

ご寄付・寄贈をいただいた方 (敬称省略・順不同)
 ポラリス保健看護学院 石黒チヨ子 高橋節子 岩城屋

新しく会員になられた方

正会員
 進藤 徹也 佐川 光子
 塚田 光男 安藤 絹子

賛助
 田村 万司

団体
 株式会社 アクティブワン



会員募集

NPO法人こころんを応援していただける会員を募集しています。
 ご近所やお知り合いの方で、興味のある方にお声かけいただけますようお願いいたします。また、何か情報がありましたら、こころんまでお電話をお寄せ下さい。

平成18年3月10日発行

こころん

第10号

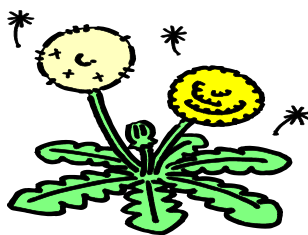
発行者：NPO法人こころん
 〒969-0101
 福島県西白河郡泉崎村大字泉崎字下根岸9
 生活支援センター こころん
 TEL：0248-54-1115
 FAX：0248-53-3063
 E-mail：kokoron@r2.dion.ne.jp

法人名の変更に伴い「こころネット通信」も「こころん」と変更しました

お知らせ

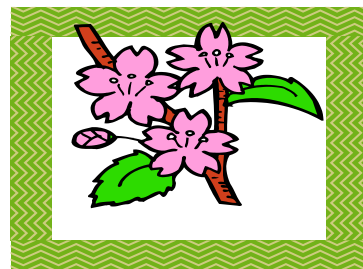
活動報告

- 12月10日 マイタウンふれあいまつり
- 12月11日 はなわ冬まつり
- 12月13日 クリスマス交流会&コンサート
- 12月22日 健康教室・医療相談
- 12月24日 役員会
- 12月28日 大掃除
- 1月5日 仕事始め
- 1月14日 泉崎資料館&中山義秀記念館見学
- 1月23日 歯科検診
- 1月31日 白河地区障がい者就労連絡会
- 2月3日 節分・豆まき
- 2月6日 歯科検診
- 2月7日 レク(ボーリング大会)
- 2月14日 料理教室(ソバ打ち体験)
- 2月15日 障害者自立支援法説明会
- 2月16日 ボランティアの集い
- 2月20日 歯科検診
- 2月21日 地域療育連絡会議
- 2月23日 医療相談
- 2月23日 小規模作業所研修
- ~24日 //
- 2月25日 役員会
- 2月28日 精神ボランティア・NPOネットワーク会議
- 3月1日 白河地区障がい者就労連絡会
- 3月3日 水戸観梅(3施設合同)
- 3月4日 うつくしま基金プレゼンテーション
- 3月5日 うつくしま夢の語り部(ビッグパレット)
- ~7日 //
- 3月9日 県南保健医療福祉会議



❖今後の予定❖

- 3月14日 料理教室
- 3月27日 ボランティアの集い
- 3月30日 県障がい者職業センター施設見学
- 4月15日 役員会
- 4月15日 県障がい者スポーツ大会バレーボール地区予選(福島市国体記念体育館)
- 5月21日 NPO法人こころん総会第44回福島県障がい者スポーツ大会(郡山市体育館)



第5回定期総会について

NPO法人こころんの第5回定期総会を5月21日に予定しています。今年度の事業・決算報告、来年度の事業計画・予算案、その他障がい者自立支援法施行に伴うNPO法人こころんが展開する各事業等について会員の皆様にお諮りいたします。来月になりましたら、別途ご案内いたしますので、ご出席のほど、よろしくお願いいたします。

使用しない軽トラック お譲りください

こころんでは、事業の中でワクセンターの「しいたけ栽培」や地域交流としてボランティア活動(地域の環境美化・ゴミ拾い)を行っています。現在、公民館の軽トラックなどを借りて対応していますが、こころんで軽トラックがあれば大変便利になります。将来的には農業も考えており、どなたか買い換え等で不要になった軽トラックがありましたらお譲りください。また、お知り合いに使わない軽トラックをお持ちの方の情報がありましたら、こころんまでお知らせ下さい。

編集後記

啓蟄も過ぎ、一日一日春が近づいていることを周囲の景色や風に感じさせられます。過日、福島の花見山に行ってきました。ロウバイの香りが漂う中、日々の煩雑さを忘れる静かな心安らくひとときでした。
 平成17年度もあと残りわずかとなりました。4月からの障がい者自立支援法の施行に伴い、障がい者を取り巻く環境が大きく変わろうとしています。法の目指す、「障がいの有無にかかわらず相互に人格と個性を尊重し安心して暮らすことのできる地域社会を実現していくため、必要な障がい福祉サービス等を総合的に提供していく」ということが、絵に描いた餅(弱者切捨て)に終わることなく、真に障がい者の立場・視点に立った福祉サービスとして円滑に提供されていくことを切に希望いたします。
 (三村)



