



NPO 法人 十勝障害者サポートネット 情報誌

SUPPORTNET NEWS LETTER

サポネ

2021

September

vo.10

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



illustration by K.KAIYA

Personal Interview

ヒ	ト	と
対		話
す	る	。



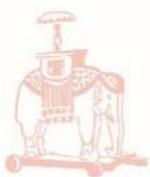
「ドア開ける勇気を

帯広市出身

神田 かんだ

明敏 あきとし

さん



●現在当法人の地域活動支援センター「朋友舎」で働いている神田明敏さん。超“が付くほどの真面目すぎる性格。それゆえに、過去にうつ病を発症し、様々な体験をなさっています。神田さんに現在の生活と、病気との付き合い方などを伺いました。

—自分を責めてしまう—

帯広市で生まれ、高校卒業後は地元を離れ公務員として二十年間役所で働いていました。日々業務に追われ忙しい毎日。懸命に勤めていたが、自責感により手が震え始めパソコンが上手く打てなくなること、仕事が終わらず残業になってしまふ。そんな自分を更に責めてしまふ悪循環により、うつ病を発症してしまひます。

通院をしながら病状は緩和し、親の介護をきっかけに四十代で帯広市へ帰ってきました。そして、介護職へ転職。日々の介護業務に奮闘していましたが、利用者を看取る場面も多く自分

自身の病状が悪化してしまひます。主治医の勧めもあり、現在は地域活動支援センター「朋友舎」で内職の仕事が続けています。

—楽しく、和やかに、穏やかに—

朋友舎は週五回通い、タオルたたみ、スケート靴のメンテナンスや内職作業等を行っています。お金のためではなく、一日を楽しく、和やかに、そして穏やかに過ごすことが神田さんにとって大切なことです。

自分の病気と上手に付き合うために、なるべく人と会話することを心がけています。スタッフは毎日顔を合わせますが、気兼ねなく話すことができ、安心できる存在。一人で家にいると昼夜逆転してしまひ、朋友舎に通うことで生活リズムを保つことができているそうです。

スタッフのおかげもあり恵まれた環境で働いているため最高とのこと。

またいつか介護職に復帰しまたいつか介護職に復帰したいという気持ちを抱きながら将来のことは模索中です。

—休日は音楽と筋トレと—

中学・高校とアイスホッケーでゴールキーパーをやっていました。小学校からドラムを叩き、ドラマーを夢見る少年でした。ソウルミュージックに魅了されていました。が中学・高校では友人からの誘いでヘビーマタルに路線変更。社会人になってからもバンド活動をしていました。

現在はバンド活動を行っていませんが、スタジオに行ってドラムを叩き、家では音の響かないパットを使って練習もしています。

一方で通院している整形外科で体重を落とすように言われたのをきっかけに、筋トレも行っています。ちなみにダイエットには減肥茶がおすすめです。

—自分自身をどう思う?—

「長所は粘り強く、ひとつのことに一生懸命なところと、人の言うことを最後まで聞き、言葉を選んで話すところ。」

でも怒ったことがなく、怒っていても言えないところがある。それがストレスとなっている可能性が...と自分を振り返ります。「嫌われないように、という思いが自分の気持ちを押し込んでしまっているかもしれない。そんな気持ちをドラムに叩き込んでいるのかな?」と笑い話をする場面もありました。

—ドアを開ける勇気を—

最後に病気との向き合い方、そして同じ境遇にいる方へのメッセージをうかがいました。

人によって様々だと思うが、同じ病気で落ち込んでふさぎこんでいる人がいたら、勇気をだして支援をし

てくれる場所へ行ってみてほしい。

自分自身も朋友舎へ行くのに勇気が必要な時があった。でもドアを開けて行ってしまえば、なんのこともない。素に戻る自分がいる。

落ち込んでひきこもっていると、どんどん悪くなってしまふ。どこかへ顔を出して誰かと会うことが自分にとっての「一番の薬」とのことでした。

真面目で優しい神田さん、肩の力を抜きながらこれからも頑張ってほしいと思うのでした。



◎ 神田さん

- 得意料理はオムリ (milkと塩と卵、トマト)
- 大型2種免許も持っている
- 文章は誤解をうもでLINEやメルは苦手
- 無人島に持っていくLP
マゼン・ゲイ - What's going on
ベースが面白い。派手なサウンドもポップに仕上げ、メッセージ性のある歌詞が面白い!!

