

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

5

No. 219
May. 2016



特集：新たな体制で動き始めました！
「Team Asunaro2016」スタッフ紹介～第一弾～

新たな体制で動き始めました！

『Team Asunaro 2016』スタッフ紹介 第一弾

あすなろ福祉会が岡山市北区表町に移転し1年が過ぎました。移転に伴い、それまで転々とあった各事業所が一体となり様々な取組みを行っています。表町商店街にも少しずつですが、商店街の一員として馴染めてきているように感じます。平成28年度から「ひきこもり支援センターあすてっぷ」と「地域活動支援センターぱる・おかやま」に新たに2名の職員を迎え、職員体制も新たにスタートを切りました。今年度も、皆さんと共に多くのことにチャレンジできる年度としたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

今月号では、あすなろ福祉会に新たに加わったスタッフ紹介に加えて、まとめて全職員の紹介をしたいと思います。

個性的で情熱的なスタッフばかりです。どうぞよろしくお願いします！

- ①あすなろでどんな仕事をしていますか？ ②最近はまっていること、マイブーム ③あなたは何でできていますか？
④動物に自分をたえると？ ⑤お勧めの物や場所 ⑥今年度はあすなろでこれを頑張ります！

について、それぞれのスタッフが質問に答えています。

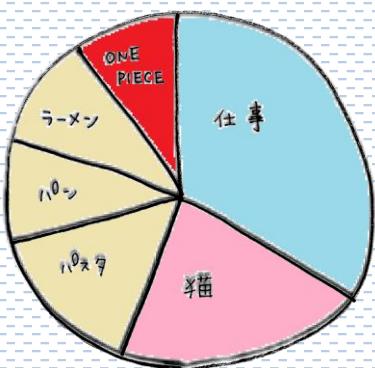
New

4月より
あすてっぷ

伍賀
尚美

こか
なおり
生粋のA型

はじめて！



④ネズミカリス。体格が小柄で、前歯が大きいので(笑) 憧れは、猫の自由奔放さや、しなやかさです。

①あすてっぷに所属しています。ハイキングや畠など太陽の下で元気に活動しています！卓球サークルを担当しているので、月に二回体育館で皆で汗を流します。身体を動かすだけではなく、時には女子会を担当し、手芸などもしています。

②パンにはまっていますー！急いでいる時でもパン屋さんがあるとラッシュと立ち寄ってしまいます。おいしいパン屋さんを開拓中です。

⑤岡山県に来る前は六年間山口県に住んでいました。山口県下関市にある角島（のしま）という所は、海の色が「バルトブルー」でとっても綺麗です！おすすめの観光地です。

山口県に住んでいましたが、私の出身は岐阜県です。岐阜県下呂市の下呂温泉は、日本三大名泉に数えられる質の良い温泉です。とろとろのお湯でお肌がつるんつるになります。つい観光案内のようにになってしまいました(汗)

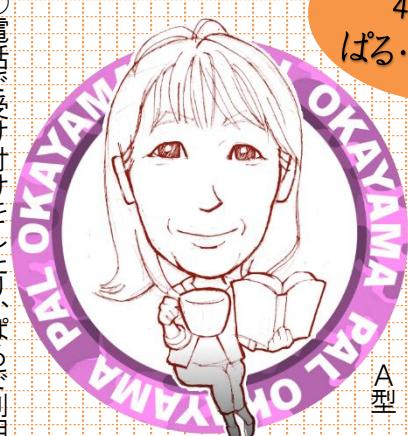
⑥あすなろ一年生ということで、体力をつけてキャンプに山登りに…頑張りたいです！また、あすてっぷでもメンバーさんと一緒に楽しいことをたくさんしていけたらなあと思っています。うらじや担当でもあるので、初うらじやも頑張ります！

なおり
A型

New
4月より
ぱる・おかやま

虫明 尚美

(むしゃき
なおみ)



①電話で受け付けをしたり、ぱるで利用者の方々が過ごしやすいように部屋を整えたり、見守ったりしています。

特集：『Team Asunaro 2016』スタッフ紹介



MOMO

河村 千春 (かわむら ちはる)

