



やさしく、^よ読みやすい

サポネ LL

2021

July

vo.09

北海道帯広市西 15 条南 16 丁目 2 番地 4

☎ 0155-25-5987 🖨 tokachi-support.net

✉ supportnet-obihiro@bloom.ocn.ne.jp



さく K.KAIYA

「やさしく、^よ読みやすいサポネ LL」は NPO 法人サポートネット ほうじん 情報誌 じょうほうし 「サポネ」の

ないよう 内容をわかりやすくしたものです。

Personal Interview

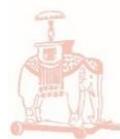
ヒ	ト	と
対		話
す	る	。

「部屋へやのベッドでゴロゴロしているのが落ちおつきつじかんじかん」



帯広市生まれ
おびひろし

たけなか よしきち
竹中 義吉さん



●サポートネットのグループホームに住んでいる竹中義吉さん。

とうごうしつちようしょう せいかつ ほんにん はなし
統合失調症をうけいれ生活にされているご本人に話をききました。

1. 家をたすけるために…

ちい 小さいころは、おとなしい性格でしたが、ともだちと公園で野球をしてあそんだり、両親の農家の仕事を手伝ったりしていたそうです。小学校5年生のときに両親が農家をやめて帯広ですごしました。

こうこう 高校にはいかなくて、仕事の勉強をしたいとおもい、職業訓練校でペイントを学び、帯広でペイントの仕事につきます。24才のときに家をたすけるため東京に運送の仕事をしにいきます。

その時は「コキつかわれていた」とのことで、とても仕事が大変だったそうです。

ある日、仕事のストレスなのかよく吐くようになり、職場のひとに連れられ精神科病院にいきました。そのときに「統合失調症」と「うつ病」と医者からいわれました。帯広へもどり、精神科病院に3か月ほど入院しました。その後退院して、いくつかの仕事をしましたが、入退院も繰り返していました。

2. 病気をうけいれられずに

はじめは病気に気づかなかったそうです。しかし、ある日、職場でライターの火をつけられなくなっているところを職場の人がみて病院にいくように勧めてくれました。「病院なんていきたくない」とはおもっていましたが、職場の人とケンカになるのもいやなので、病院にいつてきました。

はじめて医師に「統合失調症」といわれたときにはショックだったそうです。「精神鑑定などのことばをきくと犯罪者とおもわれる」「(昔の名前の)精神分裂病という名前もいやだった」とおもったそうです。まわりから差別の目でみられるのでは?ともおもい、なかなか病気をうけいれるまでは時間がかかったそうです。また、昔はご両親も病気のことがわからず、父からは「薬をのむな」とまでいわれかなり悩んだそうでした。今はご両親とも理解があり、よい関係をつづけています。

40才のころ、このまま家にいるのも申しわけないとおもいグループホームでひとり暮らしをはじめます。

3. 今の生活は

今では『ストレスによわい、よく吐く病』と自分の病気をとおもい上手に病気とつきあっています。何がストレスなのかはわからないが、ストレスに弱く、いつ吐くかわからないので胃薬がお守りがわりになっているそうです。

グループホームに住んでいてよいことは、誰かに守られているという安心感があることだそうです。

週に2回生活介護事業所にかよい、ラベルはりなどの作業をしています。仕事をするのは「お金にもなるし、なにより集中できて、いやなことを忘れられる」とのこと。また事業所にいかない日は部屋のベッドでゴロゴロしているのがすきで「誰にもじゃまされなくて落ちつける時間」とグループホームでの生活をたのしんでいます。

そして、最近さいきんになって地域活動センターでウェイトレスの仕事しごともはじめました。「ゴロゴロしているのもいいけど、体からだをうごかして気晴らしきばも必要ひつよう」とのこと。自分じぶんで心こころと体からだのバランスを上手じょうずにしているようです。

昔むかしは、ひろってきたカメラなを直なおして風景写真ふうけいしやしんを撮とっていましたが、今いまは足あしを痛いためてしまっている
ので、それはできません。それでも毎日まいにちジュースかを買いちかに近くじどうはんばいきの自動販売機かよに通かよっています。また、たまには近くちかのお店みせにランチをたべに行くいくこともあります。

これからのやりたいことは「早くはや老人ホームろうじんに入って楽はいな生活らくをしたい」だそうです。まだまだ若わかいのに、いそいで老人ホームろうじんに入いらなくてもと職員しやくしんはおもうのでした…。

竹中さんメモ

好きなもの

- ・インディカレー 早く旨い!
- ・ジンギスカンとホルモン
- ・牛乳も好き(前はバナナジュースもた)



