



# 市民の会便り



ハートねっと日立市民の会 ～元気でねっと！～

(事務局) 〒316-0003 日立市多賀町1-3-8 つどいの広場内 ☎ 0294-38-2555



熱中症対策に追われた夏が過ぎ、やっと“秋本番”という季節になってまいりましたが皆さまお元気でお過ごしでしょうか。“秋”と言えば何といても《食欲の秋!》美味しい旬の食べ物がたくさんありますので嬉しい季節ではあります。でもどうぞ食べ過ぎには気をつけてくださいね! 秋はイベントもたくさんありますよね。皆さんに美味しいものを届けることはできませんが、今回のお便りでイベントの情報を盛りだくさんでお届けしております。都合をつけてお出かけください。

「つどいの広場」での活動も残り6ヵ月となりました。それまでの時間は《立つ鳥跡を濁さず》を心がけて進めていきたいと考えていますし、またその後の計画も皆さんに安心していただけるようしっかり考えてまいります。サロンでは千羽鶴を糸に通して今までお世話になった方々へ贈呈しようと最後に向け追い込みに汗を流しています。また店内の品物を少しでも多く販売しようと今後バザーへの出店も予定しています。

お時間がありましたらどうぞ「つどいの広場」へお出かけくださいませ。

会長 弓野孝子



“つぶやき”

子供の頃早く大きくなりたいと思っていた。小学生の時は早く中学生に、そして高校生にと。社会に出ると世の中はバブル期。夢のある楽しい日々。結婚し子供が生まれると、時間はあっという間に過ぎるのに我が子の生長はまだまだ！ また大きくなって願う。こんな私だから子供の卒業式に涙することなく、やった！と微笑む。そして子供の結婚式に至っては一丁上がり...と。還暦になりこれからはボーナスタイム。ゆっくり一日一日を大事にしようと思っていたのに時間はあっという間に過ぎていく。つどいの広場もあと半年になりました。皆さんとの出会いを大切に残りの時間を貴重なものにしていきたいです。 “卵に翼”より

8月のサロン会

8月20日のサロン会のテーマは<マンダラチャートで目標達成>でした。指導は弓野さんでわかりやすく丁寧にお話して下さいました。初めて聞いた時は今回のテーマは誰もがどんな事なのだろう？と感じたと思いました。その内容を解説すると、今アメリカで活躍している野球の大谷選手が、どうしたらホームランを打てるか？盗塁はどういうタイミングで走れば成功するのか？などの目標を持ちマンダラチャートを利用し、その目標に向かって努力したようです。その努力が実って「世界の野球選手」になったと言っても過言ではないと思います。

今回のサロン会に参加した人に対して弓野さんの方からこれから先「自分はどのような人生」を歩みたいのかの問いに81の枠にプラス思考の言葉を書いて埋めていくのです。仕上がるまで約一時間かかりました。今まで考えてもみない事なので新鮮な感覚で取り組みが出来ました。第一に脳の活性化になり充実した時間でした。感想としては「努力したことは裏切らない」というまさにこの一言です。私も自分で出来ることは努力を続けていこうと思いました。弓野さんありがとうございました。 果物だいすきより

生活のことで困った時は”近所の相談相手…民生員”に！！

地域には必ず民生員がいますがどこの誰がやっているか皆さんご存じですか？「民生員」は高齢者の方を対象に活動している方達でしょう？」と思っている方も多いのではないのでしょうか。実は地域の方全員が対象なんです。ですからどんな事でも相談できるのです。まずは民生員を確認してお話しできる機会を作ってみてはいかがでしょうか。まだ民生員にお世話になっていない方もいずれお世話になる時がくると思いますし、障がいのある家族がいればなおさらのこと今からつながっていてもいいかもしれません。民生員さんが直接何かをしてくれるのではなく、困りごとを聞いてくれ、相談事によって対応できる方につなげてくれ担当者が出向いて来てくれますので、安心して相談していいと思います。詳しいことは社会福祉協議会に電話を…0294-87-7222迄

お知らせ ①

《ふれあい運動会》10/5(土) 9:30~12:00 於:池の川さくらアリーナ

・参加費無料。参加賞、賞品あり。申込締切:前日まで

《わいわいバーベQ(作業療法士会主催)》10/11(金) 10:00~14:00 於:会瀬青少年の家

・参加費無料。食事の後はみんなでゲーム。申込締切:前日まで

《みんなねっと北海道大会オンライン視聴》10/12(土) 10:00~14:00 於:つどいの広場

・今年の「みんなねっと全国大会」は北海道。会場には行けなくともオンラインで講演が聞けます。

この機会に是非みんなでお話を聞きましょう!!