モータウンが大好き



ファット・ルバ Baby Love もオススメ

新型コロナウイルスに注意しましょう！

暑い日が続いていましたが、急に秋の気配です。皆さんは体調をくずさないよう注意してください。

サポートネットの入居者の皆さんは8月一杯でほぼ全員がワクチン接種を終了しますが、帯広市もまだまだ感染者がいる状況です。

マスク、手洗い、換気、人との距離、人の多い場所を避けるなど、感染しない、広げない、大切な人を守る思いやりの日常生活をよろしくをお願いします。



こまめな手洗い

Hand-washing



こまめな換気

Ventilation



せきエチケット

The use of masks when serving guests and customers



人と人の距離をとる

Tighten social distancing



検温の実施

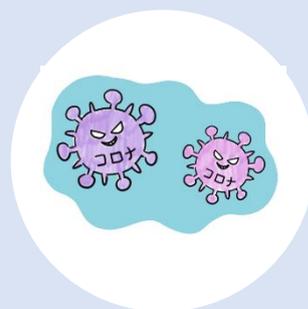
Temperature checks



体調不良時は外出しない

Please inform staff if you are not feeling well

- ・「3密(密集・密着・密室)」をこころがけて下さい。
- ・食堂や共用の場でもマスクをして下さい。
- ・食事中は他の人とお話は避けて下さい(黙食)。
- ・外泊、面会は原則しないで下さい。
- ・特別用事のない場合は外出をしないで下さい。
- ・風邪症状と37.5℃以上の熱が2~3日続いたら、サビ管に連絡をしてください。



“デルタ株”が流行しています。ワクチン接種をしても

コロナウイルスに感染することがあります。日ごろから十分に気をつけましょう。



衆議院選挙があります

今年秋までに衆議院議員選挙が行われる予定です。福祉の制度や予算、なにより私たちの生活に政治はとても大切で、その代表を決める選挙はとても重要です。私たちの意見を政治の場に反映させるために、少しでもよい生活がおくれるように、必ず投票に行きましょう。

- ・市より「投票所入場券」が送られてきます。入場券にかかれた期日、時間、投票所で投票をしましょう。
- ・投票に行けないときは、「期日前投票」を利用しましょう(前回の期日前投票の場所は市役所、イトーヨーカドー、帯広畜産大学でした)。

小選挙区

十勝地区代表の候補1名の名前をかきます。

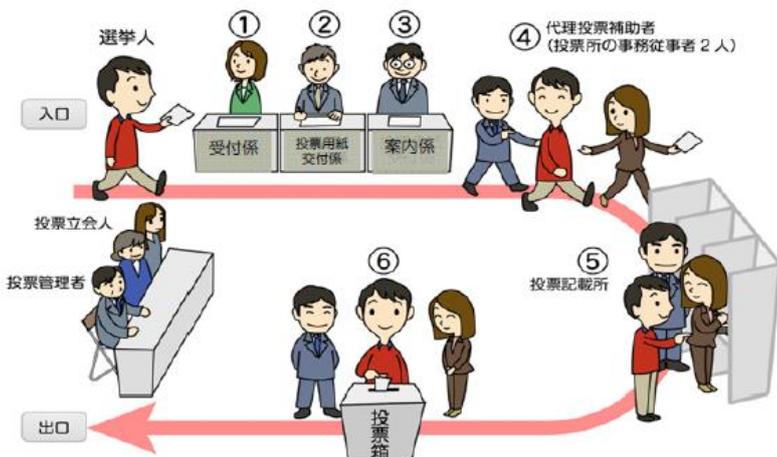
比例代表

政党または候補者の名前をかきます。

最高裁判官

やめさせたい裁判官がいれば、バツ印をかきます。

各家庭に選挙公報がくばられます。また各候補が街頭演説やテレビに出たり、SNSで候補の訴えを発信します。どんな訴えをしているか聞いてみましょう。



画像引用: 田無手をつなぐ親の会

わからないことがあったり、字をかくことが自分でできない場合は、投票所の係員に声をかけて下さい。投票所の人々が代筆してくれます。投票の秘密は守られますので声をかけてみましょう。

