



# そんなり通信 VOL.38

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

## ふれあい企画



と称して、6月3日(日)に精神障がい理解普及啓発交流事業が菊川市のプラザけやきにて行われました。

ふれあい企画は精神障がい者の支援を行っている M ネット東遠と菊川市社会福祉協議会の共催で開かれたもので、精神障がいの方と接する機会を提供することでこころの病や精神障がいについて知ってもらう、理解を深めてもらう事を目的とした活動で平成 23 年の 2 月に第 1 回目が開催され、今回で 4 回目となります。

参加者は M ネット東遠のメンバーと学生ボランティア、ボランティア団体、花の会、ネクスコ中日本などで、約 60 名の方が参加されました。

活動内容としては、講話と菊川インターチェンジ前の花壇の花植えと昼食作りで、メンバーと学生ボランティアがペアになり、花植えを行うグループと昼食を作るグループに分かれて活動を行いました。



昼食作りの様子



菊川インター花壇の花植えの様子

### ◆参加者に対してアンケート行ったところ。。。 (精神障がいに対する思い・考え)

#### 参加前

- ちょっと怖い
- よく分からない
- どういった部分が障がいなのか  
分からない
- 空気が読めない
- 気分屋



#### 参加後

- 精神障がいに対する理解を深めたい
- 優しい人ばかりであった
- こういう場を共有できる場が多くなれば、  
より理解が広がると思う
- 疾患＝障がいではないことがわかった

# サロン活動について

## ◎6月11日：菊川サロン

出前行政講座（健康づくりは毎日の食事から～食育からメタボ予防まで～）

毎日の生活で“健康になる為の食”について考えたことはありますか？

毎日食事はとりますが、“健康になる為の食”“栄養バランス”について考えて食事をとることは少ないのではないかと思います。

その為今回菊川市役所健康づくり課の関栄養士さんによる栄養についての話&調理実習を行いました。初めての試みだった為、メンバーも職員も「どういう事をやるんだろう??」と普段とは違う気持ちで参加をしました。

関栄養士さんから栄養について分かりやすく「なるほど!!」と思う説明を受けた後、調理実習を行いました。関さん、ありがとうございました。

## ◎6月26日：小笠サロン 体を動かそう



掛川東高跡地にある総合福祉センター「あいり～な」の体育館を借りて、バドミントン・バレー・バスケットボールを行いました。

試合をするというところまでにはいきませんでした。みんなで良い汗をかくことが出来たのではないのでしょうか。

最後には「次は1時間散歩しようか…」など意見があり

10月9日の小笠サロンがどのような事をするのか、楽しみです!!

完成品



## 出前行政講座とは??

菊川市が行っている“出前行政講座（正式名称：菊川市まちづくり出前行政講座）をご存知ですか？市民参画型のまちづくりを推進するために、菊川市民の皆さんによるグループの勉強会等に市役所職員さんが講師として出向き、市の仕事、事業などについて市民の皆さんに理解を深めていただく為

の講座です。今月の菊川サロンでは出前講座を利用し、栄養士さんからの「健康になる食」についてお話をいただきました。この講座を含めて8部門63講座があります。

（地域づくり・環境について・健康について等々

様々な講座が用意されています）

詳しくは、菊川市役所 生活環境部 地域支援課（35-0925）

又は菊川市役所ホームページをご確認ください。

栄養について勉強しました



## 地域活動支援センターの登録について

地域活動支援センターの登録は随時行っています。

登録可能な方は障がい者手帳を取得されている方又は自立支援医療を申請されている方です。

また年度ごとの更新が必要です。昨年度登録していた方も再度登録の手続きをお願いいたします。

詳しくは地域活動支援センタースタッフまでお問い合わせください。

電話：73-1020（担当：鈴木・石神・倉橋）