

Let's talk together!

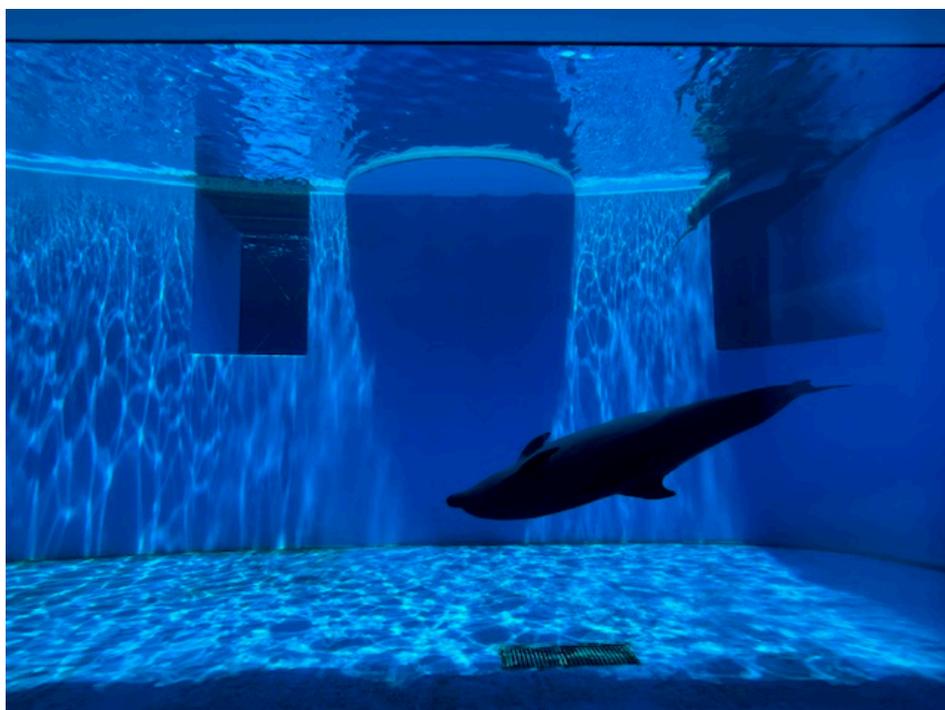
メンタル通信

発行：社会福祉法人長岡メンタルヘルス協会

〒940-2033 長岡市上除町字野田甲105-22

TEL・FAX 0258-46-3116

(令和4年9月発行)



写真：コスモス泊旅行 うみがたり

～目次～

- P2. “趣味のすすめ！”
- P3. メンタルヘルス協会
- P4～6. グループホーム上除寮 活動報告
グループホーム虹 活動報告
グループホーム与板寮 活動報告
- P7～8. 創造工房コスモス 活動報告 あとがき





“趣味のすすめ！”

創造工房 コスモス
施設長 杉野 昭

新型コロナウイルスの感染が猛威を振り、なかなか収束の目途が立たず、連日の報道、話題で耳にしない日はない。このような状態が一体いつまで続くのだろうかと不安になることも少なくない。

そんな現在だからこそ皆さんは何か趣味を持っていますか？持っただけですか？と言う話です。しかし、皆さんの中にはすでに色々な趣味を持っている方もいらっしゃるかと思います。旅行（現在は少し無理かも）映画鑑賞、ショッピング、食べ歩き等多種あると思います。中には「趣味と言う趣味なんてないわ!」、「仕事に家事に毎日忙しくてそれどころじゃないわ!」と言う方もいらっしゃるかと思います。今回はすでに趣味を持っている人も特に趣味を持っていない人にも趣味の効果と言う視点で書いてみます。

趣味には3つの効果があるとされています。

一つ目は、「ストレス発散ができる」ということです。

日々生活する中で仕事の事、家族の事、自身の健康の事等数えればきりがなほど多くの事を抱えながら生活している。そして時には悩み不安に苛まれ、ストレスと覚えることも多い。そんな中少しでも現実から離れ趣味に没頭できる時間をつくることで悩み、不安からその時間、時には継続して軽減できるのではないのでしょうか。それによってエネルギーを充電することができ、新たな気持ちで仕事に取り組むことができます。

