事・同行援助 4件
- 弁当配達 15回

今月は、ぱるっこたいむ
を開催～♪



■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 23年4月 1日

No.15

New face

新メンバー紹介★

先月号に続いて新しいメンバーを紹介します♪
よろしくね！

- ①趣味・特技・好きなもの・お気に入りアイテム ②最近のマイブーム ③私のセールスポイント ④ピアサポートで学んだ事
⑤ピアサポーターになろうと思った動機は？どんなサポーターを目指してますか？ ⑥これからの夢 ⑦読者へメッセージ

嘉数 実加 (かすう みか) A型 蠍座

- ① タロット占い、手話
- ② 手話
- ③ 少し手話ができるところ
- ④ 傾聴と共感
- ⑤ 相手の立場に立ったピアサポーターになりたい。
- ⑥ 社会福祉士になることです。将来的にはピアサポートを広げていきたいです。
- ⑦ よろしくをお願いします。



いつも素敵な笑顔を
みせてくれます！

松本 祐枝 (まつもと さちえ) B型 双子座

- ① お気に入りには愛車のワゴンR
- ② 音楽を聴くこと
- ③ 笑顔
- ④ 人の話を聴く (傾聴)
- ⑤ ぱるを利用させてもらっている中で、人の役に立ちたいと思ったから。
助け合えるようなサポーターになりたい。
- ⑥ 自分自身ももっと元気になって
人を元気づけられるようになりたい



絵を描くことが好きな松本さん。
またぜひ描いて下さい！

今月は「つどい」を3月9日、
26日の2回開催しました。



つどいを開催しました♪

19回テーマは

「ぱるをより良くするためには？」
「孤独について」でした！

「ぱるをより良くするためには？」について出た内容としては、「会話のきっかけになるので、あいさつをしよう！」

「初めて来た人は、緊張しているだろうから話かけようにする」

「挨拶が苦手な人もいるので苦手な人にはこちらから積極的に挨拶する。」

「挨拶運動するだけで心が通じ合うと思う」等、「挨拶」に関する事が多く出ました。

また、「マナーとして、食べかすや、使ったコップ等は各自で洗う。」

「ルールとマナーは違うので、マナーは各自の良識で守れば良いと思う」

「お互い認め合うという態度が必要だと思う」

『「べてるの当事者研究」みたいなのをやったらどうか？」等マナーやこれからの希望等を語りました。続いて「孤独について」。出た内容としては・・・

「いつもは、家族や友達がいて孤独を感じないが、この人たちを失ったら？と思うとコワイと思う。」

「普段は感じないが、たまに夜中にパツと目が覚めた時、孤独を感じ

「みんなの意見を聞いて、自分は恵まれてると思った。将来の為に福祉施設や色々な所で横の繋がりや仲間作りをしたいと思った。」

「友達・家族・仲間と支え合っていたいと思った」

「孤独を感じる時もあるが、ぱるに来て話をしたり、助けてもらうと、

つどいとは？ テーマにそって自由に語り合う場です。言いっぱなし聴きっぱなしが原則です♪気軽に参加してね！



「つどい」の様子↑

大切だと思う。自分の病気と上手に付き合うまでは時間がかかる。」

「自分の場合は、何かおかしいと思いき、インターネットで調べて納得してクリニ

じる。今の時代は、ネットやメールで繋がってはいるが、歳をとるにつれ、本当の友達は数えるほどになり、人間最後は独りで孤独なんだなあとと思う。」

「父も母も自殺をして、自分と犬だけになった。生活環境が変わって犬も手放さなくてはいけなくなった。孤独を今まで以上に感じると思う。」

「相談出来る相手や仲間がいなくて孤独を感じるのではないだろうか？」

「ぱるを利用しているの、普段は孤独を感じない。今まで独りでも辛くなかったが、ぱるに来て楽しさを知った。もしかしたら孤独感から抜け出した状況かもしれない。」

独りではないと感じる」

等熱い語り合いとなりました。

20回テーマは「病識について」でした！

「病気を意識したのは病院の家族会で勉強した時だった。それから無理をしなくなった。自分にとって睡眠は大事だということも分かり、もう十数年再発していない。WRAPの『元気に役立つ道具箱』は、知らず知らず自分がやってきた事だった。」

