

花きりん新聞 10号



発行者：NPO 法人コラボえどがわ

URL：http://www.collaboedogawa.net/

2016年6月1日発行



新緑の季節を迎えるとともに、事務所の花きりんにも小さなつぼみがつきはじめました。芽吹くときを楽しみに、日々見守ってきたいと思います。

平成 28 年度総会 を開催しました



5月20日（金）に平成28年度総会を開催しました。

27年度事業報告、収支決算書および会計監査報告をおこなうとともに、28年度事業計画・予算案が承認されました。

今年8月にコラボえどがわは設立から丸4年を迎えます。各事業とも利用者数が増える

など、お蔭様で事業費ベースでは順調に発展を遂げることができました。

ただし、訪問稼働の効率化など、サービスの維持・向上のためにできることはまだまだあります。

また、地域包括ケアシステムのもと、葛西地域に根付いた活動ができるよう、日々検討

を重ねているところです。コラボえどがわにできること、求められていることを把握したうえで、障がい者と江戸川区民の皆様をつなぐ役割を果たせたらと考えております。

型に捉われず様々な形態のコラボレーションを実行していく所存ですので、引き続きお力添えのほどお願い申し上げます。

～今年度活動目標ご紹介：できることからコツコツと～

ワーク花きりん

（障害者就労継続支援事業）

利用者が通所することにより生活リズムと体調を整えるとともに、体力と自信を回復するように努める。また、現実的に就労を考え目指せるよう支援をする。

ナース花きりん

（訪問看護事業）

利用者一人ひとりの病状の安定を図り、生活リハビリなど具体的なリカバリー支援を通して自立を目指す生き方をサポートする。

ハート花きりん

（障害者相談支援事業）

利用者が福祉サービス等を利用しながら安心して自分らしく地域で過ごせるよう、また、就労など自立を目指すよう支援する。

※ハート花きりんでは、精神障害者地域生活安定化事業（区委託）も行っています。

熊本地震での被害についてお見舞い申し上げます

4月14日に発生した地震から1ヵ月半が経過しましたが、余震が続くなど熊本在住のかたのみならず家族が九州各県にお住まいの皆様も不安な日をお過ごしのことと思います。

コラボえどがわでは、一日も早い被災地での復興を願っております。

ささやかながら、職員一同で義援金をお送りしましたことを報告いたします。

○義援金寄付先：日本赤十字社（平成28年熊本地震災害義援金）

○募金金額：13,089円



ワーク花きりんでは、右記のほかご家族向け説明会やレクリエーションを開催するなど、魅力ある事業所づくりに努めております。

就労継続支援(B型)事業所をお探して葛西に通所可能なかたがいっぱいありましたら、ぜひご紹介ください。

ワーク花きりんより ～ゆるっとヨガと SST はじめました～

こんにちは。昨年 4 月よりワーク花きりんでは働いている清水です。ワークでは、昨年度、ヨガと SST（生活機能訓練）の体験プログラムを開き、利用者の皆様からご好評をいただきました。それに伴い、4 月より「ゆるっとヨガレッスン」、5 月から「SST プログラム」を正式にスタートしました。

第 1 回「ゆるっとヨガレッスン」は、4 月 22 日(金)14:00

～15:00 に新田コミュニティ会館で開催しました。講師の進行のもと、自宅でも気軽にできるような強度・難度となっています。ヨガレッスンに参加された利用者のかたもリラックスしたようです。

「またヨガレッスンに参加したい(*´▽`*)」という声が聞こえるなど、ワーク花きりんではヨガブーム到来の予感です！

第 1 回「SST プログラム」

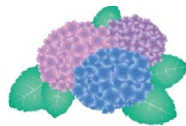
は、「親しい利用者以外の利用者とのコミュニケーションの取り方」をテーマに、5 月 9 日(月)の午後にワーク花きりん内で前半・後半の 2 チームに分かれて実施しました。