二つ目は、「色々な人と巡り合う事が出来る」ということです。

好きな事を突き詰めていくだけで自然と良い人脈に恵まれる事もあるということです。

共通の趣味がある事によって仲良くなれる可能性が高まります。

趣味のある人はもとより今は趣味なんてものはないという人もほんの少しの好奇心、勇気をもって新しい世界に飛び込んでみることも良いのではないかと思います。

三つめは、「心にゆとりが生まれる」ということです。

趣味を持つことで趣味がその人にとって楽しいと感じられ、それが生活の一部として溶け込むことで日々の生活にゆとりが持て、生き生きとした日々が送れるのではないかと思います。

外出する機会が減り家で過ごす影響もあり、今まで以上にゲーム、アニメ、漫画などにハマる人が続出しています。もちろんそれらが私の趣味だという人はそれでも良いのですが、このような時だからこそ外に目を向けてみる（外出と言う意味だけでなく色々なことにチャレンジ）のも良いのではないのでしょうか。

趣味のある人はもとより今は趣味なんてものは無いという人もほんの少しの好奇心、勇気をもって新しい世界に飛び込んでみることも良いのではないかと思います。

ちなみに私も蕎麦打ち、陶芸、トレッキング、ランニング、最近では演劇にはまり忙しくて混乱している日々であることも否めない。





長岡メンタルヘルス協会

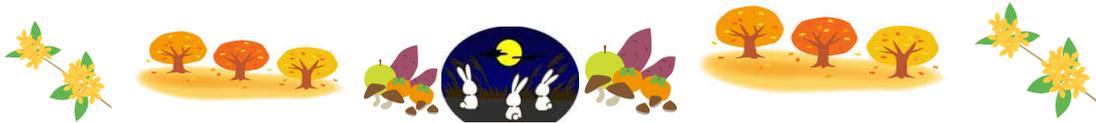
令和3年度 (福) 長岡メンタルヘルス協会 決算報告

(自) 令和3年4月1日 (至) 令和4年3月31日

【貸借対照表】		(単位：円)	
勘定科目	金額	勘定科目	金額
資産の部		負債の部	
流動資産	66,954,451	流動負債	1,269,708
現金預金	53,905,319	未収費用	1,269,708
事業未収金	12,997,862	固定負債	1,534,400
前払費用	37,660	長期預り金	1,534,400
仮払金	13,610	負債の部合計	2,804,108
固定資産	112,681,193	純資産の部	
基本財産	73,515,267	基本金	67,860,957
その他の固定資産	39,165,926	国庫補助金等特別積立金	19,157,045
		その他の積立金	21,221,255
		次期繰越活動増減差額	68,592,279
		(うち当期活動増減差額)	2,590,367
		純資産の部合計	176,831,536
資産の部合計	179,635,644	負債及び純資産の部合計	179,635,644

