

コラムのコーナーでは、当事者の声や、日常生活などをお届けします。
今号では、地域活動支援センターのクラブ活動に参加している北市さんが、障害の有無に関わらず楽しみをみつけながら充実して過ごしている日常を紹介して下さいました。



園芸クラブ参加

北市 外美恵

私は地域活動支援センターの園芸クラブのメンバーです。春4月頃をスタートに去年の古い土に、有機石灰と牛ふんと腐葉土などを混ぜ込んで、土を若返らせ、新しい花を植える用意をします。花はなるべく安く、育てやすいものを選び、買っていただけるようお願いしています。

4月から5月にかけて色々な花が出回りますが、やはり失敗も少なく、冬越しもできないので、1年草の中で選ぶようにしています。メンバーはその時々に参加して下さる人という事で、なるべく多くの人に参加してもらっています。今はコロナの時期ということで、買い物は職員さんと、園芸クラブのメンバー1人が買いに行くこととなりますが、植える時などは、メンバー全員でどのプランターにどう植えるか、わいわい話し合います。花器はほとんどプランターなので3個1組で、彩りよくと皆で考え話し合います。こうして植えられた花々は、正面玄関のスロープの横に並べておきます。植え終わった後は1人でも多くの人に見てもらいたいため、『花を植えたから見に来てね！近くを通ったら、お花を見てね！』と宣伝して回ります。こうして1年を通して花を絶やさないように季節ごとに植え替えて行きます。お花や土や肥料を買ってもらう時など、時々予算のことが頭に浮かびますが、『職員さん、上の人によろしくね』と、心の中でお願いする事にして、遠慮なく買っていただく事にしています。美しい花を1人でも多くの人に見てもらって、心を和ませていただけるようにとお祈りして、私の1日を過ごさせていただいております。

編集者より・・・利用者さんは、一見どこに障害があるのかわからない事が多く、とても優しい方が多いです。皆さんと変わらず、日々の生活の楽しみを見つけ充実して暮らしています。また利用者さんとの日々の関わりで考えたり学ばされる事が多く利用者さんと一緒に時間を共にすることは貴重な経験だと日々実感しています。

—発行にあたって—

「アーモンド」は、障がいのある方が住みやすい地域になるための体制を整備する事業の一つとして、地域住民に向けて発行する機関誌です。

発行元： 社会福祉法人長久福祉会 地域活動支援センターかが
(石川県加賀市百々町 81 番地 1)
地域活動支援センター機能強化事業
発行日： 令和4年11月
問い合わせ先： 地域活動支援センターかが (担当：小西)
TEL 0761-72-7779
FAX 0761-72-7030

気になったことや感想があれば、
問い合わせ先まで
お気軽にご連絡下さい♪

うつ病について 当事者から学ぶ

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。そのため、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、症状を悪化させているかも知れません。周囲の人々が病気の特徴を理解し、本人をサポートしていけることが大切です。同じ病気でも症状は人それぞれ違いますので、本人と話し合いながら理解することが必要です。
今回は、うつ病の経験のある「西田 紀子」さんより、実際に体験したことを教えていただきました。

うつ病を経験して感じたこと

西田 紀子

【病気になったとき】

7年前に介護士として働き出し、慣れない仕事や、細かい仕事に疲労感やストレスを感じるようになり、家では母の介護を行っていたため、自分の時間もなくなり、限界を感じていました。

【症状と入院治療】

ある朝、私は突然起きられなくなり、食欲不振、倦怠感があり精神科に入院となりました。入院直後はベットとトイレしかない鍵のかかった部屋に1週間いました。その後少しずつ体調も良くなり、大部屋に移りました。日中は、手芸、料理などをほかの患者さんと一緒に参加して過ごしました。

【退院後の暮らし】

地域活動支援センターを利用し、1日の過ごし方としては箱折り作業や皿洗いのお仕事や活動に参加し、充実した日々を送っています。

【市民の皆様へ】

入院中お話しした患者さんは一見どこにでもいる普通の人たちばかりで、どこが悪いのかなと思いました。健康そうな普通の人でも、自分の中で抱えきれない悩みが積み重なっていくと、突然いつもの日常が変わってしまうのだと思いました。

