

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ばる・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！

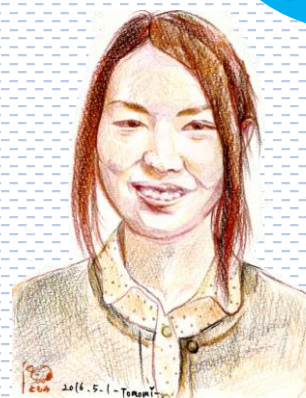
- ①あすなろでどんな仕事をしていますか？ ②最近ハマっていること、マイブーム ③あなたは何でできていますか？
④動物に自分をたとえると？ ⑤お勧めの物や場所 ⑥今年度はあすなろでこれを頑張ります！
ついて、それぞれのスタッフが質問に答えています。

はじめまして！

New
4月より
あすてっぷ

伍賀 尚美(こか なおみ)

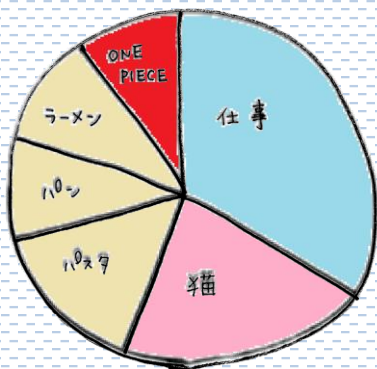
生粋のA型



①あすてっぷに所属しています。ハイキングや畑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ています。
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！急いでいる時でもパン屋さんがあるとフラッ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。

③



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。

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(つのしま)という所は、海の色がコ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んになります。…つい観光案内のようになっちゃいました(汗)

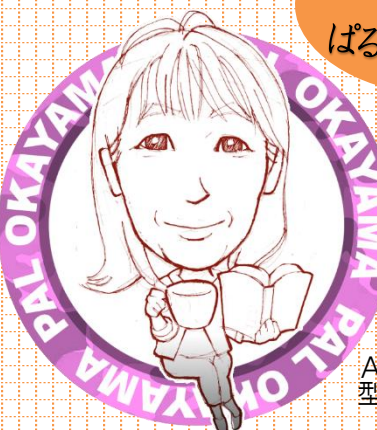
⑥あすなろ一年生ということで、体力をつけてキャンパに山登りに…頑張りたいです！ また、あすてっぷでもメンバーさんと一緒に楽しいことをたくさんしていけたらなあと思っています。
うらじゃ担当でもあるので、初うらじゃも頑張ります！

New

4月より
ばる・おかやま

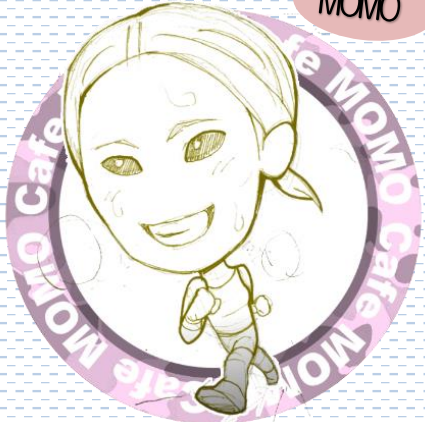
虫明 尚美

(むしあき なおみ)
A型



①電話で受け付けをしたり、ばるで利用者の皆さんが過ごしやすいうちに部屋を整えたり、見守ったりしています。

MOMO

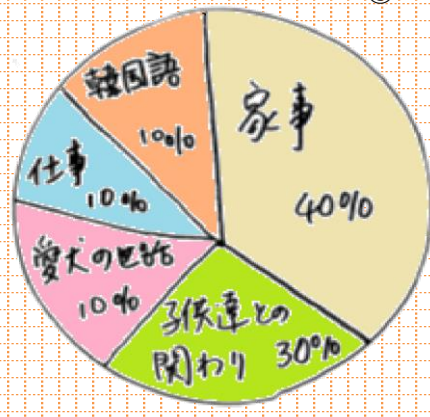


河村 千春(かわむら ちはる)

B型になりたいAB型

②時間を作って韓国ドラマを見ています。(アーンニョーン)