【資金収支計算書】		(単位：円)	【事業活動計算書】		(単位：円)
勘定科目	金額		勘定科目	金額	
事業活動による収支	就労支援事業収入	2,188,098	サービス活動増減の部	就労支援事業収益	2,188,098
	障害福祉サービス等事業収入	95,234,905		障害福祉サービス等事業収益	95,234,905
	経常経費寄付金収入	12,000		経常経費寄付金収益	12,000
	受取利息配当金収入	750		サービス活動収益計	97,435,003
	その他の収入	587,214		人件費	67,008,479
	事業活動収入計	98,022,967		事業費	12,259,228
	人件費支出	67,008,479		事務費	8,713,443
	事業費支出	12,386,828		就労支援事業費用	2,173,710
	事務費支出	8,713,443		減価償却費	6,163,658
	就労支援事業支出	2,173,710		国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 913,918
	事業活動支出計	90,282,460		サービス活動費用計	95,404,600
	事業活動資金収支差額	7,740,507		サービス活動増減差額	2,030,403
施設整備等支出	施設整備等補助金収入	2,100,000	サービス活動外増減の部	受取利息配当金収益	750
	施設整備等収入計	2,100,000		その他のサービス活動外収益	459,214
	固定資産取得支出	12,188,313		サービス活動外収益計	459,964
	施設整備等支出計	12,188,313	サービス活動外費用計	0	
	施設整備等資金収支差額	△ 10,088,313	サービス活動外増減差額	459,964	
その他の活動による支出	積立資産取崩収入	347,600	経常増減差額		2,490,367
	拠点区分間繰入金収入	10,000,000	特別増減の部	施設整備等補助金収益	2,100,000
	その他の活動収入計	10,347,600		拠点区分間繰入金収益	10,000,000
	積立資産支出	5,045,699		特別収益計	12,100,000
	拠点区分間繰入金支出	10,000,000		国庫補助金等特別積立金積立額	2,000,000
	その他の活動支出計	15,045,699		拠点区分間繰入金費用	10,000,000
その他の活動資金収支差額	△ 4,698,099	特別費用計		12,000,000	
当期資金収支差額合計		△ 7,045,905	特別増減差額	100,000	
			当期活動増減差額		2,590,367
前期末支払資金残高	72,730,648	繰越活動増減の部	前期繰越活動増減差額	70,699,611	
当期末支払資金残高	65,684,743		当期末繰越活動増減差額	73,289,978	
			その他の積立金取崩額	220,000	
			その他の積立金積立額	4,917,699	
			次期繰越活動増減差額	68,592,279	





グループホーム 上除寮・虹・与板寮

(長岡市上除町字野田甲 105-22 ☎46-3116)

(長岡市脇野町 1514 番地 ☎42-4299)

(長岡市与板町与板乙 5958-1 ☎72-3900)



三川きのご園

バーベキュー

上除寮一泊旅行 4月8日・9日 阿賀・咲花温泉
残雪もあり、寒かったです。二日間共に晴天に恵まれました。
予定の変更もありましたが、久しぶりの旅行を楽しみました。



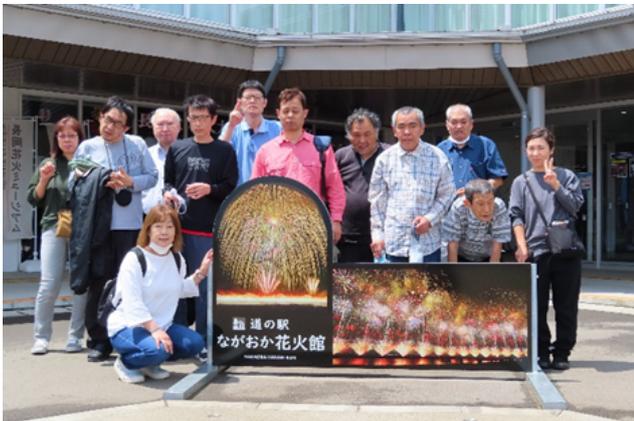
パワースポット！

グループホーム虹 5月31日 長岡花火館へ

仲間と地元長岡の花火を体感し、気分転換をはかる事を目的にしました。ドームシアターで長岡花火を鑑賞しフードコートでラーメン・スイーツなどを楽しみ館内を散策しました。

「思った以上にドームシアターの花火が良かった」等、感動も聞かれ迫力、思いが伝わってくるドームシアターで充実した時間となりました。

職員：小林





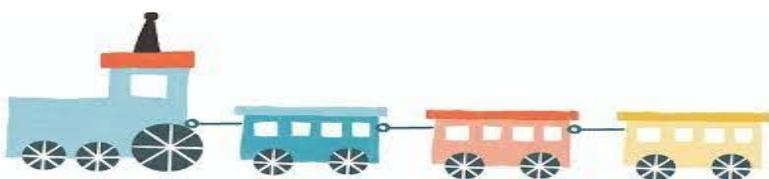
与板寮 一泊旅行 4月15日(金)・16日(土) 新津鉄道資料館と月岡温泉

新津鉄道資料館では初代の新幹線・蒸気機関車など本物を間近で見、運転シュミレータで運転手気分を体験し「難しいけど楽しいなあ〜」と盛り上がり、北方文化博物館では白無垢を着た花嫁さんを見て「キレイだね、幸せそうだね。」とほっこりした気分になりました。