精神保健福祉の実践

北海道十勝・帯広での五〇年



当法人、前理事長である小栗静雄氏が自身のソーシャルワーカーとしての実践を1冊の本にまとめました。

十勝の精神障害者との歩みを、Y問題、札幌宣言、現状の精神保健の課題などを絡ませながら、饒舌にかつ真摯に語っています。協会病院での奮闘、当法人立ち上げまでの経緯、そして当事者たちとどう向き合っていくべきか。けして教科書的ではなく、ただ理念と哲学をもって取り組んできた小栗さんのソーシャルワーカーの姿が浮き上がってきます。

寿郎社 定価 ¥2,200



キッチンハウスあしたば 日替わりランチメニュー

令和3年9月

帯広市西3条南4丁目4-1

TEL 0155-26-4600

定休日 土、日、祝日

営業時間 11:45~13:30

(ラストオーダー 13:00)

日	曜日	Aランチ	Bランチ
1日	水	揚げ鯖の甘酢おろし	ビビンバ
2日	木	白身魚フライ	カツカレー
3日	金	赤魚の唐揚げ	鶏丼
6日	月	鮭のホイル焼き	豚肉の照焼ききのこおろし
7日	火	煮魚(カレイ)	和風ハンバーグ
8日	水	ぶりの照焼き	鶏の唐揚げ
9日	木	焼鯖の味噌煮	ポークチャップ
10日	金	白身魚の薬味たれ	回鍋肉
13日	月	鮭の唐揚げねぎたれ	チーズ入りチキンカツ
14日	火	ぶり大根	酢豚
15日	水	白身魚の甘酢あんかけ	すき焼き風煮
16日	木	鮭の唐揚げおろしポン酢	鶏の唐揚げ甘酢からめ
17日	金	赤魚の西京味噌漬け焼き	キャベツ入りメンチカツ
20日	月	祝	日
21日	火	鮭の南蛮漬	ポークンターおろしポン酢
22日	水	白身魚の薬味たれ	カツ丼
23日	木	祝	日
24日	金	赤魚の唐揚げ	青椒肉絲
27日	月	鮭のきのこあんかけ	ポークンター生姜味噌
28日	火	煮魚(赤魚)	中華ちらし
29日	水	ぶりの照焼き	チーズ入り煮込みハンバーグ
30日	木	白身魚フライ	油淋鶏

★日替わりランチの他に軽食、各種ドリンクをお手軽な価格で提供しております。

★日替わりランチは500円です。宅配、持帰り弁当も承っています。

大盛りは100円増です。

グループホーム空き情報

(令和3年8月3日現在)

事業所名	グループホーム名	空室状況	所在地
新未来荘	スカイコーボ	1室	帯広市西3条南4丁目4-1
	ひまわり荘	2室	帯広市西5条南9丁目
	悠夢ハイツ	1室	帯広市西2条南18丁目
きぼう荘	イランカラプテ	1室	帯広市西15条南16丁目2-4
	結(ゆい)	1室	帯広市西18条南2丁目6-11
	コーボ長浜	1室	帯広市西18条南5丁目9-6
	朋友荘	1室	帯広市西19条南2丁目9-8

新理事長のごあいさつ



みなさん、こんにちは。

この度、令和3年6月の十勝障害者サポートネットの総会及び役員会で理事長に就任しました佐々木雅美と申します。不慣れですが今後よろしくお願いいたします。

さて、昨年度から今までに類のみない災害ともいわれている「コロナ禍」における活動を余儀なくされ、今日に至っています。

やっと利用者さんのコロナワクチン接種もほぼ完了していますが、「デルタ株」が流行し油断できない状況になっています。

今のところ、利用者さんのご協力及び職員の努力の甲斐もあってなんとか無事に過ごさせていただいております。最近、徐々に市中感染が広まり、十勝も油断ができず感染者が増

え、ついに北海道にも3回目の緊急事態宣言が発動されました。

いつ感染するかわからない状況と日々の生活がいろいろと制約される中、活動しなければならない事態がまだまだ続きそうです。みなさんなんとか乗り切りましょう。

さて、私ごとになりますが、平成18年の十勝障害者サポートネットの創立から、役員として関わってきましたので、この経験を活かして、これからも障害福祉サービスを利用されている方々が安心安全でたのしく利用されるように、職員一同とともに日々努力していきたいとおもっていますので、これからもよろしくお願いいたします。

