

## 火曜日のハートフルサロン

### ダッチオーブンで石焼芋を作ろう！

秋晴れの心地よい風が吹く昼下がり、焚火の揺らめく炎とパチパチ音に、気持ちがほころびます。「キャンプみたいですね！」とわくわくしながら、マシュマロやウインナーを焼いて食べました。

石焼き芋が焼きあがるのには時間がかかります。レンジでチンすればすぐ食べられるけれど、薪を“よいしょよいしょ”と割りながら火を見守り、待つ時間はのんびり穏やかでした。



## 三次市障害者支援センター連続講座のお知らせ

### ～こもっている人は困っている人・それでええんよ～

様々な理由により、生きづらさを感じている方やその家族が安心できるネットワークづくりをめざした講座を行います。

#### 第3回「生きづらさを感じていても元気で働くために」

とき 2022年11月19日(土) 13:30~15:30

ところ 三次市生涯学習センター3階 交流ホール及びオンライン

(〒728-0013 三次市十日市東3丁目14-25)

講師 OriHime 分身ロボットパイロット いまい みちお 今井 道夫 さん

講師プロフィール  
広島県人。  
身体表現性障害という心の病で  
外出が困難な期間があり、  
症状が落ち着いた頃  
「仕事はオフィスですることが当たり前」  
の考え方に疑問を持っていた  
ところ OriHime と出会いました。  
多様な生き方の実現に向けて  
一助になれたらと思っています。



**OriHime 分身ロボットとは？**  
身体的問題によって行きたいところに行けない人の  
もう一つの身体、それが「OriHime」です。  
「寝たきりで声を失っても会話できる」  
「今の自分に合った働き方ができる」  
OriHime は障害を乗り越えるための分身ロボットです。

申込締切 11月11日(金)

参加費無料



お申し込み用 URL・QR コード

<https://forms.gle/TiavwZHqkLuiTmj57>



## みんなの食堂 マヌケルキッチン

*Manuchael Kitchen*

これからの開催予定は、つぎのとおりです。

- ♥ 11月1日(火) ♥ 2月7日(火)
- ♥ 12月6日(火) ♥ 3月7日(火)
- ♥ 1月10日(火)

開店：午後4時30分  
閉店：午後7時30分 **食事は午後6時頃から**  
ところ：三次市生涯学習センター3階 交流ホール  
参加費：こども(高校生以下)無料 おとな 200円



どなたでもおいでください。当日申込も可能ですが、できるだけ前日までに「参加予定日・住所・氏名・連絡先(電話番号など)」を、三次市障害者支援センターへお知らせください。

\*電話 0824-65-1131 \*ファックス 0824-65-1132 \*メール support@p1.pionet.ne.jp



申込み用 QR コード

## 三次市 障害者支援センターだより

〒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2階  
TEL (0824)65-1131  
FAX (0824)65-1132



2022年11月 No.71

E-mail support@p1.pionet.ne.jp  
URL <https://houkatsu-miyoshi.org>

## マヌケル君のアポなし訪問 就労継続支援 B 型事業所「晴ればれ」へやって来ました その人がその人らしく自分の人生の主人公として

### 人生を歩んで行くために

真っ青に透きとおった青空に誘われて、「マヌケルくん」と「こずこず」は、「晴ればれ」へやって来ました。

#### 管理者の亀山さんにお話をうかがいました。

家から一歩出る機会として、その人の居場所として、「晴ればれ」はスタートしました。

病気の回復途中では、色々な面で長続きすることが難しいため、「晴ればれ」では、作業や休憩時間をどのくらい取るか、自分のペースに合わせて設定することができます。

精神科病院に隣接した事業所ということもあり、通所されている方の多くが精神障害の方です\*。ピアサポート的な要素もあり、利用者さん同士で症状や悩み事を分かち

合いやすい環境でもあります。スタッフも、精神医療の現場で長年働いている経験を

活かし、専門的な対応で、利用者の方それぞれの希望に寄り添う支援ができることも「晴ればれ」の特徴です。

作業内容の一つであるカフェ部門では、ランチタイムに「Café 晴ればれ」として、営業されています。メニューは週替わりランチが450円、ドリンクセットで500円と、とてもリーズナブルなお値打ち価格で利用できます！小さいお子さん連れの方などには、個室も用意できるとのことです。みなさん気軽にランチしてみたいかたがでしょう。



カフェ以外にもいろんな仕事があるんだな。

あかるく落ち着いた雰囲気の中、みなさんマイペースで仕事をしているね。 周りに気をつかうこともなさそうだね。

\*ピアサポートとは、同じような立場や境遇、経験を共にする人同士の支え合いを表す言葉です。



しまった！  
カフェ店内の  
写真を撮り忘れた...