困っている人がいたら気にかけて、声をかけてあげて下さい。相手の話に耳を傾け、心の支えとなってあげて下さい。そのためには皆さんの協力が必要です。

こころの疲労が重なる前に周囲の人が出来ること

- ・元気がない様子に気付く
- ・元気なさそうだけど？と声をかける(身体の調子を気遣う言葉をかけてみましょう)
- ・相手が考えていることや感じていることを尊重し、否定したりせず聴き役に徹しましょう
- ・相手の意思を尊重し、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう

～加賀市のパンフレット(健康課)「こころの健康づくり」より～



障害福祉サービス事業所紹介コーナー

今回の事業所紹介では、社会福祉法人 加賀市社会福祉協議会が運営する「地域活動支援センターやまなか」を紹介します。今回は本谷さんにお話を伺いました。

【事業所の概要】

社会福祉法人 加賀市社会福祉協議会
 「障がい者地域活動支援センターやまなか」
 住 所：加賀市山中温泉湯の出町レ11番地
 T E L：0761 (78) 1370
 F A X：0761 (78) 2773
 開所日時：月曜日～金曜日 9：00～16：00（土日祝日年末年始を除く）
 定 員：30名 平均利用者数：11名/1日
 平均年齢：71歳 作業工賃：（1カ月8千円～2万円出来高制）



※地域活動支援センターとは・・・

創作活動や、生産活動の機会の提供を行なっています。生活における困りごとを相談できる場を作ったり、他者のお話する場を設けたいして、障がいのある方の社会交流を支援することを目的としています。

やまなかの特徴を教えてください。

障がいのある方が日常生活や社会生活を安心して過ごすことができるよう、健康教室や余暇活動などの各種教室を開催し、『いきがい作り』や、地域の中で色々な人との交流を促進する『つながりづくり』、悩みごとや不安などの解決策と一緒に考える『あんしんづくり』の各種サービスを提供し、障がいのある方のがんばりを応援します。

利用者さんの様子を教えてください。

季節ごとに折り紙を作ったり、絵を描いたり利用者さんが来て好きなことをしてもらっています。YouTube を見て過ごしたり、漫画をずっと読んで自由に過ごしている利用者さんもいます。

地域活動支援センターやまなかの良いところは？

利用者さんが自由な時間に来て、自由な時間に帰れるところです。また来所したら自分の好きなことができるところです。



飾りつけの一例です。折り紙などで、季節に合ったデザインを考え、準備するそうです。きれいですね。

館内には点字ブロックがありますね。

はい、視覚障害者の利用者さんが館内で歩きやすいように、点字ブロックが館内に敷設されています。



1階の活動以外にどのような創作活動を行っていますか？

令和4年4月から就労継続支援B型※アットワークから農作業や内職等を引継ぎ、2階の作業部門として、畑で収穫した野菜の袋詰めなどを行っています。野菜の袋詰めしたものは老人福祉センターや児童センター等で販売しています。他には箱折り作業も行っています。利用者さんの希望に合わせて、創作活動はどちらでも選んで作業していただけます。

※就労継続支援B型とは・・・
 障がいのある一般就労が困難な方が、雇用契約を結ばずに軽作業を行い、就労に向けた準備を行うサービスです。自分の体調に合わせたペースで作業ができます。



児童センターや社会福祉協議会で取れた野菜を販売



作業場



休憩室



収穫した野菜

その他、作業以外にはどのような活動がありますか？

毎月レクリエーションとして、3階の広い会議室で、スカットボールやポッチャやストラックアウトなどのニュースポーツを行っています。

退所後にステップアップした方はいますか？

利用する方は高齢者が多いため、就労支援B型に行かれる方よりも、介護施設を利用される方が多いです。

コロナ禍の状況で変化したことは？

コロナ禍は、カラオケや食事会やドライブ、みんなで弁当を作る会やたこ焼きパーティを行いました。新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら少しずつ活動を再開していきたいと思っています。

問い合わせ先
 加賀市社会福祉協議会 本谷
 TEL:0761-72-1500
 FAX:0761-72-1244
 URL:<http://www.kagavc.jp//>
 e-mail:info@kagavc.jp