嫌なものは

- ・怒る人とケチカ
- ～根がらの平和主義者～



昔していたこと

- ・車くるまと女おんなものをせてドライブ
- ・オーディオセットを買ってLPをカセットにダビング(今や死語)←

- ・太陽たいやうにほえる! 
- ・石原裕次郎いしはらゆうじろうになりたがた
- ・今も近江州おうみのまんがばっています。

しんがた 新型コロナウイルスの

よぼうせっしゅ 予防接種の予約について



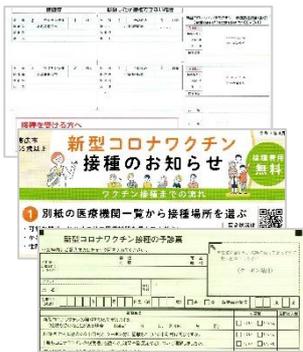
げんざいおびひろ
現在帯広では、65歳以上の方のワクチンの予約と接種がはじまっています。

65歳になっていない方は時期がまだわかりませんが、家にクーポンが送られてきます。

ワクチンの数は十分にあります。あせらなくても申し込みができます。わからないときは、まわりの人に相談してみましよう。

●ワクチンの予約のしかた よやく くわしくはこれから家に送られてくる手紙を見てください。

①クーポンをうけとる



クーポン
おしらせ
予診票

②場所をえらぶ



うてる場所一覧表



●Aグループ
(ネットで予約)

●Bグループ
(電話で予約)

できるだけ、いつも知っている医師のところに行きましょう。

わからないことがあればコールセンターでわかりやすい相談ができます。
☎0155-20-7777

④予約の日に病院に行く

・持ち物 クーポン
予診票
保険証や



予約して行けなくなったら、予約した病院に教えてください。

③予約をする

2回分の接種の日にちと時間を決める
(かならず2回うけましょう)



せいかつしゅうかんびょう がん検診・生活習慣病検診をうけましょう

帯広では、無料で低額で健康かどうか検査うけることができます。



とくにがんや生活習慣病（脳の病気、心臓の病気）は、痛みがなく、知らないうちに悪くなります。健康なときこそ健康診断を受けましょう。

◆どうして受けたほうがいいのか？

1
がんや、心臓の病気、
脳の病気を予防できま
す

2
はやく病気を発見でき
るので、痛くないうち
に病気を治せます。

3
ながく入院や治療がしな
くてすむので、お金の節約
になります。

◆どんな検査があるのか？

血液検査
前立腺検査



胃のレントゲン
(バリウム検査)
胃がん検診



検便
大腸がん検診



胸のレントゲン
肺がん検診



◆かかるお金は？

国民健康保険、後期高齢者保険、生活保護の方⇒無料

女性は別途検査の方は（乳がん検診、子宮がん検診）もできます。



グループホームから近いところの福祉センターや会館、または病院で検査できます。予定のあいている日をえらんで申しこみできます。サポートネットでは、みなさんの健康のため、検診の申しこみのお手伝いや相談も行っています。ぜひ、年に一度検診を受けましょう。



しょうちゅうみま
暑中見舞いをかいてみよう



もうすぐあつい夏がやってきます。7月7

日から8月8までの期間を「暑中」といいます。この時期に相手の健康をおもって、あいさつの手紙をおくる風習が暑中見舞いです。

あつさに負けそうな日々の中、すずしげな絵が入った暑中見舞いがとどくのはうれしいものです。いつもお世話になっている人たちに手紙やはがきをかいてみましょう。

〇〇年
〇〇月
でも
OK!



令和〇〇年 盛夏

きびしいあつさの中いかががおすごしですか。体をくずしやすい季節なのできをつけてください。またあえる日をたのしみにしていきます。

暑中見舞い申し上げます。



相手のことを
たずねたり、
自分の最近の
ことなど



こころがこもっていればどんなことばでも大丈夫!!

じぎょうしょしょうかい
事業所紹介

グループホーム ひまわり荘

市役所が近くにある、ふるい建物のグループホームです。

昔は旅館でした。今でもその時の「ひまわり荘」とかいた

看板が立っています。部屋数は11部屋、一部屋の広さは約10畳ほどです。

帯広駅やデパートも近くにあり、交通や買い物にはとても便利なところですよ。



住所 帯広市西5条南9丁目2-8

後日、サポートネットのホームページに今回のものと、前にだしていたものを掲載します。

よろしければご覧ください。(tokachi-support.net)