B型になりたい A型

②時間を作つて韓国ドラマを見ています。
③アンコール

④ラブフレンドトリバー（人懐こく
で誰にでも愛情表現）

⑤吉備津彦神社（田舎の神社ですが、
心が洗われるパワースポットです。）

⑥ぱるで利用される方の顔と名前を早
く覚える」ことです。



MOMO

廣瀬 純子 (ひろせ すみこ)

A型

①MOMOに所属して、皆さんとカフェ工
や製菓の仕事をさせていただいてま
す。あすなろでは素敵な仲間に囲まれ
て楽しく仕事をしています。

②楽しいことを妄想して「ワクワク・にや
にやする事。YOGA・マヤナツツ(奇跡
のスーパーフード)・ランニング(約六年
前から)ラジオ・甘酒。



MOMO

吉田 優 (よしだ まさる)

B型

①MOMOの方で仕事しています。

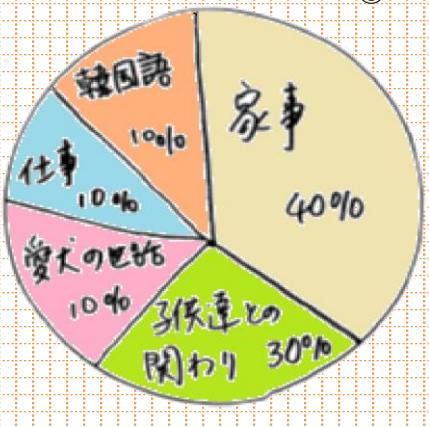
②毎日サラダチキンを食べています。

③カマちゃん・体が似ているかな。いつ
も「ゴロゴロ」している。

④「ママちゃん」頭の回転を良くして、メンバーサンと
楽しく過ごせるようにしたいです。

⑤マツモトキヨシで売っている3Dシャン
プー(薄毛用)と利尻昆布のトリートメ
ント(白髪用)。LOVEやザグザグには
ないかも。

⑥引き続き継続して一年・一ヶ月・
週間・一日を大切にしてきたい。



MOMO

河村 千春 (かわむら ちはる)

B型になりたい A型

①MOMOに所属して、皆さんとカフェ工
や製菓の仕事をさせていただいてま
す。あすなろでは素敵な仲間に囲まれ
て楽しく仕事をしています。

②楽しいことを妄想して「ワクワク・にや
にやする事。YOGA・マヤナツツ(奇跡
のスーパーフード)・ランニング(約六年
前から)ラジオ・甘酒。

ものづくり工房

芝 真路（しば しんじ）

O型



- ⑥ものづくりArt工房あすなろの作品展をすることです。
- ⑤私の焼いたお好み焼きと一緒に何か物を作ること
- ④酔っぱらいの狸…いつもお酒を飲んでお腹を叩いているから。
- ③かすみ
- ②お好み焼きを焼くこと
- ①焼き物をみんなで一緒につくっています。みんなが食べるランチも作っています。

アルコールと霞

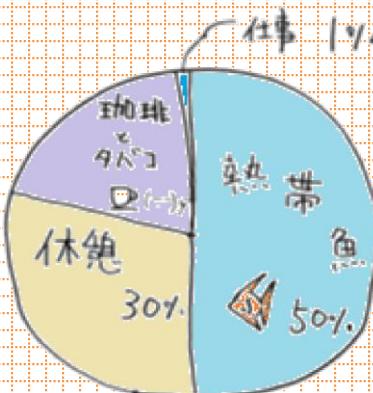
かすみ

山口 雅臣（やまぐち まさおみ）

B型



- ⑥ほどほどにぶらぶらと頑張ります！
- ⑤生き物を飼うこと
- ④徳田さんいわく「んからしい」
- ③仕事 17%
- ②ダンシングアリです。少しでも部屋を広くします！
- ①四月からあすてっぷに担当が変わりました。ハイキング、ガーデニング、ソフトボール、卓球等でみんなで楽しく働いています。