三次市障害者支援センターでは、YouTube や Instagram でも情報発信しています。

視聴は右の QR コードから、または YouTube で「マヌケル」を検索してください。

YouTube



## コバルトブルーとイカとバイク



秋も深まり朝晩の冷え込みが身に染みる季節となりましたが、みなさんお変わりありませんか？

私は、ちょっと前のことになりますが、9月のある晴れた日に、山口県の角島まで、日帰り弾丸ツーリングに行ってきました。

行きは、浜田まで高速道路を使い、その後は国道9号線から191号線の海沿いを走ります。特に国道191号線を走っていると、バーチカルツインの360度クランクエンジンが生み出す心地よい振動とサウンドの中、コバルトブルーの海が視界を流れていきます。「このためにここまで来たんだ」と感じる瞬間です。

実は、ほかにもこの道を選んだ理由があったのです。それは、行く途中で「口福の馳走屋 梅乃葉」で「活イカ定食」を食べることでした。透きとおったイカの口の中に広がる甘みは最高です。

ところが最近来た台風で海の様子が変わったらしく、イカがあらなくなったとのことで、代わりに「須佐の漁師のまかない丼」を食べました。これがまたとてもおいしく、おすすめです。

それから、目的地の角島大橋をめざして、一気に走り出した。肩と首がだんだん痛くなってきた頃、角島大橋が見えてきました。7年ぶりに渡る角島大橋に感激しながら、最後は橋が見渡せる絶景スポットでたまたま居合わせたライダーが声をかけてくれたので、バイクと一緒に記念撮影。約30分という短い滞在時間でしたが、「あ～来てよかった！」と感じながら、角島を後にしました。

走行距離はおそらく600kmくらいかな、久しぶりの長距離走行でした。

そこで一句 海沿いの きょうの主役は 俺様だ マヌケル

## たいやとあずきの徒然日記 その2



うちの2匹の猫にはお気に入りのおもちゃがあります。最近、色々なおもちゃがあり、定番の猫じゃらしの様な物から、リモコンで動かす物、自動で猫が喜ぶような動きをする物…

可愛くて仕方がないので、甘やかしが全開で、色々つけては、お店で買ったり、夜な夜なポチってしまい、請求金額を見てびっくり！！することが良くあります。

始めのうちは、珍しいのか、臭いをかいだり、つついてみたりするのですが、気に入らないものはすぐに見向きもしなくなってしまう。お金をかけたので、思いっきり遊んで欲しい飼主は、あの手この手で遊ぶように仕向けますが、鼻であしらわれる始末です。

写真のおもちゃが一番の様で（どちらも100均の商品です）、目の色を変えて、毎日飽きもせず遊んでいます。好きすぎて3日くらいで見る影もなくポロポロになります。あずきは、犬の様に「遊べ！」と言わんばかりに近くまで持ってきて催促します。私はせっせと買って来ては、くたくたになるまで遊びに付き合っています。

みなさんこれから寒くなりますがコタツで丸くなりすぎないように！だニャン じゅんじゅん  
Jun<sup>2</sup>

## 出前ミニ講座「障害を理解する」

10月15日(土)、東部地区民協に参加させていただき、ミニ講座を行いました。

病気やハンディキャップがあったとしても、その人なりに万全な状態であり、特に困ったことがなく、社会生活を送ることができていれば、健康です。では、障害とは何なのか、そして、同じ地域住民として、相手を理解するためのポイントなどをお話ししました。

最後は、コグトレ初級コース修了の“じゅんじゅん”による、コグトレ(認知作業トレーニング)体験を行いました。

円になり、両手にコグトレ棒(新聞紙を丸めて棒にしたもの)を持ちます。左手に持ったコグトレ棒を左の人に投げ渡ししながら、右手で右の人から棒を一本受け取ります。この動作を、皆で息を合わせて、棒を落とさずキャッチするのがなかなか難しいのです。うまくキャッチできたときには歓声が沸き起こっていました。みなさんの団結力がすばらしかったです。東部民協のみなさま、ありがとうございました。

\* コグトレとは認知機能を強化するトレーニングのことで、発達障害や知的障害をもつ方たちの中で、身体的不器用さを併せもつ子どもさんのトレーニング法として今注目されています。



マヌケル君の「突然ですが ちょっとお話を聞かせてください。」Vol.2

“子どもたちの将来の選択肢を広げたい。”

マヌケル君は、一般社団法人 KiT 代表理事 古川さんにお話をうかがいました。

### 学習スペース KiT って？

2022年6月、様々な学びを支援する「学習スペース KiT」を開設しました。

学習の困難さがある発達障害や不登校などの子どもへの学習支援を、少人数クラス、低予算で有資格者が行っています。学習レベルにかかわらず、どのような子どもにとっても思考する場となり、基礎学力の向上と他者への信頼感や自尊心の向上を目指し、子どもたちの将来の選択肢を広げたいと考えています。



代表理事 古川 卓さん  
(臨床心理士)  
(公認心理士)

### 学習スペース KiT の特徴は？

学ぶことがたのしく、ほめられる場。

子どもたちが「学ぶ」ことに意欲をもてるように、得意をのばして、苦手は少しずつという方針です。また、貧困家庭やひとり親家庭の割引制度があります。

タオルを持っている端が得意で、たわんでいるところが苦手です。得意を引っ張りあげると苦手も上がってくるというイメージです。



### マヌケル君の感想

自分の得意なことが認められて受け入れられたら、自分に自信が持てて、生きる力になるよね。

マヌケル君の「突然ですが ちょっとお話を聞かせてください。」では、誰もが住みやすいまちづくりをめざして、様々な取り組みをされている事業所や個人の方を紹介していこうと思っています。突然取材にうかがうかもかもしれませんが、どうか笑顔で迎えてやってください。 マヌケル

KiT 三次市 🔍 で検索してください。