



Let's talk together!

メンタル通信

発行：社会福祉法人長岡メンタルヘルス協会

〒940-2033 長岡市上除町甲105-22

TEL・FAX 0258-46-3116

(平成27年3月発行)



作：T. Sさん（コスモスメンバー）

～ 目次 ～

- P 2. メンタルヘルス協会のめざすもの
- P 3. めんたるネット会長よりご挨拶
- P 4～5. グループホーム虹 行事報告、新職員よりご挨拶
- P 6. グループホーム上除寮 行事報告
- P 7. 創造工房コスモス 行事報告
- P 8. 創造工房コスモス 就労移行支援報告、
下与板町内会への入会、あとがき





メンタルヘルス協会のめざすもの

社会福祉法人 長岡メンタルヘルス協会
理事長 服部潤吉

メンタルヘルス協会が社会福祉法人となって 1 年が経とうとしている。

慣れない運営の中で、与板寮の建設をすすめ、ようやく 4 月からの開設をめざし、利用メンバーの人選を始めたところだ。入居メンバーの新しい出発が始まることを応援したい。

精神医療、福祉支援が変わりつつある。障害者総合支援法に基づいた地域での各種サービス、精神科病院での退院支援に続いて、計画相談支援の実施もはじまっている。

利用者にとっては、よりいいものになってきたのだろうか。

精神医療はどうだろうか。時々精神科病院を訪ねると、古い入院患者さんたちの顔を多くみかける。かなり年を取ってしまっている。退院への取り組みもなかなかうまく進まなかったようだ。また家族の声に耳を傾けると、「病院はすぐに退院させる」、具合が悪くなくても面倒をみてくれない」となどという声を聞く。医療機関では病院の役割を限定し、早期退院を進めており、マニュアル化が進行しており、融通がきかなくなっている。また「地域中心」という方向が出て、地域の支援もまだ追いついていないように思える。

地域作業所では、三障害一体化、サービス報酬制度への流れとなっているが、精神のメンバーは知的メンバーに比べ、休みやすく、安定性がない。サービス報酬を優先するならば、問題が多い人たちとされ、多くの事業所で相対的に利用者は減っているといわれている。また、就労優先の中で、障害者に求められるものは、まずは素直さや挨拶であるが、その人らしさを忘れてはならない。多くのメンバーは就職したいと思っており、コスモスのメンバーも何人かが、苦労して、就職した。



4 月に開設するグループホームと与板寮



明るい居室

新しいグループホームに、一人でも大勢の方が入居し、地域で暮らしていけることをめざしたい。いろいろユニークな人が入ってくるだろうし、問題もおこるだろう。病状の変化、高齢化にともなう身体疾病・・・問題はあってもいい、解決できなくてもいい。地域で暮らすことの大切さを忘れてはならない。なかなか荷が重いけど、みんなで支えていきたい。





●めんたるネット会長よりご挨拶

春はそこまで

大寒波とホワイトアウトに凍えた雪一色の昨日。

今日庭先で水仙の若き芽吹きを見ました。

5 cm程に伸びた緑色の芽は、春がそこまで訪れていることを教えてくれました。

早いもので、あの中越地震から 10 年がたちました。

仮設住宅での暮らしから立ち上がったグループホームが真新しい虹に引っ越し

したのは、長岡では珍しい青空の広がった 12 月 25 日、クリスマスの日でした。

引っ越しセンターのトラックをメンバーと共に今か今かと待ちわびていたことが思い出されます。

虹にたどり着いた時は真っ暗でしたが、皆の顔は太陽のように輝いていました。

そして H26 年 4 月、NPO 法人から社会福祉法人に移行してから 1 年がたとうとしています。

メンバー、家族、関係者のみなさんが交流し、楽しみ、支えるために結成された「めんたるネット」。

さあ、春の陽ざしがそこまで来ています。

多くの参加を呼びかけ、めんたるネットの花をたくさん咲かせましょう。

滝浪 文子





グループホーム 虹

●町内クリーン作業 (11月20日)