③



④ラブラドルレトリバー「人懐っこく誰にでも愛情表現」


⑤古備津彦神社(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。

①MOMOに所属して、皆さんとカフェや製菓の仕事を作らせていただいています。あすなろでは素敵な仲間に出会え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(奇跡のスーパード)。ランニング(約六年前から)ラジオ。甘酒。

③



④例えると言いつか、なりたい動物は魚類です。理由は美しい海の中を一日中泳いだり、色々な海域に行けて羨ましいからです！たでもう少し泳げるようにならないと無理かもしれません(笑)

⑤お勧めの場所は福山と尾道です。美味しい食べ物や素敵な景色、山や海が近くて気持ちがいいです♪

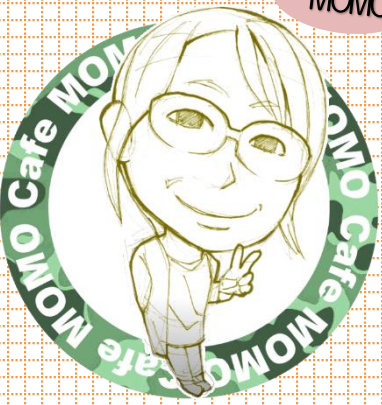
⑥お勧めの健康器具はウエービングという器具です。マッサージやストレッチに最適！

⑦マイペースにコツコツと、楽しくワクワク・笑顔でニコニコと自分らしく頑張りたいです。

①MOMOでメンバーさんと一緒にお菓子を作っています。

②カスタードメロンパン

③



MOMO


廣瀬 純子(ひろせ すみこ)

A型

④モルモット…びびりだから…

⑤頭の回転を良くして、メンバーさんと楽しく過ごせるようにしたいです。


⑥



①カフェ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



MOMO

吉田 優(よしだ まさる)