3月3日 水戸の梅まつりに行ってきました



目次

- P1 ・ 表紙 研修旅行(水戸偕楽園)
- P2 ・ うつくしま基金助成決定
- P3 ・ こころん利用状況 みんなの広場
- P4 ・ わくわくセンターだより ボランティアの集い
- P5 ・ うつくしま夢の語り部 今年も参加しました
- P6 ・ 入会状況・寄附・お知らせ

第4回うつくしま基金助成決定



私たちの働く場(直売所)を作るため「うつくしま基金」に申し込みました。助成金額は390万円
渡邊君 プレゼンテーションで訴える！！

私たちの働く場が早くできるよう願っています。

渡邊純一

僕はこころんを利用して一年になります。

僕はこころの病を発症してから4年間、家に閉じこもっていました。

自分の家族以外だれも信じられずに将来の不安におびえていました。

そんな中、約1年前に「こころん」のことを新聞で知り、母と一緒に「こころん」をたずねました。「生活支援センターこころん」は、地域で生活する精神障がいを持つ人に対して、相談支援や日常生活の支援、地域交流の場です。それまで僕は、知らない人と会うことに恐怖感があったのですが、「こころん」の中の雰囲気や暖かさに不思議と自分の心が和んでいきました。「こころん」のスタッフの方の暖かい接し方に対して、こころを開いて自分から「こころん」に通うようになりました。

「こころん」のスタッフと利用者の方は、僕に対して家族のように接してくれました。僕の対人恐怖もすこしづつ治ってきて、今では普通に人と接することができるようになりました。

こころの病気は誰でもかかる可能性のある病気なのに、精神障がいに対する差別と偏見がいまだに強く残っています。仕事をする以前にストレスを抱えてしまいます。そのために、自分自身の精神障がいについて職場に明かさず働いている人も多いと聞きます。

「こころん」では、地域からの理解を深めていただけるよう、地域づくりワークショップ、地域のゴミ拾いボランティア、地域行事の参加とその行事でのクレープ販売など様々な交流活動をしています。

精神障がいを持っていても、劣等感を感じないですむ社会の実現の一步に、「こころん」の活動があります。「こころん」が作られてから3年目になります。いま「こころん」は、僕を含め地域の精神障がいを持った人たちが、安心して通える大切な場所です。僕は、「こころん」に関係する人達みんなに感謝しています。しかし、僕の病気もだいぶよくなりましたが、社会に出て行くにはまだまだ強い不安があります。

「働くこと」これが精神障がいを持って人には、非常に難しいのです。もともと対人関係が苦手な人が多いので、職場でうまくやってゆくことができません。

「こころん」では、これから各関係機関と連携して、精神障がいを持っていても、その障がいを公にしてもいい職場を作ろうとしています。その場所も決めてあります。

僕たちはいま、働くことの訓練や売れる商品の開発など、一生懸命にその準備をしています。

精神障がいを持っていても、不自由なく暮らせる社会ができればいいと強く願っています。

僕たちの働く場が早く実現できるよう、よろしく願います。

うつくしま夢の語り部 今年も参加しました

今年は 利用者2名が こころんの夢の続きを発表しました。

こころんから心の温泉、「心温」(こころおん)へ

M・Y

現在、日本では7人に1人が何かしらの心の病にかかっていると言われていています。ストレス社会の中心東京では、電車のホームからの飛び込みなどの自殺を毎日のように聞きます。

ところで、1年ほど前にこころんのみなから「こころんで温泉を掘らないか？」という案が出ました。確かに各地に有名な温泉があります。福島では土湯温泉、飯坂温泉、磐梯熱海温泉・・・

でも、こころんが提案したいのは、「体を休める温泉はたくさんあるが、真に心を休める温泉はあるだろうか・・・」ということです。ストレスや人間関係でポロポロに疲れきっている人達に「心のための温泉」を提供できないかということです。

こころんには、のんびりとした田園風景があります。ノルマや時間に追われることもありません。みんな心で傷付いた人達ばかりなので、決して相手の心を傷付けたりしない優しい人達ばかりです。

そんな僕らは明るく毎日を送っています。一度こころんに来て心の温泉に触れてみては如何ですか？

こころんではインターネットなどによって呼びかけ、心の安らぎ場所、全国初の心の温泉「心温」(こころおん)を掘り当てたいと思います。

「人生の勝組になりたい私」

S・K

私は、2年前から「生活支援センターこころん」という施設に通うようになりました。

最初、利用者は私一人しかいませんでしたが、だんだんと利用者が増え、人とのかわりができて、皆が協力し合って生活していける場になってきています。施設を利用している人達を見ると、皆少しずつ症状が回復していく姿が見えてきています。一般社会での常識的なことなども教えてもらえるので、とても助かります。

