2026年（令和8年）秋号

市民の会便り

ハートねっと日立市民の会　～元気でねっと！～

（自宅兼事務所）〒316-0026 日立市みかの原町 2-26-5 ☎・FAX 0294-53-4079
（携帯電話連絡先）090-9292-1610

あいさつ

今年の夏は「秋の長雨？」と思わせるようなぐずついた日が続き、気持ちもスッキリしませんでしたが、皆様体調を崩してはいませんでしょうか？

さて７月に起きた熊本地震から始まり関東地方も千葉や神奈川で台風の影響により大きな災害に遭われた方がたくさんおりました。地球温暖化のせいでしょうか？いつどこで水害が発生してもおかしくないと思い、避難訓練や災害対策は日頃から意識しておく必要があると再認識したところでございます。そんなことを思っていたら、あっ！という間に秋となり今年も残り２か月余りとなりました。昨年の視察研修会が好評だったことで今年は大子に行く予定でおります。家族の方などに声をかけて是非皆さんご参加ください。１２月には当事者会“ＳＡＮＡＧＩ”と合同でクリスマス会を行いますのでこちらへの参加もお願いいたします。

また、今回のお便りと一緒に「医療費の負担に関するアンケート」を同封いたしました。このアンケートは「マル福」（医療費助成制度）を手帳２級まで拡充してほしいという要望を出すための資料にしたいと考えております。皆さんからの生の声をどんどん上げたいと思っていますので是非ご協力いただけますようお願いいたします。

さて時の流れは早いものです。「後で…、とお化けは出たことが無い」と言いますので何事も後回しにせず気が付いたその時に行動に移すのがベスト!!　でもまずは体と相談しながらですね。

会長　弓野孝子



伝言板



茨城キリスト教大学、常磐大学看護学科で講義

精神疾患を抱える当事者とご家族を招いた特別講義とディスカッションが茨城キリスト教大学(5／12、5名参加)、常磐大学(6／5、4名参加)で実施されました。以下学生の意見です。

1.「ハートねっと日立市民の会」の方のお話しに対する感想

精神疾患を抱える本人だけでなく、その家族も大きな不安や苦労を抱えながら生活していることを改めて理解した。家族は本人を支えたいという思いを持ちながら症状への対応方法が分からず悩み、周囲の理解不足によって孤立感を抱くことがあると感じた。精神疾患は本人だけの問題ではなく、家族を含めた支援が必要であることを強く感じた。

2. お話の中で特に印象に残ったこと

お話をされた方が愚かな母、ダメな母という言葉を口にしていたのが印象的だった。子供が統合失調症を発症してから年月が経った今でさえ卑下する言葉を口にすることや自殺企図あった時など今よりもっと自分を責めて辛い思いをしたのだろうと思うと胸が締め付けられた。精神疾患は親の育て方の問題ではないが、世間の目や母親の責任という重圧から、多くの家族が自分のせいなのではないかと自分自身を責めてしまう現実があると感じた。しかし、残りの人生を楽しみたいと話されていたことから、医療従事者や同じ境遇の方との交流を通して前向きな気持ちへと変化していることが分かった。患者本人だけでなく一番近くで支え続けている家族の心にも周囲が寄り添い手を差し伸べていく重要性を再認識した。

シーマークスクエアに行ってきました

8月22日に"SANAGI"の会でシーマークスクエアに行ってきました。買い物をしてフードコートで昼食を食べたり話をしたりして過ごしました。外は雨が降って天気はあまり良くなかったけど…。樫村ファーム＜NICO KITCHEN＞で食べた食事は新鮮な野菜が使われて美味しかったです。　　白猫より

県北ブロック研修会に参加して

「障害のある方の"親なきあと"を地域で支えるために」という演題でKINOPPI(株)代表紀林(きのはやし)氏と親なきあとサポート協会の石川雄平氏の講演を聴いてまいりました。「親なきあと」は障害を持つ子の親にとって誰もが重くのしかかってくる問題です。50代、60代の頃は「まだまだ先のことだから」と先延ばしにしていましたが、70代になると切実に考えるようになり、「親なきあと」は親が元気なうちに「行動しなくてはならない」と思うようになりました。私にとってすぐ取り組まなければならない問題なので、今回の研修会はとても



