

# そんなり通信 vol.131



地域活動支援センターMネット 広報誌 2020年11月号  
発行者：社会福祉法人Mネット東遠 地域活動支援センターMネット  
菊川会場：菊川市本所 1407-4 TEL0537-28-9716

## ピア活動について



### 【ピアの意味】

ピアとは、「対等」「同僚」「仲間」という意味があります。

ピアサポートは、仲間同士の相互支援活動のこと。

ピアカウンセリングは、同じ経験をもつ人が、傾聴や情報提供を行うことを通して、相手（仲間）が自分の力で課題に取り組んだり挑戦したりできるよう手助けをすること。そのほかにも、先に退院をした人が、これから退院をする人の相談に乗ることや、家事援助を行ったりするピアヘルパーの役割を担うといった活躍もあります。

当事者の人にとって、「まるごとわかり合える仲間」との出会いや存在は、とても重要なものとなっています。



こうしたピアサポートをされている方の交流会が各地域でも行われています。

興味のある方は下記の感想でどういったものか想像して下さい。機会があれば参加してみたいかがでしょうか。



### 【ピア活動に参加した方の感想】(Mネットの職員)

10月31日(土)にプラザけやきで行われたピア交流会『i・ko・i = ba (いこいば)』に参加させていただきました。総勢35名ほどの参加者が集まったそうで、賑やかな会となりました。交流会では実際にピアサポート活動をされている3名の方に体験発表をしていただき、その後グループに分かれてピアサポート活動の実際や病の体験など、当事者同士ならではの話題で話し合いが行われました。

体験発表では、「病気になって人間不信で孤独感を抱えていたけど、ピアサポートを通じて仲間の大切さを感じた。同じような経験をした人がいるという安心感を持って、自分を受け止められるようになった。」、「ピアサポートを始めたのは、『病気の経験が何かの役に立たないかな』と思ったことがきっかけ。」、「自分が元気であることが、誰かの支えになるかも」といったお話がありました。皆さんが堂々と発表されている姿が印象的で、病や障害の体験は辛いことだけれど、それを活かすことで他の誰かの支えになれるという力強いメッセージが込められているように感じました。

グループでの話し合いでは、人見知りの方が多いので話し始めはポツポツと話が出る程度でしたが、慣れてくると少しずつ話ができるようになっていきました。ピアサポーターに興味のある方も多く、「ピアサポーター養成講座ってどんな感じ?負担はどうだった?」など、具体的な話も出ていました。これから、この中東遠圏域でもピアサポートの輪が広がっていくのが楽しみです。



## お知らせ

【精神保健福祉ボランティア：あしたばの会について】



あしたばの会：活動内容はサロン活動とお楽しみ会です。

昨年までは月に1回、調理・外出サロンを実施していましたが、新型コロナウイルスの影響で活動を見合わせ。今年度、10月から新たにおしゃべりサロンと題して、当事者・家族・ボランティア等、交流のために活動をしています。おしゃべりサロンでは、検温、マスクの着用、少人数で適度な距離を保って会話を楽しみ、折り紙やオセロ、トランプなど、参加者の希望されるレクリエーション活動をしています。障害を抱えた当事者の方はもちろん、家族や関係する支援者の参加も大歓迎です。

第1回は10/7、第2回は11/9に開催しました。とても和やかな雰囲気、皆さん笑顔で過ごされました。

第3回は12/2（水）に開催予定。クリスマスカード作りをします。

会場： プラザきくる 日時： 12/2（水）9：30～12：00

◎お茶やコーヒーなどの飲み物と近隣の福祉施設で作られたお菓子を味わいます。もちろん無料！



初めて参加される方も安心して参加できる環境を整えてお待ちしております。

質問などはこちらまで→ あしたばの会事務局（地域活動支援センターMネット） TEL：0537-28-9716

## 風邪を予防する食事

日中はまだ暖かい日もありますが、朝晩は冷えますね。今後さらに冷え込み、風邪を引きやすくなる

栄養バランスの取れた食事が健康の元になると思いますが、そんな中でも風邪予防に効果的な栄養素としては…



たんぱく質（免疫力を高め、体力をつける）を含む・・・魚、肉、卵、大豆製品

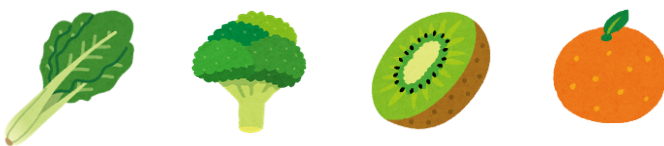
風邪予防に必要な栄養素を含む

・・・かぼちゃ、人参、ほうれん草、レバーなど



ビタミンC（コラーゲンの生成）を含む

・・・小松菜、ブロッコリー、キウイフルーツ、みかんなど



カプサイシン、アリシン

（新陳代謝の促進、体の機能を正常化、殺菌作用もある）

・・・しょうが、唐辛子、にんにく、ねぎ、



←これらの食材、栄養素をバランスよく摂ることで風邪を引きにくい体作りをして行きましょう。

風邪引いてしまった！！

そんな時に大切なことは、

- 水分補給  
（野菜スープ、牛乳、ヨーグルトなど）
- カロリーが高く、消化しやすい食事  
（卵、豆腐など）
- ビタミンをたくさん摂取  
（野菜、果物など）
- 消化しにくい油の多い料理は控える

以上のことに気を付けて

風邪を引かないように、引いてしまった場合には早めに治して、楽しい年末を過ごしましょう。