障がい者になったからこそ解ること・解ったことが沢山あります。自分が働きたいけど働けない苦しさを知って、働けない人たちへの気持ちが理解できるようになりました。また病気になる前の私は、いい車やいい家に住んだりお金があれば幸せになれると思っていたのですが、人間にとって一番大切なものは「こころ」だと考えるようになりました。

今はまだ小さな私ですが、そのうち人生の勝ち組になりたいと思います。人生の勝ち組と言っても、「お金がある」「地位や名誉がある」「社会的な成功者」という意味ではありません。人を人として思いやれる、人間的な豊かさを持つ「心の勝ち組」のことです。

私は、障がい者だと卑屈にならず、前を向いて歩いて行きたいと思います。私にとって「こころん」や社会は、「心の修行の場・心の訓練の場」だと思い始めています。その修行・訓練の場で、人との触れ合いやいろいろな経験を積んで、私を含め皆が成長していけば、こころんは今以上、もっと素晴らしい施設になると思うのです。

支援センターこころん利用状況

利用登録者 78名 [♥男性50名 ♥女性28名] (3月1日現在)

センター利用者				見学等来訪者			
12月	1月	2月	計	12月	1月	2月	計
374 人	285 人	419 人	1,078 人	85 人	63 人	70 人	213 人

相談件数					
区分	電話	面接	訪問	同行・その他	計
12月	57	26	13	9	105
1月	69	55	8	6	138
2月	82	48	24	9	163
計	208	129	45	24	406

これから どうなるの？
活発な意見が出されました！

障害者自立支援法勉強会

2月15日、県南保健福祉事務所から職員2名を講師に迎え、障がい者自立支援法の勉強会を行いました。みんなの関心が強いこともあり、当日は47名の参加者を数えました。行政的な説明を受けたあと質疑応答があり、障がい者自立支援法により、利用する福祉サービスがどう変わるのか？費用負担はどうなるのか？という身近で切実な質問が続出しました。後日、参加者に聞いたところあまりよく理解できなかったと答える方が多かった勉強会でした。



みんなのひろば

チャレンジしてみませんか カラーセラピー



カラーセラピスト萩原先生をお迎えし、毎月第1・3木曜の午後にカラーセラピー教室を実施しています。簡単な形に好きな画材(色鉛筆・クレヨン・クレパス・水彩絵の具等)を使い自由に色をつけていくものです。絵に自信のない方にも大変好評で、過日スタッフが描いたものをボードに貼り、誰が描いたものかを当てる投票を行いました。30名以上の方がこの投票に参加しましたが、残念ながら5名全員正解者はいませんでした。皆さんも是非カラーセラピーに挑戦してみたいか？

ソバ打ち教室

2月14日、ボランティアサークルみなみの増子氏と栗原氏を講師に参加者17名で「ソバ打ち教室」を実施しました。みんなで、鉢のそば粉をコネて、ノシ棒で薄くのばし、均一に切り揃えていく作業に初挑戦しました。ワイワイ・ガヤガヤ和やかな雰囲気の中、ソバができ、”やはりソバは打ちたて・茹でたてが一番”と、お代わりしながら美味しくいただきました。誰かが「信州信濃のソバよりもワタシャあなたのソバがいい」なんて言った人がいました。



わくわくセンターだより

きょうされん推薦

四季の食彩

2006春号

きょうされんの商品とカレンダーをいつもご注文いただきありがとうございます。春号として、「ふるさとのお菓子と全国の美味しいラーメン」を販売いたします。詳しくは、広報に同封してあるパンフレットをご覧ください。電話かファックスでお申込下さい。

・申込締切日 3月31日(金)
・お届け予定 4月10日(月)以降

わくわくセンター一同

求めています 農業と一緒にやっていただける方

わくわくセンターでは、就労支援活動の一環として、これから野菜作りを始めとする農業を積極的に展開していこうと考えています。そこで、急ぎではないのですが、野菜作りを始めとする農業に興味があり一緒に農業をやってもいいと思われる方、私たちと一緒に活動してみませんか？

ご連絡をお待ちしています。



ボランティアの集い



2月16日、こころんで日頃からお協力いただいているボランティアの団体代表者や個人の方々に集まっていただき、年間の事業とボランティアの関わりについて話し合いを行ないました。話し合いの中で、ボランティア運営委員会の組織化と会の定期開催が決まりました。来年度からは利用者のために、こころんの事業にボランティアの方々により計画的・組織的に関わっていただけることになりました。

皆さんも、一緒にボランティア活動をしていきませんか？