ヨガレッスンと SST プログラムとも毎月 1 回開催する予定です。利用者の皆様のご参加をお待ちしております！

清水三千香（しみずみちか）

ナース花きりんより

～10 秒呼吸法のご紹介～



梅雨の時期となりました。毎年、降り続く雨と蒸し蒸しとした気候に身体がどんよりしてしまう人も多いのではないのでしょうか。これも立派なストレスです。今回はそんなストレスとうまく付き合っていく方法として、リラックス法の一つである「10 秒呼吸法」を紹介します。身体が落ち着くと心も落ち着くと思います。簡単ですので、是非お試しください。

【はじめの姿勢】



- ① イスに腰かけ、背筋を伸ばします。座り方は浅くもなく深くもなく背もたれに背中がつくくらいがちょうどよいです。
- ② 足は少し前に投げ出します。
- ③ 手はお腹の上がよいでしょう（膝やもの上に添えても OK です）。
- ④ 軽く目を閉じるとよいでしょう。
- ⑤ 肩や首など全身の力を抜きましょう。



藤原忠雄『学校で使える5つのリラクゼーション技法』（ほんの森出版、2006 年、12 ページより抜粋）*

- けて息を吐き出し、お腹を凹まします。
- ② 『1・2・3』と鼻から 3 秒かけて大きく息を吸い、お腹をふくらませるようにします。
- ③ 『4』4 秒目に、いったん息を止めます。
- ④ 『5・6・7・8・9・10』（5～10 秒目）は唇をすぼめ、口から 6 秒かけて息をゆっくりと吐き出し、お腹を凹ませます。

※60～90 秒かけて②～④の動作を数回繰り返した後に自然な呼吸に戻し、ゆっくり目を開けます。

【終わりの方】

手を握って開く、肘の屈伸などを数回してから終わりにします。
※急に目を開けたり立ったりするとクラクラすることがありますので、必ず行いましょう。

【ポイント】

- ① 慣れないうちは、自分にとって無理のないリズムとペースを心がけましょう。
- ② 息を吐くときは、吸うときの 2 倍の時間をかけるとよいでしょう。
- ③ 吐くときに、日頃の疲れや不安が身体から出ていくことをイメージしてみましょう。

※体調に留意のうえ、無理のない範囲でお試ください。妊娠中や体調不良のかたはお控えください。

加藤 知子（かとうともこ）

★★Special Thanks★★

右記のイラスト掲載にあたっては、藤原忠雄先生(兵庫教育大学大学院)ならびにほんの森出版社に許可をいただきました。改めて御礼申し上げます。

【深呼吸】

- ① まず、肺のなかの息を全部吐き出します。唇をすぼめ、ゆっくり時間をか

学生からみた地域医療福祉の世界



5月11日にハート花きりん・ワーク花きりん、5月25日にナース花きりんの見学をさせていただきました東邦大学医学部6年生の根本と申します。見学に伺ったのは地域の精神保健について学びたいという想いからでした。

私は将来精神科医になりたいと考えており、4月に都内の精神科病院で1か月間実習を行いました。そこで以前は精神疾患を抱える患者さんにとって生活の大部分であった精神科病院が今は地域で社会生活を営む上での一部分あるいは一過程になっているという印象を持ちました。治療法が進歩し、また社会構造が変

化してきたことで、社会の精神科医療に対する捉え方が変化してきたとも言えるのですが、今現在精神障害のある方が地域で生活するための支援は十分であるとは言えません。花きりんでは、計画的なサービス利用のための相談支援や服薬の管理や指導、家族相談等を支援する訪問看護、そして生活リズムをつくり、就労を支援する就労継続支援事業所の3つが包括的に機能しており、利用者さんの生活を支える仕組みを学ぶことが

できました。

コラボえどがわの法人理念である、『障害をもつ当事者が自分らしく安心して生活することができ、人生の目標に向かって生きること』を支援するために何が必要なのか、今後考えていきたいと思っています。

このような機会を与えてくださったコラボえどがわの皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

5月中旬から下旬にかけて、将来精神科医を志す根本瑞希さん(東邦大学医学部6年在学中)が実習にいらしていました。普段は大学病院で過ごすことが多い環境のようですが、地域での医療福祉はどのように映ったのでしょうか。率直な感想をお聞きました。



写真:

