



# そんなり通信 VOL.40



実施主体：特定非営利活動法人 M ネット東遠

場所：菊川市赤土 1660-1 TEL/FAX 0537-73-1020

## あしたばの会



今回は、何年にも亘り地域活動支援センターや作業所の活動にボランティアで協力を頂いている『あしたばの会』の代表の横山みよしさんにあしたばの会について紹介して頂きます。

この会は、平成11年に第1回ボランティア養成講座があり、その受講者の中から、平成12年4月10日“あしたばの会”として発足しました。

当初から福祉課にお任せだったので、会独自の活動はありませんでした。第2回養成講座が平成15年にあり、その年から無理のない程度に時間の都合をつけ、会員が交代でサロンに参加するようになりました。まだ「けやき」会場だけだったのですが、利用者さんたちと一緒に折り紙で七夕飾りを作ったり、クリスマスツリーの飾りも作りました。トランプをした時などは、利用者さん以上に私達の方が盛り上がりってしまった事も数え切れません。第三回養成講座が平成20年にありました。少しずつ会員の入替わりはありましたが、現会員は20名です。

現在は地域活動支援センターで月に2回開かれるサロン、小笠会場ではウォーキングや室内のレクリエーション等、菊川会場では調理実習に参加しています。隔月に行われる「きくがわ作業所」の調理実習にも参加しています。みんなで作って皆で食べるって、本当に楽しいランチタイムです。いろんな話が聞けるのも楽しい時間です。会員も名前を覚えてもらうと嬉しく、小笠会場や菊川会場、作業所以外であった時でも、声をかけてもらうと嬉しさが倍増します。

本年度24年から、これまで市が行っていた事務手続きを地域活動支援センターMネットさんに移行しました。又社会福祉協議会からも助成金を頂けることになり、今まで以上に有意義な活動ができると思います。美味しい美味しいお料理、いっぱい作りましょう！いっぱい食べましょう！もちろんそればかりではなく、講演会や研修会にも参加して、知識を増やしていきたいと思います。

精神保健福祉って、認知度は以前より上がってはきていますが、まだまだ置いてきぼりです。もっともっと地域の方々に理解を深めてもらい、当事者同士の交流、地域住民との交流が持てたらいいなって思っています。

会員ももっと増え、たくさんの方が参加できれば支援の輪も広がっていくはずです。現在ちょっと平均年齢は高めなボランティアグループですが、元気いっぱい笑顔いっぱいの会員ばかりです。これからも宜しく願います。



# 7月のサロン活動について

## ■7月9日(火)冷やし中華作り

初夏の暑さを吹き飛ばすために、今回の菊川サロンでは冷やし中華づくりを行いました。今回の冷やし中華の具材は定番のもの?でしたが、(トマト・きゅうり・ハム・たまご・しそ・もやし・いんげん)たくさんの具材を入れ、色彩、味ともに良しの冷やし中華が出来上がりました。



## ■7月24日(火)外出、掛川城・掛川道の駅の旅

小笠サロンは外出という事で掛川散策に行ってきました。今回は掛川城と掛川道の駅に出掛けてきました!意外と身近すぎて行ったことがない・のぼったことがないという人が多いのではないのでしょうか?天気も良く、天守閣からは掛川・袋井市街が一望でき、さわやかな風も心地よく、天守閣にいる時だけは暑さを忘れることができました。天守閣までは急な階段が続きますが、登れば素晴らしい景色が待っています!



天守閣から眺めた掛川市内の景色



御殿も一望できます!

## ◆病気トピックス

### ◎うつ病

うつ病とは、**気分障害**の一種であり、抑うつ気分や**不安・焦燥**(しょうそう)、精神活動の低下、食欲低下、**不眠症**などを特徴とする**精神疾患**です。人口の3~5%程度の有病率があります。



### ◎てんかん

てんかんとは、**大脳**の神経細胞の過剰興奮によって生じる**反復性の発作**を主な症状とする**慢性の脳疾患**です。人口の0.5~1%程度の有病率があり、比較的頻度の高い疾患です。脳の特定部位の神経細胞より異常な電氣的放電が出現して、発作が生じます。



## ◆お知らせ

ふれあい企画で植えた菊川インターチェンジ前の花壇の水かけの協力者を広く募集しております。菊川(プラザげやき)でセンターを開所する毎週金曜日に水掛けを行います。協力していただける方は10時までにセンターまでお越しください。8月の水かけを行う日→ 3日・10日・24日・31日