2班に分かれてクリーン作業を行いました。左右の道に分かれ中道は比較的ゴミは少なかったですが、大通りに出ると吸い殻やお菓子のゴミ、空き缶等が落ちていました。作業終了後はA棟食堂にてお茶を飲みながら反省会を行いました。地域がゴミのないきれいな町になるよう、これからも続けていきたいと思ひます。



●クリスマス会&忘年会 (12月22日)

虹ホールにて夕食を兼ねて行いました。メニューは皆さんの希望によりお寿司とおでんとショートケーキ。

余興はメンバーによるドラムソロ演奏、職員とピアノによるセッション。全員参加での伝言ゲームでは、なかなか言葉が正確に伝わらず全く違う言葉になり盛り上がりしました。その他、生カラオケや手品等で盛り上がりしました。

ビンゴゲームでは1等はダウンジャケット、2等3等はスウェット上下、その他洗剤や手袋等の景品を準備しました。最後は職員のウクレレ演奏に合わせ合唱し、楽しい会になりました。

- ご飯がおいしかった。
- 伝言ゲームは始めてしたが難しかった。
- ビンゴゲームで良い商品が当たり良かった。
- 楽しかった。手品はどうやってるの？





●新年会&節分 （2月4日）

虹ホールにて豆まきを行いました。今年は年男の方がいませんでしたが、2名のメンバーの方が豆をまいてくれました。鬼のお面をかぶり、まいた先から豆を拾い、その後拾った豆（福豆）を、健康で暮らせるようにと願いを込めて食べました。



その後、夕食を兼ねて新年会を行いました。皆さんの希望により赤飯とのっぺです。

- 豆をまくのは簡単だった。楽しかった。
- いっぱい拾いました。お菓子もおいしかった。
- 豆が固くて食べれなかった。
- 年の数なんてそんなに食べれない…（笑）



福は内、鬼は外



健康に暮らせますように…



ジュースで乾杯！！

～ 今年の抱負 ～

〈 メンバー 〉

- 健康に気をつける。
- 作業所ががんばって通いたい。
- 落ち着いた生活を送りたい。
- 足、腰の痛いのを治して体重を減らしたい。

〈 職員 〉

- 早寝早起
- 健康に気をつける
- メンバーさんが元気に過ごして欲しい。

～ 新しい職員が入りました ～

昨年5月30日より勤務してます外山です。現在、ソフトバレーとエアロピクスにはまっています、私のストレス解消になっています。一日も早く仕事を覚えたいと思っていますので宜しくお願い致します。（経理 外山英子）

昨年12月15日より上除寮、虹にて世話人としてお世話になっております。メンバーさんに美味しく食べて頂ける食事作りに励みたいと思います。どうぞ、リクエストメニューをお寄せください。宜しくお願い致します。（世話人 松崎春美）





グループホーム 上除寮

●上除寮の夕食

上除寮では、世話人の方が栄養やカロリーを考えて作られる朝食(希望者)と夕食を、食堂に皆で揃っていただいています。健康に気遣った料理は、和食から洋食、中華までメニューは豊富です。いつも静かに食事を頂いている皆さんの声を聞いてみました。

- 皆の健康を考えながら肥満対策の食事をおいしく作ってくれているのでとてもありがたく思っています。 (Y・Nさん)
- 肉や魚が好きだが、料理がおいしいのでそれらは毎日食べたい。 (S・Mさん)
- 毎日おいしい食事を作ってもらってありがたいです。 (S・Oさん)
- 食事はおいしく、大好きな刺身も出ることがあるので嬉しいです。 (春日信夫さん)



世話人さん、
いつもありがとう
ございます!!