勉強になりました。

KINOPPI株式会社は2020年に個別サポート付き障がい者向け住宅「サポ住」キノッピの家を開業し、2026年は茨城県内に23拠点、利用者数125名と年々増え続けている事業所です。日中は就労支援B型KINOPPI CAFEで働き、キノッピの家に住むという生活です。キノッピの家のスタッフは市民参加で地域支援スタッフ(家族もその一員)が支える事業所だそうです。障がい者を区別したり差別したりしない地域づくりをする夢のようなことが可能だという事です。第2部の講演は「親なきあとサポート協会」の方が相談窓口となってお金や暮らし、手続き、家族内共有、支援者や相談先などを共に考えて下さるということでした。至れり尽くせりの夢のような環境の中へ我が子が入っていけるかどうか考えると、ハードルが高すぎて…と思ってしまいます。

秋風と月見だんごより

【レシピ】青菜の白酢かけと千切り野菜のだし酢浸し(おまけにキウイのビネガー漬け)

1. 青菜の白酢かけ

＜材料(2人分)＞ 豆腐絹ごし 50g、ほうれん草 150g、米酢 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、塩 小さじ1/6 しょうゆ 2～3滴、ゴマ油 2滴



＜作り方＞①白酢を用意します。豆腐はキッチンペーパーで表面の水分をふきとって万能こし器で裏ごしします。他の調味料を加えてよく混ぜます。

②ほうれん草をゆでます。ほうれん草は長さ5cmに切り、たっぷりの熱湯で1分ゆでます。ザルに上げて水気を切り、粗熱がとれたら軽く水気を絞ります。ほうれん草を器に盛り、白酢をかけます。

○キウイのビネガー漬け(炭酸水を注いでドリンクで!!)



＜材料＞キウイ3個(300g)…皮をむいて厚さ2cmの輪切り
氷砂糖 300g、穀物酢 1カップ1／2

＜作り方＞保存びんに氷砂糖とキウイ、酢を入れ、ふたをして冷蔵庫で保存します。1日1回ふたをしたままびんをふります。1週間で完成です。

2, 千切り野菜のだし酢浸し

＜材料(2人分)＞ しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、米酢 大さじ2、水 大さじ6、かつお節 3g…A 人参 50g、水菜 100g、えのき茸 50g

＜作り方＞①小鍋にAを合わせて弱火で熱し、煮立つ前に火を止めて茶こしなどでこし、粗熱をとってだし酢を用意します。

②野菜の下ごしらえをします。人参…千切り、水菜…長さ7cmに切ります。えのき茸…根元を切り落としてほぐします。



③鍋に湯を沸かし全部入れて30秒ゆがき、ザルに上げて水気を切り粗熱がとれたら、軽く水気をしぼってだし酢に漬けてなじませ、器に盛りつけます。



お知らせ



《視察研修会》11／17(火) 申込締切 10／20まで。※詳細は手紙で連絡済
※福祉バスを利用して大子に出かけます。

《クリスマス会》12／19(土) 12:00～14:00 於:アーシュタープル多賀
※食事、飲料付き。参加費…当事者 ￥500、その他参加者 ￥1000 申込締切 12／11(金)

《当事者会「SANAGI」》偶数月第4土曜日開催
・10／24(土) 13:00～15:00 於:日立ボウルクレーン
・12月はお休みですが、12／22(土)のクリスマス会に是非参加してください。

《茶話会》 毎月第2火曜日開催。於:ヒタチエ社協隣りスペース 13:30～15:00
・11／10。12／8、'27 1／12

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

© tippig

《月例会》毎月第4金曜日 於:日立保健所 13:30～15:30
・11／27、'27 1／22 ※12月はクリスマス会のため休み
＊11月の月例会は、つくば在住で当事者の山根ひろみさんが参加してくれることになりました。山根さんは中学校で発症しましたが、現在結婚して小4、2歳のお子さんの子育て中で幸せに暮らしているとのことです。自分の体験談を聴いてほしいということですので是非ご参加下さい。