「そもそも病識とは何だろう。自分の病気の状態を知って意識すること？その為には自分自身を知ることが大事で、周りの人の意見も



今回は司会を二人で行いました。何とかやり遂げることができて良かったと思います。もつとみんなの意見が引き出せるように進行していきたいです。



ツクに駆け込んだ。」

「自分で調べて自分の状態と照らし合わせた。すっきりと納得出来た。周りにはなかなか分かってもええないことが多い。」

「自分は統合失調症だけど、発病当初は病識がなかった。本を読んで症状を知って暗くなってしまうた。」

「病気のことを知ろうと色々と本を読むが、自分に合う本とそうでない本があると思う。」

「病識を持つことは、情報がないとなかなか難しいと思う。自分を客観的に見るには情報が大切だと思う。」

「病気の症状は様々だから色々勉強したり、聞いたりするのがいいと思う、自分の場合は、自分の状態の記録をつけている。」

「病識を持った人は、病気との付き合い方がうまくなる。」

「病気だけを見るのではなく、その人を見ることが大事だと思う」等、それぞれが『病識』について思っていることを自由に語り合いました。

ぱる利用者ミーティング開催

3月22日（火）、第1回「ぱるつこたいむ」を開催しました。参加者は全員で12人。今回は、「ぱるをより居心地良くする為には？」というテーマで利用者が思っていることを話し合いました。

■会の目的

クロバーやスタッフにはミーティングがあるが、ぱるの利用者メンバーは話し合う場がなく、スタッフ、クロバー、メンバーみんなが話し合い、分かち合える場を持ち、交流室をより良い場所にしていく為の場として開催しました！

■内容

参加者へ会の趣旨を伝え、意見交換を行いました。出た内容としては、

「貴重品の管理について、鍵付きのロッカーがあればいいのに。」

「コップの片付けが出来ていない人がいる。」

「異性の隣に座る時は一声かけてほしい」

「カップ麺のお湯をポットから使われるとすぐにお湯がなくなってしまう。電気ケトルがあれば便利。」など。特にコップの片付けについては熱い議論となりました。片付けが出来ないのならいっそ紙コップ

持つてくる事にしても良い。
●カップ麺などのお湯はヤカンで沸かす(ポットは飲み物だけ)
ぱるでやりたい事についても意見を出しました。

ぱる・おかやま利用者ミーティング！ 「ぱるっこたいむ」開催！



プにしては？全員マイコップを持つてきては？と意見が出ました。
ぱるを利用する一人一人が主導となって最低限のマナーを守ろう、思いやりを持つ事で気を付けていこう、という話になりました。話し合いの末、決まったことは次のこと。←

●貴重品は原則自己管理(どうしてもという方はスタッフに頼む)
●コップなどの片付け、自分で使ったものは自分で片付けよう！
気が付いた時にお互いが綺麗にする事を心がける。マイカップを

相談 電話

受付時間
～ひとりぼっち
をなくそうよ～

火曜 10時～17時
水曜 10時～17時
木曜 10時～17時
金曜 10時～13時半
土曜 10時～13時半

相談 TEL (086)
271・5689

「当事者研究会」「ぱるランチ」「クッキー作り」「映画鑑賞会」「英会話」等が挙げられました。
■今回の会を終えて
当事者主導のミーティングが出来て良かったと思いました。意見が活発に出て、自分達で会を運営している感覚を感じました。些細な事でも利用者の中で、マナーや今後について考えていく事は大事だと思いました。これを機に今まで交流のなかった利用者同士の思いを知り、コミュニケーションのきっかけにもなると思いました。ただ「つどい」と違って、議論が多く、疲れた方もいたのではと思います。話が堂々巡りしがちなので、議論している内容をその都度確認する必要があると思いました。もう少しきちっと仕切れるくらいにならないとあと反省もありました。引き続きこういった会を続けていこうと思います。
(青洲)

