



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30年1月発行)



写真：与板ビール園 めんたる祭

～目次～

- P2. 今年もともに笑い合える暮らしを
- P3. メンタルヘルス協会
- P4. グループホーム上除寮 活動報告
- P5. グループホーム虹 活動報告
- P6. グループホーム与板寮 活動報告
- P7. 創造工房コスモス 活動報告 あとがき





今年もともに笑い合える暮らしを

理事長 服部潤吉

明けましておめでとうございます。昨年はメンタルヘルス協会の活動につきましているいろいろとお世話になりありがとうございました。

コスモスでは昨年からバトミントンラケット加工などの新しい作業の導入をしています。またレクリエーションなども積極的に取り組み、一泊旅行も東京と草津温泉との二班に分かれての実施でした。メンバーの参加者が増え、忘年会では職員も合わせて 38 名の参加となっています。他にも利用希望する方がいるのですが、今後どう応えていけばいいかと考えているところです。なごやかで楽しい雰囲気とよく言われますが、それらを大切にしながら、就労や、工賃アップにもつながるような作業所をめざしていきたいと思っています。

グループホームではメンバーの高齢化と病状の悪化や再入院の課題があります。何年も落ち着いて暮らしていた方が、何かの具合で調子を崩し、なかなか回復しないことがあります。また逆に、もう入院するしかないかなと思っていた方が、調子を回復させ笑顔を見せてくれることもあります。入居メンバーと一緒に旅行や、バイキングに行ったときに見せる笑顔には感動です。グループホームの良さに仲間と暮らすということがあると思いますが、違う者同士と一緒に住むこと面倒さもあるのです。

病気や障害をもって暮らすことの苦労やむずかしさはあるのですが、楽しみや喜びも分かち合える一年を一緒に作っていければと思っています。





## 長岡メンタルヘルス協会

- めんたる祭り（10月7日 与板ビアガーデン）  
今日を迎えられていると感謝しながら、地域の皆様とのつながりを大切にしていきたいと思いません。（佐藤鉄夫）



- 発表を終え、ほっとしたのを覚えています。肩の荷が下りたという感じでした。

帰り道に発表の感想を聞きました。「良かったよ」と言って頂き、安心しました。そして、辛いこともあったけど、無駄じゃなかったなと思いました。これからも色々なことが起こると思いますが、自分らしく生活していけたらいいなと考えています。（山田るな）

- メンタル祭りの感想

本当に緊張した1日だった。正に、今までの自分を振り返った集大成の日。懐かしい気持ち。この日をぼくは忘れることはないだろう。

とにかく病気のことを含めた節目となる年。その時を今思うと、今までのつらい事や悲しい事が次つぎと頭をよぎった。

思い返せば、服部さん・山崎さんのは本当にいつもお世話になっているし、今までも感謝している。ぼく自身もここまで回復するとは、正直全然思わなかった。なので、今の自分になれて本当にとてもうれしい。ぼくはいつも1%の運命と99%の努力だと思っている。それは色々なことを含めてだけど、場合によっては、運も味方につけたいと思っている。そして99%の努力も生かした。

みなさん 本当にいつもありがとうございます。今安定しています。これからもコスモスや、しおのり荘などを頑張ります！！（ひぐちまさや）



- 新任職員挨拶

・9月から勤務させて頂いています。グループホームの皆様により良い生活のお手伝いをして行きたいと思えます。よろしくお願い致します。（GH 支援員 佐藤美代子）

・11月より世話人兼支援員として仕事させて頂いております。

仕事を1日でも早く覚えるように努力します。

宜しくお願いします。

（GH 世話人兼支援員 布川和美）





## グループホーム 上除寮

(長岡市上除町甲 105-22 ☎46-3116)

一泊旅行 (10月26日・27日 月岡温泉)

- 天気も良く月岡の湯につかり大河信濃川を船で下り、ホテルでバイキングで満腹になりました。楽しい二日間でした。  
(大里)



- 気候も良く、月岡温泉で楽しく湯につかり体調もゆっくりでき楽しかった。上除寮の一緒に過ごせてよかったです。 (西方)



- ウォーターシャトルがとても楽しくて、気持ち良かった!!  
動く動物が超かわいかった (ちょっとこわれていたけど)  
服部さんと西方さんのハロウィンがかっこ良かった!! □  
大里さんと電車の2ショットの写真をとってもらえてうれしかった!! □ (ひぐちまさや)





## グループホーム 虹

(長岡市脇野町 1514 番地 ☎42-4299)

●一泊旅行 (9月14日・15日 山形湯浜温泉にて)

ミサイルの警報がなって怖かった。温泉が小さかったけど良く温まった。 (M)



大きなクラゲやら小さなのやらきれいでした。アシカとアザラシのショーは、迫力があって、頭がいいなと思いました。 (Y、K)





## グループホーム 与板寮

(長岡市与板町与板乙 5958-1 ☎72-3900)

●与板寮 大掃除・避難訓練後外食会 すたみな太郎にて(12月14日(木) 寺泊にて)



好きなものが食べられて良かった。(阿部正彦)



楽しかった。もう一回行きたい。(椎谷幸夫)





## 創造工房コスモス

(長岡市与板町与板乙 5954-3 ☎72-2526)

- スポーツデイ (7月11日 見附のサウンドボール・里見にて)

ボウリングでスピアを出してうれしかったです。

そばセットを食べました。(山田則広)

- ふれあいときめき祭り (8月26日 コスモスにて)

踊り楽しかった。つかれました。(上原雄太)



- 十五夜祭り (9月15日 与板町にて)

職員さんがヘアアレンジをしてくれたり、浴衣も貸してくれて、とくに女性は嬉しそうでした。これを書いていてときめき祭りの前の日も女性で集まって浴衣選びをしたのを思い出しました。

そのときの写真に写る男性陣もいきいきしています。(Y. H)





- 日帰り旅行（10月17日 長野方面にて）  
峠の釜飯と栗パフェを食べました。  
美味しかったです。たのしかったです。（関本和真）



- 社会見学（11月14日 弥彦神社参拝・紅葉谷・きんばちの湯で昼食）  
海鮮丼美味しかった。ホタテときゅうり、イカ、マグロとタイがあって美味しかった。  
コーラを飲みました。（小熊翼）



買い物川柳

気になる物

忘れられずに

衝動買い

作・ひぐち まさや

- あとがき

前回から日が遅くなり、申し訳ございませんでした。

去年も多くの行事が各施設であり見応えのある通信になったと思います。

話は変わり、今年は早い時期からのインフルエンザが流行してきています。

皆様、体調管理気をつけて日々を送っていきましょう。（高頭）

編集委員： 丸山 佐藤 高頭