10:50~11:50【基本講演】テーマ「自分自身でともに」

講師:向谷地生良氏(浦河ペテルの家理事長・北海道医療大学特任教授)

12:40~13:40【特別講演】テーマ:「家族会の可能性~変革は小さな声から~」

講師:伊藤千尋氏(淑徳大学准教授)

※申し込みは不要ですので、直接つどいの広場にお越しください。

《フォーラム in 水戸》10/22(火) 10:30~15:30 於:ザ・ヒロサワシティー小ホール

・当事者によるスピークアウト。各団体のパフォーマンス発表。バザー。

申込締切:10/10(お弁当を用意します)

《当事者会 SANAGI》10/26(土) 9:30~12:00 於:河原子海岸

・海岸清掃のクリーンハイキングに参加。※アルトサックスの演奏会と抽選会あり。弁当付。

・12月のSANAGIはお休みですが、12/21(土)のクリスマス会に是非参加して下さい。

《大久保ふれあいまつり》11/2(土) 10:00~14:00 於:多賀市民プラザ

・ハートねっと日立市民の会はバザー出店しますのでお出掛け下さい(雨天時不参加)

《みんなねっと2024年度関東ブロック大会》11/14(木) 10:30~16:30

<内容>

於:川崎市高津市民会館

・講演 テーマ「当事者と家族にとって精神科訪問看護の役割・可能性」

講師 聖路加国際大学 瀬戸屋 希 教授

・パネルディスカッション パネリスト…高森信子(SSTリーダー)、小川未生(訪問看護ステーション)

長加部賢一(あやめ会理事長・精神保健福祉士)

参加費無料。※当日参加も可能。

© tippiz



お知らせ ②

《福団連研修会》11/24(日) 10:00~12:00 於:久慈サンピア日立

・音楽鑑賞、ゲーム、抽選会 ・参加費無料

※上靴を用意してください。

《クリスマス会》12/21(土) 12:00~14:00 於:アーシューターブル多賀

・参加費 当事者…¥500 その他…¥1,000 ※食事、飲み物付き

・申込締切 12/13(金)

《サロン「ハートすまいる」》

10/1 千羽鶴糸通し

10/15 バザー販売品制作(リース、ポチ袋)

11/5 千羽鶴糸通し

11/19 フラダンス

12/3 千羽鶴糸通し

12/17 クリスマス会(サンタがつどいの広場にやって来る!)

-----  
月例会を実施していま~す!

毎月(5月、12月以外)第4金曜日の13:30~15:30に日立保健所で月例会を実施しています。県連や市民の会の活動報告はもちろんですが、悩み事や困っていることなど会員同士しか理解できない話を和やかに時には涙しながら行っています。月例会でどんなことを話しているのか、ほんの一部ですが紹介します。

・令和7年4月1日からJR 運賃割引が精神保健福祉手帳2級の人まで対象になります。

介護者も対象になります。ただし100km以上の場合に限ります。これで旅行に行きやすくなる…!?

・家族と同居していても当事者だけ【世帯分離】できる?

→手続する時、「どうして分離するのか」役所の人に聞かれ、理由によっては分離が難しいかもしれないので、理由をしっかりと考えておくこと!

→グループホームに入所するのをきっかけに分離するのがいいのでは?

(本人が不安にならないように)

・月例会の時にグループホームや作業所の見学を定期的に行ってほしい。

・持ち家に当事者が一人で住むようになったら、家の管理や財産管理はどうする?

→「民生員を通していろいろな支援を受けながら生活している人がいますよ」

・月例会の時にテーマを決めて話し合ってみてはどうか? 等々。折に触れまた報告しますね。

\*10/25、11/22 通常通り月例会は開催します。

© tippig