

第 28 号 平成 28 年 7 月 25 日 発行

藍すまいる

平成 19 年 3 月 19 日 創刊

伊達市障がい者総合相談支援センター「あい」

保健所の精神保健福祉の取り組みについて



北海道胆振総合振興局 保健環境部
保健行政室（北海道室蘭保健所）健康推進課
健康支援係 保健師 ^{いちのへ} ^{ゆうと} 市戸 優人

はじめまして、室蘭保健所で伊達市を担当している保健師の市戸です。保健所保健師は、地域の方々にあまりなじみがないかもしれませんが、西胆振 3 市 3 町にそれぞれ担当保健師がおり、日頃から地域の方々の健康を維持・増進するために活動しています。今回はコラムを通して、多くの方々に伊達市の担当保健師として、知ってもらえることができればと思っています。



さて、保健所では、難病支援や感染症対策など、様々な業務に取り組んでいますが、今回は限られたスペースのため、精神保健福祉への取り組みについて、少し紹介したいと思います。保健所では、様々なこころの悩みについて「こころの健康相談」として、ご本人やご家族、周囲の方々の相談に保健師が随時応じており、精神科医師の相談に繋げることもあります。こころの悩みと一口に言っても「眠れない」「お酒を飲んで、仕事や生活に支障が出る」「交通事故にあって怒りっぽくなった」「家族が引きこもっている」など内容は様々であり、どれも 1 人で悩んでいると、辛くなってしまうことばかりです。こころの健康相談では、保健師が皆さんと一緒に考えることができます。悩みや困り事を抱えている方は、是非ご相談ください。



<連絡先>
室蘭保健所 こころの健康相談
電話 0143-24-9846



リ し ー ト ー ク



第 26 回

合同会社農場たつかーむ たまご cafe
 店長 サントス若生 実さん

仕事に行く事が楽しい人は幸せです。

暮らしの真ん中にある「働く」と言うことの初めの一步は朝起きて職場に行くこと。そして毎日通う。そして休日を楽しむ。日々の繰り返しの中に「人の幸せ」があって「自由」がある。



そんな「あたりまえ」を志す会社で私は働いています。男性だとか女性だとか、若いとか若くないだとか、障がいがあるとか無いとか、そんな理由で「あたりまえ」に暮らせない社会で、私たちは生きていてどうすればいいの？と問われると明確な答えなど私にはないのですが、私自身、働くことを楽しみ、人と接することを楽しむことで、共に働く仲間の良い環境要因になればいいと思っています。とは言え普通に辛い日もあります。そんな時に思い出すのがニーチェのこんな言葉です。

いつもの自分ではなく、もっと澄みきった高級な自分自身がここにいるのだという事に恩給の様に気づく瞬間がある。その瞬間を大切にするように。

フリードリヒ・ニーチェ

次回は、合同会社自然農業社 代表 小田大介さん を予定しています。

地域サロン

ぽこ・カフェ

平成 28 年 6 月 18 日(土)、地域サロンにて「ぽこ・カフェ」が開催されました。昨年までの「ぽこぽこ祭り」から一新し、今年度は「おしゃれなスイーツ」をテーマに準備を進めました。3~4 日前から、雨…雨…の連続で当日の天候が心配されましたが、N 相談員の願掛けパワーが炸裂し、素晴らしい好天に恵られました。



13 時半の開始でしたが、宣伝効果もあってか 13 時頃から続々と来場者が！！また、サロンを利用されている方々だけでなく、近隣にお住いの方々にも来場いただくことができました。

今回の「ぽこ・カフェ」では、メインイベントとして伊達高校吹奏楽部による演奏会を開催しました。ジブリメドレー、童謡集、YMCA の演奏で会場は大盛り上がり！！自然と「アンコール」が湧きあがるほど、皆さんカ・ン・ゲ・キしてました！

ご協力いただいた皆様のおかげで、100 名近い来場者をお迎えすることが出来ました。本当にありがとうございました。

情報発信：No25.