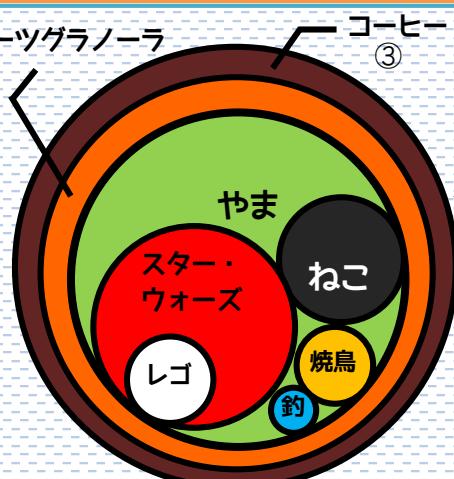
渡邊 由紀（わたなべ ゆき）
孤高のB型

B型



①主にハイキングに行っています。畑や釣りなど、アウトドアな活動にもよく現れます。就労系のセミナーを担当したり、ハローワークや企業の見学、実習、面接の同行などもします。

②どこまでも歩く」と(GW中に一〇〇キロ歩きました!)。編み物もします(かぎ針編みでモチーフ作り。実は割と女子なんです)。



④いのしし：行動すべてが諸空猛進！
でも意外と神経質なんです。

⑤スター・ウォーズに関するすべて。

⑥冷静に行動すること。

似顔絵はあすなろのメンバーが描いてくれました。感謝感激です！
スタッフ紹介は次号も続きます☆

MOMOが 山陽新聞の朝刊に 掲載されました！

5月11日(水)山陽新聞朝刊にてCaféMOMOが「気になるお店」として紹介されました！日替わりランチ500円と手作りお菓子(100円～)で皆様をお待ちしています★

Café Momo (北区姫町)

天満屋岡山店前から表町商店街を南へ向かい、あくら通りを過ぎてしまふると、店に到着。ボリューム満点の日替わりランチが500円のワンコインで食べられる。

訪ねた日はチキンのグリル

と、カップに入れたオニオン

スープ、サラダをワンプレートに載せており、ライスのお代わりは自由。新鮮な食材を使い、洋食を中心にして多くの人が続々と並んでいる。

社会福祉法人・あすなろ福祉会(中区浜)が運営し、社会復帰を目指す精神障害者が働く施設でもある。もともとは北区内川丁にあったが、現在地に移転し、2015年3月に開店した。

調理を担当する男性スタッフ

は「来ていただいたお客様に、

おいしいものを食べてもらいたい

いー」と説明する。常連客が

多いのが印象的。

500円+税のドリンクのセット

(500円+税)も人気がある。

営業は午前11時半～午後3時半。

上、下限と祝日は休み。

201-1718。(平日午前)



岡山市小規模作業所作品展示会が
L'atelier(作業所)マルシェに変わりました！

岡山市内の「ものづくり」を頑張っている
「作業所」=L'atelierが、市役所1階に集います。
手作りの商品が並ぶ、明るく元気いっぷし的なマルシェです。
パンやお菓子・手工芸品など、魅力的な商品が勢ぞろい！

愛情たっぷり♪



第16回岡山市小規模作業
作品展示会

ラトリエ

L'atelier(作業所) マルシェ

手作りの商品が勢ぞろい！



日時

平成28年5月26日(木)・27日(金)・30日(月)
作品展示・販売 9時半～16時

お気軽にお越しください！！



個性を楽しんで♪

場所

岡山市役所1階 市民ホール



主催 岡山市小規模作業所連絡協議会

共催 岡山市

後援 岡山市社会福祉協議会・NHK 岡山放送局・山陽新聞社・RSK 山陽放送
RNC 西日本放送・TSC テレビせとうち・KSB瀬戸内海放送・OHK 岡山放送



投稿コーナー



私は統合失調症
11年目。



21歳、大学4年生
の時発症しました。



主な症状は妄想
です。



よろしくお願ひしま
す!