B型

④ゴマちゃん…体が似ているかな。いつもゴロゴロしている。

⑤マツモトキヨシで売っている3Dシヤンブー(薄毛用)と利尻昆布のトリートメント(白髪用)。LOVEやガザグにはないかも。

⑥引き続き継続して一年・一ヶ月・一週間・一日を大切にしていきたい。

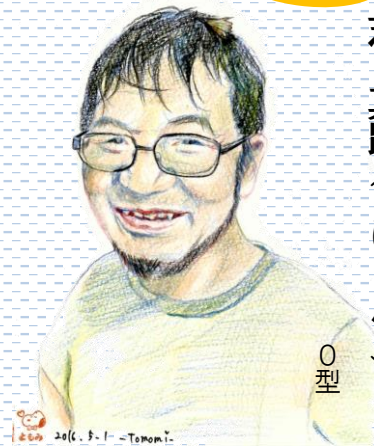
①



②

芝 真路（しばしんじ）

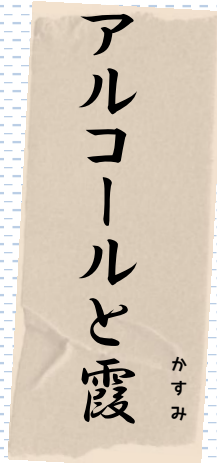
O型



① 焼き物をみんなで一緒につくって
ます。みんなが食べるランチも作って
います。

② お好み焼きを焼くこと

③



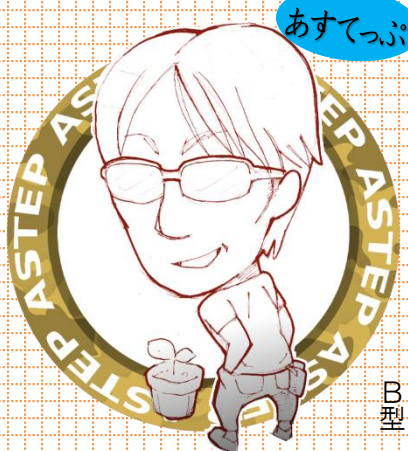
④ 酔っぱらいの狸…いつもお酒を飲
んでお腹を叩いているから。

⑤ 私の焼いたお好み焼き
一緒に何か物を作ること

⑥ ものづくりArt工房あすなろの作
品展をすることです。

山口 雅臣（やまぐちまさおみ）

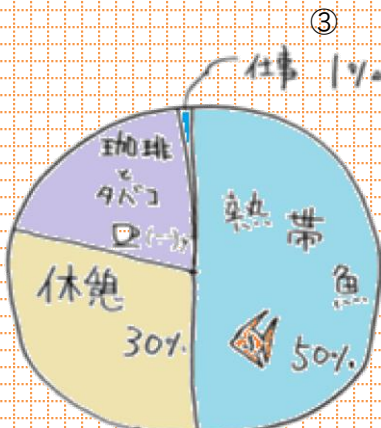
B型



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、卓球等でみんなと楽しく働
いています。

② ダンシャリです。少しでも部屋を広
くします！

③



④ 徳田さんいわくシカらしい

⑤ 生き物を飼うこと

⑥ 毎日毎日頑張ります！

渡邊 由紀（わたなべ ゆき）

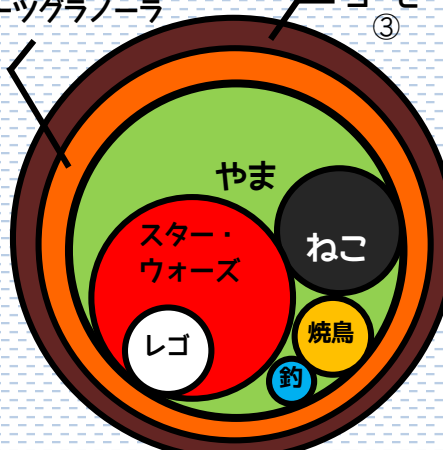
孤高のB型



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 どこまでも歩くこと（GW中に二〇〇
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）。

③



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Cafe MOMO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★★

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☆

- ④ いのしし…行動すべてが諸突猛進！
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。

Cafe MOMO (北区表町)

天満橋山崎商店街から表町商店街を南へ向かい、あくら通りを過ぎてしばらくすると、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、多くの方が親しめる料理を提供している。

日替わりランチ500円ワンコイン

社会福祉法人・あすなろ福祉会（中沢区）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。もともとは北区内山下にあったが、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さんに、おいしいものを食べてもらいたい一心」と説明する。常連客が多いのも同様だ。

ケーキとドリンクのセット（500円）も人気がある。障害者が手作りしているマフィンやクッキーといった焼き菓子（100～200円程度）も販売している。

営業は午前11時から午後8時半。土、日曜と祝日は休み。201-1718。（平井知也）

岡山市小規模作業所作品展示会が
ラトリエ
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」=ラトリエが、市役所1階に集います。
手作りの商品が並ぶ、明るく元気いっぱいなマルシェです。
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♡



手作りの商品が勢ぞろい♡

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

お酒場でかかれい♡



お気軽にお越しください!!



個性を楽しんで♡

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

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。



よろしくお願いします!



☆「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

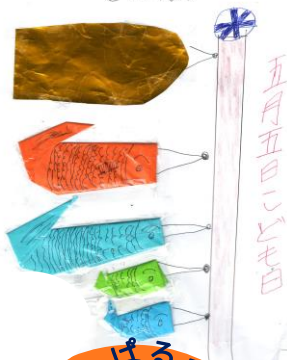


『変身』
Spinnart 1003 作

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
ご投稿下さい♪

前回の続き

デスベラード

正気に戻ったらどうだい
おまえは随分と長い間
数々の塀を乗り越えてきた

ああ、容赦なく

そして得た結論は

楽しみの裏には

苦しみが潜むってことさ

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 数々の塀を乗り越えてきた」

涙が、流れた。主人公に自分を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、キャバクラ。苦しかった。悲しかった。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った。そして結果として、境界性人格障害になり、警察・病院をたらい回しにされた。誰も私と向き合ってくれなかった。毎日繰り返される暴力に罵声。私は感情というものものを失っていった。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（へ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った寂しい）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）



