

# 風の便り

なでしこの里 虹の里



いちにのさん 森友寮

ミニなでしこ にしセンター



★発行責任者★

社会福祉法人かがやき神戸

編集委員会

〒651-2235

神戸市西区櫛谷町長谷字渋谷83-26

TEL 078-993-1667 FAX 078-993-1668

2017年 1月発行

No. 197

新年あけましておめでとうございます。

みなさまはどんなお正月をお過ごしでしょうか。最近では元日から営業しているお店も増えて、あまり普段と変わらないような感じもします。私が子どもの頃は、多くのお店が閉まっていた、それがまたお正月の特別感を高めていたようにも感じました。

さて、かがやき神戸においては、今年の春にはいよいよ新しくショートステイ事業を開始する予定です。「ショートステイ（短期入所）」にはあまりなじみのない方も多いかもかもしれませんが、障害者地域生活支援センターへの相談の中では、ショートステイ利用に関する相談が多く寄せられています。しかし利用を希望しても、利用しなければならないような緊急事態であっても、空きがないために利用できる場所がなく、途方に暮れてしまうようなこともあります。

ショートステイが利用できる事業所は一体どれくらいあるのだろう、と調べてみたところ、神戸市内全体で21か所150床あることがわかりました（※）。ちなみに神戸市には障害者手帳をもっている人は10万人以上おられます。まったく数が足りないのも当然、と思います。もちろん、数だけの問題ではなく障がいの特性等によって利用できる事業所が限られる場合もあります。

そんな中、かがやき神戸が新たにショートステイを開設するという事は障がいのある方やそのご家族、支援者にとって安心が一步前進することになるのではないかと思います。そのためにも建物も設備も、支援面も精一杯よいものにしていきたいと思い、法人一体となって準備を進めているところです。



ショートステイ開設にむけては、建設資金づくりのため2月10日（金）に「梅原司平コンサート」を開催いたします。寒い時期ですが、心が温まるすてきな時間を楽しみに、ぜひ多くの方にお越しいただければ嬉しいです。

（にし障害者地域生活支援センター センター次長 伊藤智美）

※H28年4月現在神戸市発行の事業所一覧による。空床型（入所施設等において利用者がいない時に短期入所として利用できる）を除く

## KOBE WEST NET 「ワールドカフェで語り合おう」 2016年度冬の陣

日時:平成29年1月18日(水)10:00~12:30

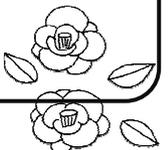
場所:兵庫県総合リハビリテーションセンター管理棟3階研修室(西区曙町)

年2回開催している「ワールドカフェで語り合おう!」には毎回70名くらいの方にお集まりいただいています。

障害当事者の方やその家族の方、事業所スタッフ、病院の相談員、行政職員、地域で活動しているボランティアさん…

どなたでも参加OKです。「障害のある人もない人も、地域で安心して暮らすためには?」を語り合いませんか。

参加申し込みは各事業所又はにし障害者地域生活支援センターへお問い合わせください。



# 「第8回当事者発表会～かがやき仲間発表会～」の開催について

今年も毎年恒例の当事者発表会が行われます。利用者さんが日頃頑張っていること、悩んでいること、将来の夢などを、ご自身の言葉で語られます。一人一人様々な思いで暮らしている姿が熱い言葉を伴って映ってきます。そしてそれを聞く私たちもこの人はこんなおもいで日々過ごしておられるのだと知ることができる素晴らしい機会です。皆さんぜひ会場に足をお運びください。



素敵な発表会にするため、メンバーたちが何回も会議を重ねて話し合っています。是非見に来てください!!!



## 当事者発表会のお知らせ

日時：平成29年3月4日（土）13:30～16:00

場所：西神中央プレんティホール

※お車の場合は、幹線道路「西神中央線」などで

「西神中央駅」「プレんティ」の看板を目印にお

越してください。電車でお越しの場合は神戸市営地下鉄「西神中央駅」で下車し、改札を出て左の広場を上がると「プレんティ専門店1番館」があり、4階に「プレんティホール」があります。



## ショートステイとまり木 来春開所予定



平成28年11月8日、非常に風の強い日ではありましたが、無事に地鎮祭を終えることができました。

基礎工事が進み、足場が組まれています。少しずつ、建物のイメージができますね。



引き続き、ご支援ご協力よろしくお願いたします。

## 梅原司平コンサート

2017年2月10日(FRI)

開場:13:30 開演:14:00

### 【チケット】

大人:3,000円

子供:1,500円

(小学生以下)

障がい者:1,500円



【チケットお問合せ先】

新ホーム建設を実現する会事務局

Tel : 078-582-5544 Fax : 078-582-5526

担当 : 伊藤

## 家族会からのお知らせ

2017年が始まります。今年は酉年です。私たちを取り巻く環境はまだまだ厳しいものがありますが大空に大きく翼を広げて飛び立つことが出来たらと思います。

家族会代表 千葉恒世

### 《 1月の交流会 》

1月の食事は1月28日(金)11時半からです。

多くの方の参加をお待ちしています。

# 宮軒先生との勉強会

新生病院院長 宮軒先生をお招きして、月1回勉強会を行っています。  
 病気や薬の副作用など日ごろ悩みや自分の症状で困っている事を先生と一緒に学んでいけたらと思います。  
 今回の勉強会は『イライラの対処法』というテーマで行いました。

## 勉強会の内容

テーマ：『イライラの対処法』

### ★イライラした時ってどうなる？

- ・思いどおりにならない
- ・躁状態(興奮している)
- ・ストレス    ・疲れ
- ・妄想    ・幻聴    ・幻覚

### ★イライラする原因って？

- ・不眠    ・自傷行為    ・過食
- ・落ち着きがなくなる    ・病気
- ・暴力    ・暴言    ・躁行為
- ・人間関係が悪くなる

### ★私のイライラ解消法！

- ・紙に書く
- ・友達や知り合いに電話する
- ・職員や両親に相談
- ・自然に接する
- ・ウォーキング
- ・運動する
- ・落ち着くのを待つ(イライラのピークは1時間で治まる)
- ・旅行に行く
- ・深呼吸
- ・掃除 洗濯
- ・買い物
- ・歯磨き
- ・すぐに寝る(質の良い睡眠)
- ・薬を飲む
- ・読書

次回のテーマは『関係依存』です。

12月28日(水) 13:30～14:30

精神科に通院されている方が対象の勉強会になります。  
 時間のある方はぜひご参加ください。



・・・編集後記・・・

私のイライラ解消法は「掃除をする」です。あえてクローゼットの中のもの全部出して、一から片づけることもあります。そんな私にとって年末の大掃除は大好きなイベントの一つになっています。 (M・M)