☆「ミュージカル」☆
「ミュージカルを見ました。
ミュージカルを見ていたら、ストレス解消されました。」



坂本 友加より

ハニイ作



『五月晴れ』
英聖 作

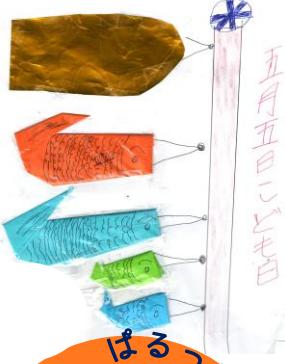


『変身』
Spinnart 1003 作

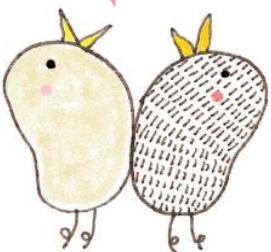
Miley 作



こいのぼり



ぱるっこ広場



感想・投稿 募集中!
詩、俳句、絵、ジャンル
不問です。
郵便、メール fax 等で
ご投稿下さい♪

前回の続き

デスペラード

正気に戻つたらどうだい

おまえは随分と長い間

数々の堀を乗り越えてきた

ああ、容赦なく
そして得た結論は
楽しみの裏には
苦しみが潜むつてことさ

歌詞を初めて見た時、思わず涙が滲んだ。

「お前は随分と長い間

数々の堀を乗り越えてきた

涙が、流れた。主人公に自分で置き換えて考える

と、「この二十二年間、私は随分と色々なことがあ

った。今まで風俗や水商売で働いてきた。デリヘル、ヘルス、キヤバクラ。苦しかった。悲しかつた。レイプ、強姦未遂など悔しい思いも山ほどしてきた。自分を傷つける為の自傷行為として、また傷つけられた汚い体をさらに自分で穢すように

夜の街で働いて、毎日泣きながら腕を切った。

私は機能不全家庭に育つた。そして結果とて、

境界性人格障害になり、警察・病院をたらい回しにされた。誰も私に向き合ってくれなかつた。毎日繰り返される暴力に罵声。私は感情というものを失つていった。この主人公のように。

でも、この曲の歌詞を書いた人間のように（もう感情も無くなりかけた、愛することも愛されることも忘れてしまつた寂しい）私に手を差し伸べてくれる人間も僅かながら、居た。その僅か人々の温かさが、私を現状まで回復させてくれた。



(次回につづく)

古樂日和 こがくひより

藤井 健喜

去年の夏の話だ。スカパーのチャンネルで、三つまでのチャンネルを一ヶ月無料で観ることができるというのがあって、それを利用して、海外ドラマの専門チャンネルを一ヶ月無料で観た。海外ドラマといつてもその大半はアメリカ製のドラマであり、アメリカ製ドラマのチャンネルといつてもいいかも知れない。

その折に映画を観ていたときにはさほど気にしていなかつたのだが、ドラマを観ているときにふと感じたことがあつた。どのドラマでも

そうだが、主人公がいて、たいていの場合、その主人公を補佐する準主役級のキャラクターが何人かいる。このうち主人公は白人男性である場合が多いのだが、これに対して準主役級のキャラクターは、黒人であつたり、アジア系であつたり、はたまたそいつたひとたちの女性であつたりする。これは刑事ドラマであつても、オカルト的な要素のあるファンタジー系のドラマであつても同様であつた。

アメリカという国は移民の国である。そして多くの人種によつて国家が形成されている国である。そのために入種差別の問題などに根深いものがあることも事実だが、アメリカのテレビドラマに多様な人種のキャラクターが登場するというのは、このアメリカという国の現状を反映している。それだけアメリカのひとたちが人種問題に関して神経質になつてゐるのだということを改めて実感した。

お知らせ



ぱるランチ

6/23

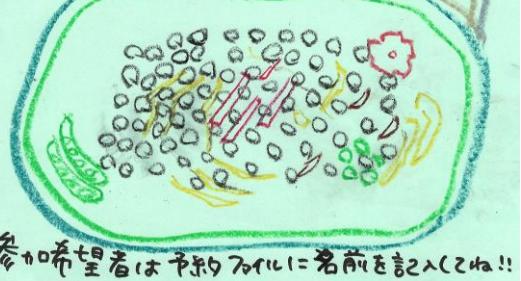
場所：ぱる2階

日時：6月23日10時～

木曜日
参加費
300円
ご当地

・前日22日(木)13時半から打ち合わせ、その後買出しに行きます。

献立 ちらしずし・すまし汁等



参加希望者は 予約フォームに名前を記入してください!!