月岡温泉で、ゆづり温泉に入り美味しい食事を食べ夜には、月あかりの庭を散策。小雨が降り、寒かったけど色とりどりの行灯を「初めて見たー!」「すごいね!」と感動しました。メンバー職員とても楽しい思い出になりました。

職員：小形



<グループホーム 新入職員>

6月から GH 虹の世話人をさせて頂いています。苦手な献立も先輩スタッフの方々に助けられ入居者の方から「おいしかったです」と励まされ毎日楽しくやれています。頑張りますのでどうぞよろしくお祈りします。

大竹加代子

グループホーム在籍者数 令和4年8月31日現在

	定員	利用者
上除寮	8名	7名
虹 A棟	7名	7名
虹 B棟	6名	6名
与板寮	6名	4名



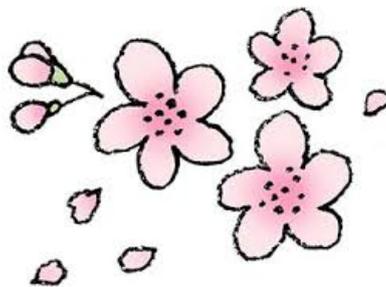


創造工房コスモス

(長岡市与板町与板乙 5954-3 ☎72-2526 FAX 89-6617)

お花見 4月8日
(3グループで各地へ行きました)

弥彦方面・三条方面・小千谷方面とそれぞれ分かれてお花見をしてきました。今年はまだ寒い日が続いていて桜はチラホラ咲いてました。それぞれ外出を楽しまれていました！





社会見学 5月20日 国営越後丘陵公園 BBQ と散策

久しぶりにコスモスみんなで社会見学に行ってきました！！丘陵公園のバーベキューセットを借りました。お肉などを持参し感染対策をしながらバーベキューを楽しみました！！午後からは、それぞれの班に分かれて丘陵公園を散策。気温も上がり最後はほとんどの方がバラアイスなどを食べ涼みました。みなさんから久しぶりにみんなで行事ができ良かったという声が聞けました。

一泊旅行 7月14・15日

上越・妙高方面の旅行へ行ってきました。1日目は上越うみがたりでイルカショーを見たり水槽の中を楽しんできました。その後、日本最大級の無印良品でショッピング。2日目は朝から土砂降りの雨に見舞われてサンシャインランドをキャンセル。代わりに道の駅新井・上越科学館・花火館と回って楽しまれました。メンバーからも楽しかった、たくさんおいしいもの食べて良かったという声が聞けました。





一泊旅行 7月28・29日

新潟・下越地方の旅行へ行ってきました。

アグリパークでは、アイスクリームを作る体験を行い、美味しく皆さん作っていました。他にも白根の大仏や鉄道資料館へ見学をしました。ホテルのご飯が大変おいしかったです！

2日目は、新発田城を見学し、歴史に触れてきました。最後は新潟空港で大きな飛行機の着陸を見学しお土産も買うことができました。久しぶりの旅行を楽しむことができましたと思います。

メンバーからも楽しかったという声も聞けた。

コスモス在籍者数 令和4年8月31日現在

サービスの種類	定員	登録者数
移行支援事業	3名	3名
B型支援事業	17名	27名
日中一時	4名	2名

● あとがき

コロナウィルスの蔓延から約3年…。いまだに終わりの見えない日々が続いています。猛暑のマスク生活にも慣れてきました。そんな中でもグループホームやコスモスでも一泊旅行に行ってきました。虹は今後予定しています。やはり旅行はいいですね！参加したメンバーも久しぶりの旅行を楽しんでいました。マスクなしでの旅行ができる日が待ち遠しいです。

編集委員： 杉野 佐藤 高頭

