

ゆうあい News

【秋号】



メールマガ登録用 QR コード
友愛の家のお得な情報をゲットしよう！

友愛の家では、9月6日（日）に「避難所訓練」講座を行いました。近年毎年のように発生する豪雨災害。そのとき障がいのあるかたはどう行動すればよいか、そして日頃からどのような備えが必要か、それらを皆と一緒に考えていきたいと思いますという試みでした。

講座の内容として、市の防災ガイドブックなどの資料説明、障がいのあるかたが避難所においてどのような体験や配慮を受けたかについての紹介、また防災クイズや非常食の試食、エコノミークラス症候群予防の体操を行いました。

「避難所訓練」講座を開催しました。



「避難所訓練」講座の様子

自分自身に対する備えも大切です。例えば、電動車いすユーザーはバッテリーなどの電源確保はできているか。服薬をされているかたは最低2週間分のストックを準備できているか、自分の服薬内容についておくすり手帳などを用いて医療関

災害への備えは できているですか？



係者に伝えられるか。環境に適応しづらいかたは、気持ちや落ち着けるためのグッズや食べ慣れている食品を確保できているか。情報収集の手段を複数準備しているか。トイレや配給の際に誘導してくれる人を確保できているか、などです。

いざ避難するときにご近所さんの手を借りられるよう、地域の防災訓練に参加するなど日頃から周囲に自分の存在をアピールしておく必要性もあります。

被災時には想像を絶する深刻な不自由さがあります。ですが具体的に考えて少しでも行動してみること、気持ちの備えができてくるかと思えます。

要望の出し方を具体的に知ることができてよかった、福祉避難所の開設情報をどのように知らせてもらえるのか、などのご意見をいただきました。

講座紹介

友愛の家の講座は短期・単発を含めるとおよそ 100 種類あります。その中から毎回おすすめ講座をご紹介します。

「わくわくレクリエーション」 講座

毎月第4水曜日
13時から15時まで

講師：愛知県レクリエーション協会
常任理事 秋元義雄 先生

道具を使ったさまざまなレクリエーションで楽しみながら身体を動かします。イスに座っていても行える運動ですので、立って運動するのがちょっと苦手、といったかたでも気軽に参加できますよ。もちろん立って行っていただいても大丈夫です。

一度見学に来てみませんか。



上の写真は「ラダーゲッター」。ロープでつないだゴムボールをはしごへ向けて投げて引っ掛ける競技です。シンプルだけれど面白いですよ。



図書コーナー

PICK UP!

友愛の家交流スペースにある図書コーナーからおすすめのグッときた本を1冊ご紹介します。

書籍の一時撤去をしております。
閲覧のご希望がございましたら
受付までお申し出ください。

赤ラベル 182番

題名 私たちは生きづらさを抱えている
『発達障害じゃない人に伝えたい当事者の本音』

一方的に自分の主張をしてしまい他者の話を聞いていないように思われてしまう、雑談ができない、同時に複数の作業を進められない、うっかりミスが多い、失言や衝動的な行動を繰り返してしまう。そのようなかたがあなたの周りにいませんか？そんな「困った」かたが実は「困っている」ことをご存じですか？誤解されてしまいいつの間にか周囲から孤立して、生きていく上でのしんどさを感じているのかもしれない。

この本には、気づいているけれども自分では直せない、と実際に苦しんでいるかたへのリアルなインタビュー記事、当事者同士の座談会、著者自身の通院・心理検査や診断への様子など、発達障害当事者の現状や本音が詰まっています。

多くのかたがたが抱えるさまざまな生きづらさが少しでもやわらぎますように。





岡崎市内で活躍する福祉な人＝みんなのしあわせを考え環境を整えようと活動している人を、あいチャンが明るくときには熱く突撃インタビューしてご紹介します

突撃あいチャン 福祉なひと vol.9 成瀬ゆうみ さん

「道化文字」とは、江戸時代に流行した筆あそびです。「感謝」の文字がうれしそうに飛び跳ねていますね。

成瀬さんの今を表すワード
【一般社団法人癒しの筆あそび】【道化文字】【現役ラジオパーソナリティー】【2017年10月17日に縦隔原発B細胞性リンパ腫と診断され長期入院】【がん教育】【司会業】【岡崎市や蒲郡市の花火大会実況】

——友愛の家定期講座「パステル NAGOMI アート」の講座を通して皆さんに伝えたいことは。

パステルアートの作品をみると「すごい！こんな作品とても作れない」と尻込みされてしまうかたもいらっしゃいますが、実は意外と簡単な作業の積み重ねなのです。簡単な作品からじっくり行えるので、ぜひ一度試してみてください。また「パステルアート」以外に「道化文字」もお伝えしています。皆さん自身の柔軟な発想のスイッチが入って自由に描けるようになってもらえればいいなと思います。「できる」と感じた楽しさをご自身だけのものに留めず、もう一步踏み込んで楽しさを伝える側になってもらえるとうれしいです。