ぱるっこたいむ

日時：4月19日(火)
13:00～

場所：ぱる・おかやま
1階交流室

内容：普段ぱるを利用するメンバーで、「ぱるをもっと良い場所にするためには」を目的に楽しく話をしたいと思います！気軽に参加してね！

次回のつどい

4月13日(水) 13:30～

【テーマ】(2つあります！)

●桜の季節の思い出

●恋愛と結婚について

4月30日(土) 13:30～

【テーマは当日決めます！】

【お知らせ】

9(土)・12(火) 午後・
21(木)・22(金)・
23(土)・26(火)午後・
28(木)午後はお休みです。

古楽日和

こがくびより

「フオーン・ブース」を観た。2002年のアメリカ映画だ。監督は「9デイズ」のジョエル・シューマーカー。主演は「マイアミ・バイス」のコリン・ファレル。

ニューヨーク。宣伝マンのスチュは、この日も電話ボックスからガールフレンドに電話を掛けていた。会話が終わり、電話を切るスチュ。するとまた電話が鳴った。スチュはその電話に出た。相手の声がした。「電話を切ったおまえを殺す。」相手はライフルでスチュを狙っているという。実際スチュに絡んできた売春宿の男が、射殺されてしまう。スチュは持っていた携帯電話で警察に通報する。もちろん相手に分からないように、だ。やがて警察がやって来るが、スチュは男を殺した犯人だと疑われてしまう。

こういった感じで物語は進んでいく。果たして結末はどうなるのか？スチュは助かるのだろうか？そしてスチュを狙っている犯人は誰なのか？

こう書くと、なかなかスリリングで面白そうな映画に思える。しかし実際にはそれほどスリリングではない。結末もいただけない。正直、これだけの設定で八十一分は長いのだ。結論を言うと、いまいちな映画だった。それでもインターネット上でのこの映画の評価は高い。単に筆者の好みに合わなかっただけなのかもしれない。興味のある方はレンタルショップで借りてみてほしい。

藤井健喜

ぱるっこ広場



『石けん仕事師』って？

石けんセンター独自の認定資格、『石けん仕事師』。リサイクル石けんの性質や製造工程について、スタッフ・メンバー共に学び合い、試験に合格する事で認定されます。現在まで総勢23名のメンバーが仕事師となり、あすなろの石けん作りを支えています。仕事師を経て就労に向かったメンバーは16名！メンバーのリカバリーに大きな役割を果たしています。

仕事師養成奮闘中！

現在中心メンバーとして後輩を育てるべく日々奮闘してくれているのがーさんとMさん。ーさんは50代男性、通所歴一年半。いつも朗らかでみんなのムードメーカーです。Mさんは30代男性、通所歴1年。責任感が強く、とても男気のある性格です。2人は共に協力しながら、日々後輩を指導してくれています。今回はそんな彼らに話を聞いてみました。

■仕事師になったきっかけは？

仕事師になって良かったことは？

M「正直、最初はあまり仕事師に関心がなかったのですが、先輩メンバーがみんなをリードして働

く姿を見て、自分もみんなの役に立ちたいと思うようになりました。仕事師になって、より仕事に責任を持つという事を意識出来るようになった気がします。」

I「自分は結構年配なので、若いメンバーから頼られる事が多く、嬉しく思っています。仕事師になって、気持ちにハリが出てきたと思います。『誰かに必要とされている。』というのが嬉しいですね。」

■後輩の指導という役割を通して感じることは？自分自身の変化はありますか？

M「みなさん病気や症状が様々で、なかなか伝えたいことが伝わらず、関わり方について悩む事もありましたが、毎日一緒に作業をしていく中で、本人が努力を重ね、徐々にならなくなっていく姿を見て、自分もみんなの成長を応援したいと思うようになりました。最初は自分のやっている作業をいかにレベルUPさせるかということのみに集中していましたが、徐々に『みんなと協力して良いものを作りたい』と思えるようになりました。そう思えるようになった事が自分自身の大きい変化でもあります、今後にとってもプラスになる

