

## ニューフェイス紹介

～新たなメンバーを迎えますますパワーアップのコラボえどがわです～

はじめまして。障害者制度での仕事は初めてとなります。宜しくお願い致します。

前職はひきこもり支援、回復期リハのMSW、介護職、社会福祉法人の事務等々色々でした。興味は広く浅く様々、宇宙の始まり、自己流の編物、美男美女の中国古装ドラマ、二胡を習う、知らない所を散策する等です。



二胡と楽譜

人生100年時代、ぼんやりと描くのは75歳の私が在宅ヘルパーをしながら、近所で20歳上の人たちの話し相手ボラをしている姿です。

(ハート花きりん・安部)

はじめまして。葛飾区からやって参りました41歳、新人の高木恵介です。私の好きな食べ物はカレーです。以前の職場では、退職の饞別にレトルトカレーの詰め合わせを戴くほどだったので、自他ともに認めるカレー好きということでしょう(笑)しかしながら、毎年の健康診断で判明するプリン体の増加。プリン体？ビールも刺身も摂らない自分がなぜ？…カレーか！？



調べて愕然としました。毎日食べるものでは無いですね。皆さまも同じ食べ物の過剰摂取には気をつけましょう！では、今後とも宜しくお願い致します。

(ワーク花きりん・高木)

## スタッフ紹介コーナー



市川さんからバトンを受けました鶴岡恵子です。

①趣味は、写真、華道、野球観戦、美味しいものを食べに行く、あっ飲むことも大好き。そして温泉。コロナ禍で温泉が遠のいているので早くいきたい！！と思う今日この頃です。

②好きな言葉は、「為せば成る、為さねば成らぬ何事も・・・」中学の水泳部で覚えた言葉です。目標としたものを簡単に諦めてはいけないことを学びました。(上杉鷹山の言葉)

③最近思うこと「欲張らない」あれもこれもとやっているのと疲れるからです。自分を大切に(心身とも)、笑うことの大切さ、美味しく食べることの幸せ。

最後に、法人全体スタッフ38人になりました。ひとり一人が支援のサービス向上にすごく頑張っていますのでよろしくお願い致します！！次は、ワーク所長・吉川さんにバトンタッチします！

## ほっと一息コラム

「不安」気持ちのいいものではありませんが、不安は心の防衛反応。生きていくために必要なものでもあるので、うまく付き合えるといいですね。今回はあらゆる不安の中から「朝の不安」についてお話してみます。朝「よく寝たー！」が理想ですが、私はそんな朝にはなかなか出会えません。なぜ朝はなんだかモヤっとするのか？眠れてリフレッシュした脳の初仕事が「不安の処理」との説があります。まず「私の脳は勤勉なのね」と褒めてあげましょう！次にお勧めしたいのが「早めの目覚まし設定」です。起きなければいけない時刻より早い時刻に目覚ましを鳴らして、お布団でウダウダする余裕を持たせましょう。



そこでマインドフルネス(瞑想)やストレッチができると100点満点！朝一番に幸せホルモンを放出させたら気持ちの切り替えできるかも。幸せホルモンでちょっと肩の荷物を下ろしてみてくださいね。(ハート花きりん・原)

## 編集後記

広報委員の山田です。

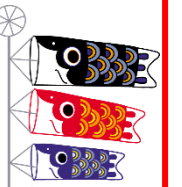
今回の花きりん新聞はいかがだったでしょうか？コロナが流行して早一年。もうすっかりマスクが定着しましたね。マスクをしないで人と話せるのはいつになるのでしょうか。ワクチン接種も始まって。私の知り合いの看護師がワクチンを打ち、二回共筋肉痛が少し出た程度と話していました。

これからも、花きりん新聞は、皆さんの知りたい事、気になる事をお伝えしていければと思っていますので宜しくお願いします。



# 花きりん新聞

第22号  
発行:コラボえどがわ  
令和3年5月発行



## 新年度コラボえどがわ 各事業所の取り組み

～新たな事業「ひきこもり支援」そしてナース・ワーク・ハートの4事業所より～

### ひきこもり支援事業



生活援護第一課に窓口を設置

令和2年度、江戸川区にひきこもり施策担当係ができ、江戸川区民に向けたひきこもり支援の窓口が開設されました。そして、今年度よりコラボえどがわでは江戸川区の委託を受け、相談支援事業を行うことになりました。4月から江戸川区の職員の方々と一緒に電話、面談、訪問を通して相談を受けています。「ひきこもり」と聞くところのどのようなイメージを持っているでしょうか。仕事もせずに家に閉じこもってゲームばかりやっている…そんなイメージを持たれている方もいるかもしれません。