——3年前に悪性リンパ腫の診断を受けました。5か月間にも及ぶがん治療入院での落ち込みはなかったですか。

マニュアル的な標準治療も確立されており、自分は体調を的確に伝えてあとの治療は医師に任せる。そして「まあ何とかなる」とポジティブに気持ちを整えました。ただ最初に受けた抗がん剤治療に身体がついていかず、結果的に長期の入院となりました。気づいたら病室の枕元に自分用の酸素吸入器が備えてあり驚きました。ここ10年ほどの「がん教育」のおかげで大分減ってはきましたが、がんであることをカミングアウトしてしまうと仕事上で不利な処遇を受けたり、偏見の目で見られたりするとはまだまだありますね。（障がいは社会の側にある）のはがん患者も一緒なのです。By あいチャン）

「スキンヘッドである今しかできない！」と京都の撮影スタジオまで行きました。いきなり連絡をくれたので相手のかたはかなり驚かれていたようでしたが、事情を説明すると納得されて丁寧に撮影を行ってくださいました。

——今年の春の外出自粛期間はどのように過ごされていましたか。（取材日は6/26）

実は「YouTube」デビューしました。積ん読解消のため、聖書より「創世記」第1章から第10章までを1時間かけて朗読しました。リアル感を大事に途中でカットをしませんでした。編集集中にパソコンが止まったりして大変でしたが、自分で決めたことをやりきったぞ、という達成感が気持ちよかったです。

——お名前「ゆうみ」さんはご本名ですか。

漢字では「友美」と書きます。しばしば読み間違えられます。あるときお仕事の台本が、無断で（苦笑）ひらがなに書き換えられていました。「まあ読み間違えられるよりはいいか」とそのままにしておき、現在に至ります。

地域緩和ケア

がんによる苦痛を和らげ、その人がその人らしく人生を送るためのお手伝いをします。



市内病院にある地域緩和ケアセンターではアロママッサージやアニマルセラピー、パステルアート、ヨガセラピー、音楽演奏などを提供しています。

（新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から当面の間お休み中）



友愛の家 インフォメーション

「友愛カレッジ」

(後期10月～3月)

はじまりますよ。

今年度から始まりました、定期講座「友愛カレッジ」。後期は「折れない心を作ろう(心のケア)」がテーマになります。

講師は月替わりで、テーマに沿ってさまざまな講座を体験していただけます。

毎月第1水曜日の18時から20時まで、夜間に開講します。定員は20名。対象は18歳以上・支援者向け講座となります。定期講座ですので期間を通してお申し込みいただきます。

また材料費や持ち物は講座ごとに替わります。

詳しくは友愛の家までお尋ねください。

スケジュールは
左の通りになります。
折れない心を
一緒に作ろう！



2020年

10月7日(水) 自分とコミュニケーションしてみよう

11月4日(水) 心の健康は身体から ~もやもやを体を使って吹き飛ばそう

12月2日(水) 写経やります!「こころ落ち着く写経」

2021年

1月6日(水) バランスボールを使って自律神経のバランスを取ろう

2月3日(水) 太極拳から心を学ぶ

3月3日(水) 整膚で自律神経を整える

秋のイベントと 講座のご案内

(10月1日現在の予定)

カイロプラクティックの専門家に
身体のゆがみをみてもらいませんか。

10月31日(土)

「健康と美のマルシェ」

「友愛の家」季節ごとの恒例行事にしていきたいです。

11月23日(月・祝)

「友愛レクリエーションボッチャ大会
秋の陣」

毎月第4土曜日14時から17時まで

地域交流企画

「レクリエーションボッチャをしませんか」

毎月第2木曜日 17時30分から
「懐かしの映画観賞会」

10月8日

第三の男(主演:ジョゼフ・コットン)

11月12日

地獄の門(主演:長谷川一夫)

12月10日

駅馬車(主演:ジョン・ウェイン)

友愛の家 特別単発講座

11月29日(日)

「高次脳機能障害とコミュニケーション」

先着15名 参加費無料



イベント内容等は変更・中止になる場合がございます。
詳しくは友愛の家へお問い合わせください。

発行 岡崎市 友愛の家(福祉の村内)
電話 (0564)21-8077
E-mail yuai@okazaki-fukushi.or.jp

住所 岡崎市欠町字清水田 6-2
FAX (0564)64-7999
HP <http://fukushi-okazaki.jp/yuuainoie/>
休館日 月曜日・第3日曜日(祝日開館)

開館時間 8時30分～21時00分



友愛の家HP
QRコード