古楽日和 こがくびより

藤井 健喜

去年の夏の話だ。スカパーのキャンペーンで、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。海外ドラマといっ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ってもいいかもしれない。

その折に映画を観ていたときにはさほど気にはしていなかったのだが、ドラマを観ているときにふと感じたことがあった。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、黒人であったり、アジア系であったり、はたまたそういったひとたちの女性であったりする。これは刑事ドラマであっても、オカルト的な要素のあるファンタジー系のドラマであっても同様であった。

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って国家が形成されている国である。そのために人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っているのだということに改めて実感した。

お知らせ



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

参加お待ちしております♪

ぱるランチ

6/23

場所：ぱる2階

木曜日

参加費

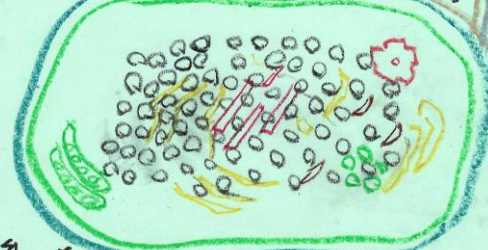
日時：6月23日10時～

300円

くらい

・前日22日（木）13時半から打ち合わせ。そのあと
買い出しに行きます。

献立：ちらしずし・すまし汁・湯



参加希望者は予約の方に名前を記入してください！！

職場見学ツアー

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うプログラムの中で職場見学ツアーに行ってきました。職場見学ツアーでは、ジョブサポを卒業し、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？実際の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、「職場の雰囲気よかった。」「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カッコいい、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、これからの仕事探しへ向け貴重なきっかけになったのではないかと思います。



CAFE MOMO

焼き菓子新商品販売中です！

こんにちは！今回はMOMOの焼き菓子新商品のご案内です。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・・・

「たんぽぽ☆クッキー」100円

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。その名の通りさぐさぐとした食感で後引く美味しさ！でもヘルシー☆皆さまぜ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・・・。

五月二六日（木）

五月二七日（金）

五月三〇日（月）は岡山市

役所で行われる「ラトリ

工（作業所）マルシェに出店いたします♪



あすてつぷ

畑本格始動！

この春から、引きこもり支援センターあすなろ「あすてつぷ」の畑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。作業小屋の中で錆びつき動かなくなっていました。が、修理を終えてピカピカになって戻ってきました。同じ名前の野球選手のように、攻守ともに活躍してくれそうです。



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。

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



お菓子づくりサークル 活動報告



平成二八年四月二八日(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、みんなでお話もしながら、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

次回のお菓子づくりサークルは、五月二七日(金)です。作るのは、『シュークリーム』。実は、昨年の夏にシューアイスに挑戦したのですが、生地が上手く膨らみませんでした。今回は、生クリームとカスタードクリームのダブルクリームで、再挑戦します！



みんなでおやつ時間



「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って参加し、このお祭りの特徴である「温羅(うら)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！

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、あすなろの参加者を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

今年も

踊ります！

四月の癒し場開催しました！

四月五日火運管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、話し合ったテーマは、『ひまな時、寂しい時の過ごし方は？』『自己肯定感をあげたい(完ペキ主義なので白か黒かになる)』『みんなどうしてる？』『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の中で孤立している。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しますよね、酷い時には自己の振り返りなんかしたくないのに、考えないようになってしまう程に余計に気になってしまふ・・・なので『引きこもったり、ひまな時、時間をあてます事』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、苦しい事は違ってもその苦しさの副作用として生まれる『引きこもったり、ひまな時、時間をもてあます事』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ければ続けている意義も有るかな?！と感じています。

また「この春から初めたい事(出来なくても良い)」として今回出た意見は、『就職したい』『みんなと仲良くしたい』『脱チコク』『(MOMO)』『お菓子作り(クッキー)』『パーベキュー』などでした。

春だからといって特に何かを始める必要はないのですが、『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

(苦笑)

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おります。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
よろしくをお願いします。
※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：ばる・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://asunarofuku.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



めがね 21日(土) 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 ばる・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
	3	4	5	6	7
AM	休	休	休	休	○
PM	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
ピアサポーター
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
お気軽におかけ下さい!