

障害者支援協議会ってなに？

みなさん、障害者支援協議会を知っていますか？

みなさんに障害者支援協議会をもっと、身近に感じてもらうと思い、今回から3回シリーズで障害者支援協議会について、紹介していきます。



2006年4月から「障害者自立支援法」が施行され、三次市においても、障害がある方が安心して地域で自立した生活を継続することのできる社会の実現を目指し、地域において、障害がある方等への支援体制の整備をすすめることを目的に、「三次市障害者自立支援協議会」が設置されました。

その後、2013年4月の障害者総合支援法の施行にともない、「三次市障害者支援協議会」と改名し、現在に至っています。

この協議会の中には、「相談支援部会」「地域生活支援部会」「就労支援部会」「療育・発達支援部会」「差別解消支援部会」の5つの専門部会があり、障害者支援センターが各部会の事務局を担当しています。

今回からシリーズで紹介する各専門部会では、それぞれ独自の取組を行っていますが、社会資源が少ない県北地域においては、課題解決に向けて各専門部会の枠を越えた取組も重要となってきています。

みなさんに、少しでも障害者支援協議会を身近に感じていただき、ご意見やご感想をいただけたらと思っています。

よろしくお願いします。

相談支援部会

相談支援部会は、主に、利用者さんの相談をお受けする仕事をしている人たち(相談支援専門員)が、月に1回程度集まって開催しています。

相談支援部会の幹事長をされている梅田さんは「相談支援事業所ココみよし」の相談支援専門員で、「生活介護事業所ココみよし」の管理者さんでもあります。

相談支援専門員には、障害がある方が障害福祉サービスを利用される際、ご希望を伺い、サービス利用計画を立てたり、生活上の色々な相談を受ける役割があります。

相談支援部会には、三次市内の全ての相談支援事業所の相談支援専門員が参加していますので、担当の相談支援専門員がおられる方は、生活の中での困りごとなど、遠慮なくおっしゃってください。その中で解決しないことがあれば、相談支援部会の中で、地域の課題として、みんなで考えていきます。



構成機関は…

- ・相談支援事業所ココみよし
- ・ニューライフ君田相談支援事業所
- ・子鹿障害児等療育支援事業所
- ・相談支援事業者ゆうしゃいん
- ・ふらっと相談支援事業所
- ・相談支援事業所おおぞら
- ・三次市健康推進課健康推進係
- ・三次市社会福祉課障害者福祉係
- ・三次市生活サポートセンター
- ・三次市障害者支援センター

三次市 障害者支援センターだより

2020年 5月 No.61

〒728-0013

三次市十日市東三丁目14番1号
三次市福祉保健センター
TEL (0824)65-1131
FAX (0824)65-1132
E-mail support@pl.pionet.ne.jp
URL <https://houkatsu-miyoshi.org>

今年度もいつものメンバーでがんばります。

笑顔で地域に出かけていきます。

みなさん、引き続きよろしくお祈いします☆



ホームページ開設しました!!!!

長い間閉鎖していたホームページを「一般社団法人 地域包括支援センターみよし」としてリニューアルオープンしました。

今後、ホームページでもいろいろなお知らせをしていこうと思っておりますので、ぜひご活用ください☆

アドレス <http://houkatsu-miyoshi.org>

または「一般社団法人地域包括支援センターみよし」で検索🔍

新型コロナウイルスの感染拡大のため、以下の行事を**中止・延期**させていただきます。

❀5月のハートフルサロン・ソーシャルクラブ・家族学習会⇒**中止**

❀5月10日(日)第1回発達障害基礎講座⇒**延期**(主催:発達支援専門家会議 in びほく)
次回の開催日程が決まりましたら、改めてご案内いたします。

空想のたのしみ

新型コロナウイルス感染の拡大による「緊急事態宣言」や「外出自粛要請」「休業要請」など、身近なところで、思いもよらない事態が進んでいます。

みなさんも感染拡大の防止や日々の生活に、大変なご苦勞をされていると思います。どうか感染にはくれぐれも注意してお過ごしください。

障害者支援センターも、そんな皆さんに少しでもお役に立てればと思っていますので、どんなことでも相談してください。

それにしても、テレビのニュースは新型コロナウイルスの感染拡大の話題ばかり…見るのを止めようと思っても、ついつい気になって、気が付けばもう午前0時近く…

みなさんも、そんなことはありませんか？

私はたまにはニュースを見るのを程々にして、空想の翼を思いっきり羽ばたかせて、大空を自由に飛び回ってみようと思います。もし、みなさんなら、どんな空想をしますか？

私は、20代の自分に返って、当時流行っていた片岡義男の文庫本を押し入れの中から探し出し、片岡ワールドにどっぷりつかってみたいと思います。中でもお勧めは「ときには星の下で眠る」や「俺のハートがNOと言う」「長距離ライダーの憂鬱」です。この原稿を書きながらも、小説の1シーン1シーンが、私の頭の中で再現されています。