お抹茶サークル

6月11日（土）14時～

参加費：100円

美味しいお抹茶とお菓子を食べませんか？



ぱるランチ♪

6月もやります！！

献立：ちらしずし・すまし汁等

参加費：300円くらい

参加お待ちしています♪

職場見学ツアーア

先日、四月二七日（水）は、ジョブサポートセンターあすなろの就労セミナーといつで職場見学ツアーハ行つてきました。職場見学ツアーハは、ジョブサポートを卒業し、一般就労したメンバーさんの職場を訪れ、自分らしい働き方とは何か？実際どのような仕事に就いているのか？を考える機会として設けています。今回は、特別養護老人ホームの清掃員として働くAさんの職場へ七名で見学に行きました。

今月で職場に入社し、約三か月のAさんですが業務の説明、仕事のやりがい、夢を直接聞かせて頂きました。

参加したメンバーからは、「職場の雰囲気がよかったです。」「夢に向かってがんばるAさんはすごいと思った。」「一生懸命に働く姿はかっこいい、自分も頑張りたいと勇気づけられた。」など自分の仕事感とも照らし合わせながら、これからからの仕事探しへ向け貴重なきっかけになつたのではないかと思います。



五月一六日（木）
五月一七日（金）
五月三〇日（月）は岡山市役所で行われる「アトリエ（作業所）マルシェに出店いたします♪



粉はオーガニック全粒粉を使用し、卵不使用、豆乳と黒糖で仕上げた優しいお味です。その名通りやわらかとした食感で後引く美味しさ！でもヘルシー☆旨さませひ一度お試しください。

また、以前からの人気メニュー「オートミールクッキー」もリニューアル！オートミールを有機オーガニックの材料に変更いたしました。少しでも皆様の健康のお役にたてます様に・・・。



三月末に種をまいた

夏野菜も芽が出てきました。さっそく植え付け作業をしました。ズッキーニ、トマト、スイカ等を育てています。収穫した野菜で今度は何を作ろうか？とみんなで話ながら作業しています。



昨年冬に植えつけたイチゴの初収穫もしました。冬の間、みんなで頑張って育てた分、おいしくできました。

焼き菓子新商品販売中です！
CAFE MOMO



あすてっぷ 番本格始動！

「ここにはー・今回はMOMOの焼き菓子新商品の「」案内です。現在MOMOでは二十三名のメンバーが日々MOMOでの仕事に取り組んでいます。そんな中、焼き菓子部門では「ビューティー&ヘルシー」な商品を作ろう☆との事で新商品作成をしました。その名も・・・

「ヤシモベ☆ワッキー」100円

「」の春から、引き」もり支援センターあすなろ「あすてっぷ」の畠に力強い味方が加わりました。草刈り機の「松井くん」（写真右）と、耕耘機の「坂本くん」（写真左）です。作業小屋の中で鏽びつき動かなくなつていましたが、修理を終えてピカピカになつて戻つてきました。同じ名前の野球選手のように、攻守とともに活躍してくれそうです。

この春から、引き」もり支援センターあすなろ「あす

てっぷ」



お菓子づくりサークル 活動報告



平成二八年四月一八日（木）に月に一度行っているお菓子づくりサークルを行いました。今回作ったのは、『水ようかん』です。粉寒天を使用して作るのが主流のようですが、私たちは、こしあんの滑らかさ味わうためにわらび餅粉を使い作りました。

参加者は一〇名で、作業分担しながら作りました☆参加者が増えたことで、みんなで会話も楽しみながら、活動できました。また、水ようかんを冷やしている時間を使い、残った材料で、『わらび餅』も作りました☆どちらも美味しくいただき、大満足のおやつでした。



わらび餅



活動の様子



水ようかん



みんなでおやつの時間

**今年も
踊ります！**



皆さん、あすなろの参加者含め表町おきやく連の踊り子さんたちを見に来てください……

今年の大会は八月六日（土）・七日（日）に開催される予定です！ぜひ

皆さん、あすなろの参加者含め表町おきやく連の踊り子さんたちを見に来てください……



「うらじや」は、岡山で毎年夏に行われるお祭りです。岡山市民が踊り連を作つて参加し、このお祭りの特徴である「温羅

（うらじや化粧）（鬼

の化粧）をして岡山の街を踊り歩きます。そんな「うらじや」に今年も参加させていただきます！あすなろが所属する踊り連は、「表町おきやく連」。今年の参加者は女子率が高そうです（笑）でも、パワーで本番まで練習を頑張りたいと思います！