のではないかと思います。」

I「後輩の指導という立場になる事で、どうすればみんなに上手く伝えられるか、仲間のMさんと相談しながら考えられるようになったと思います。工程を分かりやすく伝える為に、マニュアルに線を入れたり、量りの目盛りに線を入れたりして工夫しました。みんなが段々上手になったり、心を開いてくれるようになると、とても嬉しいですね。」

■では最後にお二人の今後の課題や目標があれば教えてください。

M「これからはみんなで意見を出し合いながら、良い石けん作りを目指して頑張っていきたいです。就職に関しては、あまり焦らず、自分が納得できる形でいたいと思っています。まずは先輩方の職場での体験を聞いたり、職場見学に行ったりして自分なりに土台を作り、イメージが固まったら動いていきたいです。」

I「私は石けんセンターを更に和気あいあいとした場所にしていきたいと思っています。新しいメンバーの人が打ち解けやすい空気を作るように意識していきたいですね。自分の目標としては、介護の仕事や製造の仕事に興味

みんなで朗らかに！

があるのでゆっくり探していきたいです。」



もっとスパークしよう！

2人の話から、石けん仕事師という取り組みにより、メンバー同士が共に学び合い、お互いを高め、良い相乗効果を生んでいると感じました。「主体性」や「責任感」、「相手を認める姿勢」など仕事師として後輩を育てる立場になる事で得られたものがたくさんあったようです。この経験を通して自信をつけ、新たなステップにつなげてほしいと思います。

『みんなが元気になることで自分も元気になる。』

『自分の為だけでなく、相手を思いやる気持ちを繋いでいける。』
これから石けんセンターがこのような場所であり続けられたいと思います。(文・窪田)

Event



3月3日(木) 後楽園へ梅見に行ってきました。朝から準備を開始し、お昼のお弁当をみんな協力し合いながら作りました。筑前煮、唐揚げ、稲荷寿司、韓国巻きなどを普段、調理をしない方も一緒にこの日はチャレンジしていました！(特に筑前煮はこだわりぬいて作り上げていました！)

梅を見ながら食べるお昼ご飯はとても美味しく、参加者みんな良い表情をされていました。

昼食後は各々梅を見て回り、携帯カメラで写真を撮ったり、「馥郁(ふくいく)たる梅の香り」に酔いしれたり心が和む時間となりました。中には芝生の上でバドミントンをして身体を動かしている方もおられ、楽しい時間となったようです。

帰り際には雪が無い、梅と雪のコラボレーションという幻想的な情景をみることでできました。まだまだ寒い日が続いているけど、着実に春は近づいている！という思いを胸に後楽園を後にし、良い時間を共有できました。

(文、写真・徳田)



kazoku kouryuukai

3月26日(土)、第30回『あすなろ家族の会家族交流会』を開催しました。13名の方が集まり、和気あいあいと自己紹介や近況報告等を行いました。「子供の将来や就労の事を考えると、親としては焦る気持ちがある。どうしたら良いだろうか。」という悩みに対して、「好きな事や熱中出来ることをやっている内に道が開けてくる。本人がその気がない時に親がいくら焦ってもしょうがない。本人がやりたい事を尊重し、知りたい情報は伝えるよう

にして、親が焦らず見守ることが大事なのではないか」「親の気持ちは本人に伝わってしまふ。親は親、子は子で人生を楽しむ姿勢で向き合ったほうが良いのでは？」と体験談を通してのアドバイスがありました。普段言えない事を言い合い、お互いに元気になれる会となりました。

(文、徳田)



Recreation

3月26日(土)、半年ぶりにグループホームのレクレーションがありました。「まだまだ寒いので温泉に入りたい」という意見にみんな賛同し、車で30分の所にある「レスパール藤が鳴」に行きました。温泉に入る時は小雪が舞い、寒かったのですが、露天風呂はとても気持ち良かったです。昼食は「レスパール藤が鳴」から近い岡山空港で食べました。



ぶ所を見られて良かった！」「来た甲斐があった。展望台からの眺めは素晴らしい。」などみんなで楽しい時間を過ごしました。(文、写真・杉原)