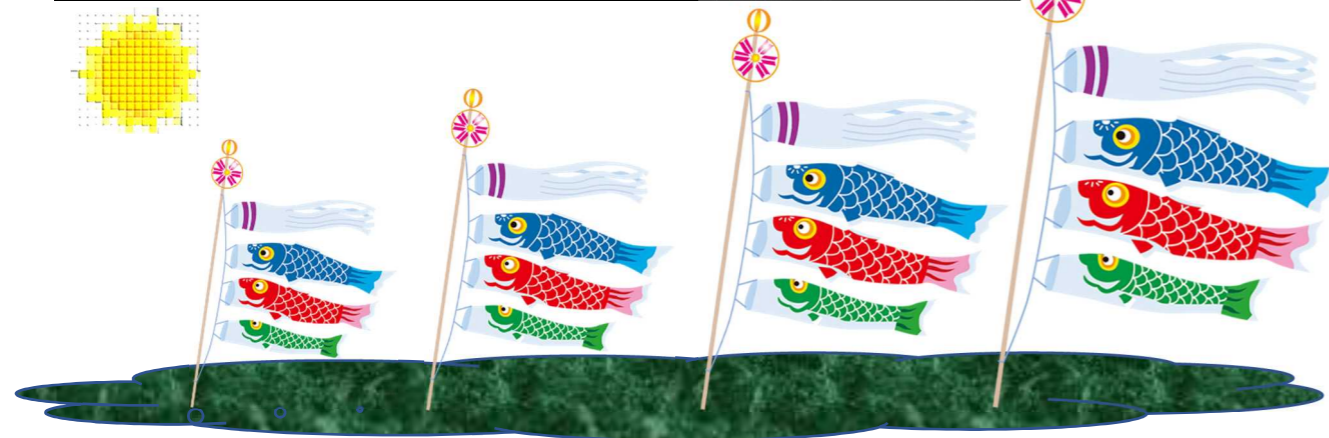
現実から逃避することは悪いようなイメージもありますが、たまには一歩でも半歩でも現実の世界から遠ざかってみませんか？

そこには、きっと次の行動を起こすためのエネルギーがたくさん散りばめられていると思います。今年のゴールデンウィークは、思いっきり自由に過ごすことはできないですが、草原に寝転がって、青空にはためくこいのぼりを一日中ながめている自分を空想し、元気の素をつかみたいと思います。

草原の 俺を飲み込め こいのぼり (才能ナシ!! 「おっちゃん かっこつけてんじゃねえよ!」 N先生)

センター長 安永 統

青空に かわらず泳ぐよ こいのぼり ちほ (才能アリ!? N先生)



「コロナ疲れと上手に付き合う方法」

ハートフルサロン、ソーシャルクラブ、感染症対策のためにやむを得ず中止をしていますが、皆さんと一緒に「こんなとき、どうしてる？」が話せないのが残念です。

気付かないうちにモヤモヤが溜まり心身に疲れを感じている方に、活用できそうなことを載せてみました。

(ストレス反応の種類)

- ・精神面…集中できない、決められない、忘れやすい、不安が強くなる、落ち着かない、イライラする
- ・身体面…めまい、血圧が上がる、頭痛、胃痛、吐気、喘息、過呼吸、発汗
- ・行動面…遅寝遅起き、飲酒、喫煙、過食、不眠、攻撃的、買物がとまらない

ストレス解消方法の色々

思っていることを書き出す
客観的に物事をとらえ、冷静に整理することができます。

テレビや映画を観て泣いたり笑ったりする
泣くと副交感神経が優位になりリラックスモードに切り替えられます。笑うとストレス軽減や免疫力がアップします。

簡単なことをこなす
歯を磨く、髪をとかず、洗濯物を一つだけ片付けるなどこれだけはやった!と自分をほめてあげましょう。

陽にあたる
5分以上肌に日光をあてると、セロトニンが分泌され、元気が出たり心身の安定に効果があります。

一日の中でお風呂や散歩等リラックスできる時間をつくる
忙しく動きっぱなしの心身に、意識的に脱力の時間を与えることで疲れをためずに過ごすことができます。

食事はゆっくり食べる
血糖値が一定になり、感情コントロールがしやすくなります。

自分の好きな言葉を口に出して言う
言葉に出すことで、前向きな気持ちや元気が湧いてきます。

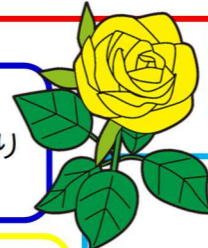
軽い運動で体をほぐす
脳は身体からの信号を監視している。身体が強いと、ストレスに強くなり回復する力がつきます。

決まった時間に起きて寝る
心身のバランスや生活のリズムが整い病気に強くなります。

花を飾る
心の安らぎやリフレッシュ効果につながります。

好きな本を読む
自分の好きなジャンルの本に没頭すると、ストレスが半減します。

部屋を片付ける要らない物を捨てる
思考も整理されイライラした気持ちがすっきりします。



信頼できる人や主治医に話を聞いてもらう
誰かに話すことで自分を客観的にとらえたり、他人の視点で新たな解決法を見つけることができます。

布団を干して睡眠をしっかり取る
適切な睡眠は、脳や精神、体の疲れをほぐして気持ち良い翌日を迎えることができます。

感染症が拡がり、あれもダメこれもダメ状態ですが、「これならできる」と前向きなことを探し取り組んでいけたらと思います。

他にもおススメの方法があったら、ぜひ教えてください!