●クリスマス会&忘年会 (12月11日)

当日の会場は、幹事2名の方が事前に調べ手配してくれました。昼食は喜多町にある和楽で。おしゃれで落ち着いた雰囲気のお店で、皆でテーブルを囲んで和気あいあいとお寿司を楽しみました。お腹が満たされたところで、隣接のカラオケ店シダックスへ! 懐メロからポップスまで、次から次へと皆が思い思いの歌を歌い、手拍子やタンバリンも花を添え、楽しいひと時はあっという間に過ぎました。



- カラオケでは、全員が歌を歌って盛り上がり、満足してもらえた様子だったので良かったです。昼食のお寿司は大好物なので、いっぱい食べられて嬉しかったです。 (幹事 M・Hさん)

• カラオケは初めてでしたが、みんなで歌をうたい、自分は「涙そうそう」を職員と一緒に歌えて良かったです。大好物のお寿司は涙が出るほどおいしかったし、カラオケにまた行きたいです。 (山田康司さん)

• カラオケのキーとテンポがちょっと合わなくて違和感があったのと、喉が痛くて本来の調子が出せなかったのが残念でした。 (H・Yさん)





指定障害福祉サービス事業所 (就労移行支援・就労継続支援B型・日中一時支援)

創造工房コスモス

●忘年会 (12月26日 割烹なかまちにて)

昨年の反省、来年の抱負を一人一人に発表してもらい、ビンゴゲームやカラオケ大会で大いに盛り上がりました。また、割烹なかまちさんの昼食と、かねしょう菓子舗さんのショートケーキでお腹も心も満たされました。



カラオケがたのしかった。

(上原雄太さん)

光 GENJI の歌がたのしかったです。

(吉川博さん)

●新年会 (1月30日)

昨年に引き続いて、与板町の丸山様・佐藤様にご協力いただき、餅つきを行いました。コスモスでは2回目の餅つきということもあり、前回以上に美味しいお餅がつき上がりました。お雑煮をおかわりする方が何人もいました。

雑煮もちがおいしかったです。ボランティアの丸山さんといろんな話をしました。

(田中哲司さん)



●節分 (2月3日)

今年は落花生だけではなく、子袋に入れたポップコーンをまきました。また、グループに分かれて恵方巻き作りにも挑戦しました。

おにのやくがたいへんでした。

(山田則広さん)





●就労移行支援メンバーの就職のおしらせ

就労移行支援の5名の方の就職が決まりましたのでお知らせいたします。



- M・Yさん 社会福祉法人 寿多摩院様（グレートヒルズ出雲崎）10/1～
- M・Kさん 社会福祉法人 長岡市社会福祉協議会様（デイサービスよいた）10/1～
- Y・Kさん 株式会社アトム 東北営業本部様（いろはにほへと長岡駅前店）11/10～
- M・Sさん 株式会社ウオロク様（ウオロク蓮湯店）12/10～
- M・Iさん 社会福祉法人 長岡三古老人福祉会様
（桐原の郷、和島トゥールモンド）1/5～

M・Yさんはグレートヒルズ出雲崎での実習とトライアル雇用に取り組む中で、M・Kさんはデイサービスよいたでの1年余りの実習を積み重ねる中で評価をいただきました。

Y・Kさんは3日間の実習の中で、「作業の正確さや他者との交流も良い」、M・Sさんは「1ヵ月半の実習で礼儀正しくあいさつもきちんとでき仕事への取組みも頑張っている」、M・Iさんは「2週間の実習で体力もあり素直で仕事にも前向きである」、とそれぞれが良い評価をいただき、就職につなげることができました。

コスモスでは大変なこともあったと思いますが、よく頑張っておられました。皆様の益々ご活躍を祈っております。
（就労支援員 小森・今井）



●下与板町内会への入会

長年検討していた町内会への入会について、グループホーム与板寮の開設に伴い入会することになり、下与板町内会にお話ししたところ、快く受け入れていただきました。次年度から下与板町内会の一員・事業所となります。

長岡メンタルヘルス協会は、これからも地域に根差した事業を展開していきたいと思っております。
（武石）

～ あとがき ～

今年度最後のメンタル通信となりました。いかがでしたでしょうか？

皆様のご意見をいただきながら「次回も楽しみ」と思って頂けるようなものを作りたいと思います。

まだまだ寒い日が続きますが、体調管理に気をつけてください。
（乙川）

編集委員： 武石 小森 乙川 櫻井