実習終了後、ワークスタッフとともに撮影しました(後列右から2人目が根本氏)。



NEW FACE ～ウガンダ経由にてこんにちは～



初めまして。4月よりナース花きりんで働いている看護師の五十嵐と申します。

私は、新卒から5年間急性期病院の手術室で勤務した後、平成25年から2年間、青年海外協力隊としてアフリカの「ウガンダ共和国」という国で病院の業務改善活動を行いました。

業務改善活動をわかりやすく説明すると、薬剤や医療材料の在庫管理など「今ある資源(もの・ひと・制度)」を活かして、より良い病院を目指す活動です。

花きりんでは働きはじめてまだ数カ月ですが、利用者みなさまの持っている力を活かして、より良い生活を送れるようサポートしていく訪問看護の仕事は、ウガンダでの活動に通じるものを感じています。

さて、みなさんはアフリカやウガンダについてどのようなイメージを持っていますか? 暑い、乾燥している、貧困、ライオンキング・・・もしかしたら「遠すぎて想像もつかない!」と思うかたもいるかもしれません。次号からは、ウガンダに関する色々な情報

をこの場でお伝えしていく予定です。話のネタや息抜きに、気楽な気持ちで読んでいただけたら嬉しいです。

五十嵐 美幸(いがらしみゆき)

新年より数名のスタッフが着任いたしました。今回は、ナース花きりん配属となった五十嵐をご紹介します。コラボえどがわ入職前は、アフリカで生活したバイタリティ溢れる人物です。これからよろしくお願いたします。



写真:

ウガンダ滞在時に撮影(前列左から1人目が五十嵐NS)。

発行者：
NPO 法人コラボえどがわ
法人本部
〒134-0084
東京都江戸川区東葛西
7-2-5 エビス東葛西
102

ハート花きりんより ～障害者差別解消法が施行されました～

4月1日に施行された「障害者差別解消法」は、国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現につなげることを目的としております。

法律は「不当な差別的取扱いの禁止」「合理的配慮の提供」について明記しています。後段で

は、障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くための意思表示がされた際に、負担が重すぎない範囲で役所・事業所等が対応することを求めています。当事業所も努力義務の対象となっておりますので、十分に配慮したいと考えております。また、内閣府ホームページに事例が掲載されています※。

精神障害を有するかたの募集・採用時のことなどの記述がありますので、掲載先を案内します。就労準備等の参考になると幸いです。

※参考 URL：内閣府 合理的配慮等具体例データ集
http://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/jirai/index_seishin.html

新しい仲間とともに、葛西地域を駆け抜けます！



コラボえどがわでは、年明けより数名のスタッフが仲間に加まりました。既に各分野で精力的に動いています。また、新規スタッフと入れ替えに花きりんを卒業したスタッフもいます。利用者や関係機関のかたから寂し

いとの声も伝わってきますが、卒業生が培った土壌を引き継ぎつつ、さらに魅力ある事業所となるようスタッフ一同努めていく所存です。皆様には変わらぬご支援のほどお願いいたします。

5月の大型連休が終わり、早くも初夏を予測させるような日が続いています。お身体ご自愛のうえ、日々健やかに過ごしてください。



2月中旬、日本財団より福祉車両が納車されました。清掃業務や内職物品の運搬に、大活躍中です。

見学・ご利用のご相談は、下記事業所までお気軽にお問い合わせください。

★ 就労継続支援事業所

ワーク花きりん

(地下鉄東西線葛西駅より徒歩8分または西葛西駅より徒歩12分)

〒134-0083 東京都江戸川区中葛西 6-10-7 江戸川ビル 1階

TEL：03-6808-1670

営業時間：月～金 10：00～16：00 (祝・年末年始を除く)

★ 訪問看護ステーション

ナース花きりん

★ 相談支援センター

ハート花きりん

(地下鉄東西線葛西駅より徒歩6分)

〒134-0084 東京都江戸川区東葛西 7-2-5 エビス東葛西 102

TEL：03-3869-1730 (ナース) 03-3869-1731 (ハート)

営業時間：月～金 9：00～18：00 (祝・年末年始を除く)

Web サイトもご覧ください。

URL：

<http://www.collaboedogawa.net/>

(以下検索方法参考)

“コラボえどがわ”と
入力して
検索ボタンをクリック

検索