（日）に開催される予定です！ぜひ

皆さん、あすなろの参加者含め表町おきやく連の踊り子さんたちを見に来てください……

四月の癒し場開催しました！

四月五日（火）運営者を入れて一〇名の参加で『癒し場』を開催しました。

皆さんから出して頂き、話しかけたテーマは、「ひまな時、寂しい時の過ごし方は…」「自己肯定感をあげたい（完ぺキ主義なので白か黒かになる）みんなどうしてます？」『他人の説明がなかなか理解し辛い（情報が入りづらい）情報量が多く感じる時やパニックになる時も…・・なので物事の修得に時間がかかる。その対処法は？』『両親と妹に嫌われて家中で孤立している。話を聞いてくれる人もいなくて辛い…自分のことを理解してくれる話し相手が欲しい』の四つでした。

日々、どうしても自分の短所や苦手な事を考えてしまいますよね、酷い時には自己の振り返りなんかしたくないのに、考えないようにしようとすると程に余計に気になってしまふ…・・・なので『（引きこもつたり、ひまで）時間をもてあります事』がとても辛くなる。そんな時に安心して、苦しい想いを打ち明けたり、気をまぎらわせる為の場所の選択肢の中に、あすなろ福祉会や『癒し場』などが入れば良いなと思います。

癒し場を続けて約一年半、勇気を出して苦しい想いを打ち明けた時に想像以上に同じ悩みを持つ人がいる事が判ったとか、苦しい事は違っていてもその苦しさの副作用として生まれる『（引きこもつたり、ひまで）時間をもてあります事』が余計に自分を辛くする事は共通という声が多く、そんな参加しての感想が少しでも参加者の方の癒しや安心になつていれば続けていく意義もあるかな？！と感じています。

また「この春から始めたい事（出来なくても良い）」として今回出た意見は、『就職したい』『みんな仲良くなっています』『脱チコク』『（MOMO）で）お

キュー』などでした。

春だからといって特に何かを

始める必要は無いのですが、『〇〇の日』に思い出したように何かをする（考）える）のと同じですね。

次回は6月開催予定
決まり次第あすなろにて告知します。
多くの方の御参加を心からお待ちしています。見学・途中参加も歓迎です！＊他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。

INFORMATION

5月の予定

5月		
15	日	
16	月	
17	火	PC講座 10時
18	水	フットサル 13時現地集合 12時30分あすなろ出発
19	木	
20	金	ソフトボール大会 つどい 13時30分
21	土	眼鏡っこサークル 13時30分
22	日	
23	月	
24	火	健康講座「本気でやるウォーキング」10時 卓球サークル 13時30分現地集合 13時あすなろ出発
25	水	WRAP10時
26	木	
27	金	ソフトボール 13時現地集合 お菓子サークル 13時
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	PC講座 10時
6月		
1	水	
2	木	
3	金	
4	土	たっちゃんのパソコンサークル 13時30分
5	日	
6	月	

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡をよろしくお願いします。

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。



- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp
- ホームページ:<http://asunaro-fuku.jp/>

27日(金) ソフトボール

※20日(金)はソフトボール大会があります。

詳細はスタッフにお尋ねください。

みんなで汗を流そう！！



時間 13時～15時 現地集合
場所 百間川グラウンド
※雨天中止

21日(土) めがね 眼鏡っこ Art of Asunaro

漫画・小説・絵・詩などを書くこと
読むのが好きな人の集い★

自分が書いたり、描いたりしたものを誰かに見てももらいたい人や、見たり読んだりするのが好きだから作品を是非見たいという人集まれ♪もちろん眼鏡なくてもOK！

時間 13時30分～
場所 ジョブサポートセンターあすなろ

27日(金) お菓子サークル

今月は「シュークリーム」を作る予定です♪

時間 13時～
場所 ぱる・おかやま
参加費 100円～300円程度
(人数によって変動あり)



<5月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
AM	3	4	5	6	7
PM	休	休	休	休	○
	10	11	12	13	14
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○
	17	18	19	20	21
AM	休	○	休	休	○
PM	○	○	休	○	○
	24	25	26	27	28
AM	○	○	休	○	休
PM	○	○	○	○	○
	31				
AM	休				
PM	○				



ピア電話相談とは同じような病気の経験をした
ピサポーター
グループクローバーが、お電話であなたのお悩みをお聞きしています。
ピア
電話相談
(086)
201-1719

お気軽におかげ下さい！