INFORMATION

4月活動予定

1	金	
2	土	10:30 ギターサークル 10:00 陶芸教室
3	日	ぱる休み
4	月	ぱる休み
5	火	13:00~15:00 陶芸教室
6	水	パソコン教室 14:00
7	木	11:00 岡山メンタル友の会 お花見会
8	金	
9	土	あすなろ福祉会 お花見会 ぱる休み
10	日	ぱる休み
11	月	ぱる休み
12	火	
13	水	13:30 つどい
14	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
15	金	
16	土	11:00 パソコン教室 10:00 陶芸教室 14:00 お抹茶教室
17	日	ぱる休み
18	月	ぱる休み 映画サークル
19	火	13:00~15:00 陶芸教室
20	水	14:00 パソコン教室
21	木	職員研修のためぱる休み
22	金	職員研修のためぱる休み
23	土	職員研修のためぱる休み
24	日	ぱる休み 百間川フェスティバル
25	月	ぱる休み
26	火	13:00~15:00 陶芸教室
27	水	14:00 パソコン教室
28	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
29	金	昭和の日 ぱる休み
30	土	

イベント案内

7日(木) メンタル友の会お花見会

毎年恒例の岡山メンタル友の会お花見会が開催されます。桜の木の下で一緒に楽しい一時を過ごしましょう。

時 間 11:00~14:00

場 所 旭川河川敷

(岡山県精神保健福祉センター前)

参加費 500円

申込締切 4月1日

問い合わせ 086-952-0380

(岡山メンタル友の会)

13日(水)・30日(土) つどい

13日のテーマは、「恋愛と結婚について」と「桜の季節の思い出について」というテーマで自由に自分の意見を伝えます。「言いつ放し・聞きつ放し」が原則です。

時 間 13:30~15:00

場 所 ぱる・おかやま1階交流室

参加費 無料

問い合わせ 086-271-5689 (クローバー)

24日(日)

百間川ふれあいフェスティバル

時 間 9:00~15:00《雨天決行》

場 所 百間川緑地ワイワイ広場

参加費 無料

今年も花木販売・福祉施設作品販売・リサイクル品販売・雑貨販売・飲食販売等たくさんの出店やイベントが開催されます。あすなろからも出店します。

- 陶芸教室 (場所:石けんセンター)
- ソフトボール (場所:百間川グラウンド)
- パソコン教室 (場所:ぱる・おかやま)
- お抹茶教室 (場所:ぱる・おかやま)
- ギターサークル (場所:石けんセンター)

- 毎週火曜日 13:00
- 毎週火曜日 15:30
- 毎週水曜日 14:00
- 毎週土曜日 11:00
- 4月16日 14:00
- 第1・4土曜日 10:30

ボランティア 尾崎 芳枝 さん
yoshie ozaki 特技:手芸・要約筆記

今月の
キラリ☆

『リサイクル石けんセンター』で月2回行っているランチのお手伝いをしてくれる尾崎さん。メンバーが食べたいメニューに加え、尾崎さんお勧めの1品料理を考えてきてくれます。「簡単に作れておいしい！」と皆からいつも評判です。



今まで地域の人に助けられてきたので、
自分に出来る事を少しでも恩返ししたかった

私がボランティアを始めたのは、子育てが終わり、夫婦だけの生活になった時です。

自分自身がどういう生き方をしたか残したいと考えたのです。今まで地域の人々に助けられたので、自分に出来る事を少しでも恩返ししようと思いました。初めは10年で辞める予定でしたが、みんなに喜んでもらえるのがうれしくて今でも続いています。平成8年から始めた要約筆記のボランティアや、作業所での手芸作品作りは今でも続けます。

あすなろとの出会いは、約5年前。ボランティアサークルの仲間に誘われて、MOMOの夕食弁当作りに参加してからです。その後、家から近いこともあり、石けんセンターのランチ作りに参加しています。「ありがたい。また来てね。」とランチを楽しみにしている人の為、また自分の為にも、自分に出来る事をこれからも続けていこうと思っています。