放課後等デイサービス

ほたて

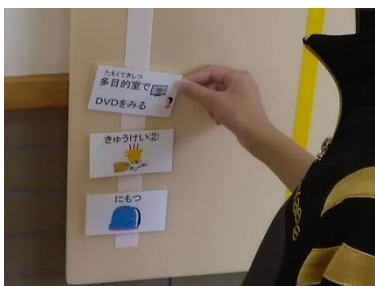


事業所応援キャラクター
『ほたべ』プロフィール
出身：噴火湾
性格：恥ずかしがり屋だけど、とても優しい。子どもが大好き。
口癖：だべ？

～『ほたて』という名前には、障がいを持ったお子様が、
帆を立てて前へ進んでもらいたいという思いを込めました。～

平成 28 年 7 月に、「放課後等デイサービスほたて」が室蘭市崎守町に開設しました。6 月 24 日～26 日の見学会では、お忙しい中多くの皆様にお越しいただきました。また、開設にあたり多くの関係機関の皆様からご協力いただいたこと感謝しております。ありがとうございます。はじまったばかりのほたてではありますが、お子さまのスキルアップにつながるよう、保護者様や関係機関の皆様と一緒に努めていきたいと思っています。

ほたて 4 つの工夫



- 見通しを持てる工夫
1人1人に合ったスケジュールを用意し、「どこで」「何を」「どのくらい」行うかをわかりやすくお伝えします。
- コミュニケーションの工夫
相手の伝え方、受け取り方についてスタッフと一緒に練習します。言葉だけでなくカードも用いて伝えます。
- 見て分かる工夫
文字や絵、写真を使い、お子様が活躍しやすい環境を整えます。
- 環境設定の工夫
仕切りや活動に応じたスペース等をご用意し、外部刺激を軽減することで、活動に集中できるよう配慮します。



【問い合わせ】
放課後等デイサービスほたて
〒050-0055 室蘭市崎守町 381 番地 21
電話 (0143) 59-5397 携帯 090-6213-3594
Mail : hotate@k-0415.com

細川安武さん 仙台旅行記

あい利用者の細川安武さんが、仙台旅行に参加されました！！

～新幹線で行く仙台旅行～

悠々バスで出発し、新しく広い北斗駅で新幹線に！！
トンネルが多いのとスピードが速いのびびっくりしました。



仙台に着くと外は暑く・・・。水族館では魚が多く、藤田支援員と歩いて見ました。ホテルでの食事大変おいしく、お風呂にもみんなで入り、楽しかったです



次の日、青葉城址の伊達政宗像前で全員の写真を撮りました。秋保大滝では、一人ずつ写真を写してもらいました。2日間、楽しかったです。また、行きたいです。



仙台旅行の楽しい思い出が伝わってきました！！

安武さん、ご協力ありがとうございました(〇)

新任職員紹介

相談室あいでは、4月より2名の新任職員が加わりました。簡単に紹介させていただきます。

・ 佐藤 大樹 【相談員】

太陽の園よの着任しました。先輩方の指導を頂戴しながら、新たな業務に日々奮闘中です。皆様のお役に立てるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願ひ致します。

・ 山下 絵美子 【相談員】

以前は児童施設で保育士をしておりましたが、4月から『相談室あい』で勤務させていただきますことになりました。頼もしい先輩方が沢山おられますので、その技を見て・聴いて、頑張っていきます。



暑い日が続き、すっかり夏らしくなってきました。今年はオリンピックイヤーということで、「暑い」だけでなく「熱い」夏にもなるそうですね。私はスリングと体操に注目しています。リオオリンピックでの開催ということで、日本時間の深夜や早朝に競技が行われることもあるそうです。日本国民として精一杯応援したいところですが、夜更かしや早起きのし過ぎには、充気をつけましょう。バモ、バモ、ニッポン！