実際にひきこもっている方々は決して怠けているわけではありません。エネルギーが空っぽになってしまい、一歩も動けなくなってしまった状態なのです。

そのため、エネルギーを満たすこと=安心安全な環境をつくるのが大切です。相談する方々に寄り添い、困りごとを1つずつ解決できるように一緒に考えています。相談してよかったと感じていただけるよう、丁寧に対応することを心がけて支援していきたいと思っています

(ひきこもり支援事業・川戸)

### ナース花きりん

新しい取り組みとしては、看護学生の受け入れを秋以降に予定しています。

学生との関わりを通し、自分達の学びや気づきに繋げていきたいです。さらに、若さとエネルギーをもらえれば！

利用者様にもご協力を頂くとありますが、その際には宜しくお願いします。

また、最近、コロナの変異種も増えているので、引き続き感染対策をしっかり行っていきたいと思っています。

この一年間訪問を休むことなく行えたことを嬉しく思っています。

(ナース花きりん・山田)



仕事現場の様子

## ワーク花きりん



図書コーナーの風景

ワーク花きりんでは、4月より新たな取り組みを複数実施しています。

- ①2部制の導入…「ワークでもっと働きたい」「他の人との交流を図りたい」とのニーズにお応えし、参加人数増員、活動時間延長を始めました。
- ②プログラム活動の拡充…時間延長に伴い、新規プログラムを始動しました。就労プログラム、運動プログラム、コミュニケーション講座など幅広い内容となっています。
- ③図書・PCコーナーの新設…作業の合間のリラックスタイム等として、図書・PCコーナーを設けています。

感染症対策に万全を期しながら、ワークは新たなステージに向かっていきます。

(ワーク花きりん・吉川)

## ハート花きりん

新ハート花きりんは総勢7名でスタートしました！

今年度より必要に応じて二人体制で担当する試みをスタートします。

複数の視点によるマネジメントと幅広い対応を行い、より良いサービス提供を目指していきます。

また新型コロナウイルス感染症対策として、在宅勤務を引き続き行い、利用者の皆様との面談方法を状況やご希望に応じて柔軟に対応していきます。

おひとりお一人と一緒に悩み、ともに歩んでいく丁寧な相談支援を目指していきます。

(ハート花きりん・原)

## 「あーと花きりん」-利用者様作品紹介-

\*今回紹介できなかった作品は、次号以降に掲載予定です。



「刺し子・桜」マリーちゃん



「アイロンビーズ」じゅんじゅん



「カントリーローズ」K.M



「ウエディングブーケ」I.M



「ナノブロック」U.N



「カラフルガール」ひろっぺ

## 新型コロナワクチンを受けるには ~6つのステップ~

①「クーポン券（接種券）」と接種のお知らせ	接種の時期より前に、お住いの各市町村から「クーポン券（接種券）」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届きます。なお、接種費用は全額公費（無料）で接種出来ます。
②接種の予約	ワクチン接種には予約が必要です。お手元に届いた「クーポン券（接種券）」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」を確認してください。電話やインターネットで予約できる市町村もあります。
③接種当日までの事前確認	体調や病状によっては、接種を受けられないことがあります。通院中の方は、診てもらっている医師に接種を受けて良いかどうか確認しておく目安です。
④接種当日に準備するもの	ワクチンを受ける際には、市町村より郵送される「クーポン券（接種券）」と「本人確認書類」を必ずお持ちになしてください。
⑤1回目の接種	予約した日時に接種会場にて接種を行います。接種会場では、医師の指示に従ってください。接種時には袖のめくりやすい服装で来ててください。
⑥接種後（2回目の手続き）	ファイザー社のワクチンでは、2回の接種が必要です。通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。2回目の接種も1回目同様に予約が必要です。

参照：<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/> > 新型コロナワクチンQ&A > 厚生労働省

## 漫画家・文月ふうインタビュー

「あーと花きりん」-番外編-

### 自己紹介

私は文月ふうといいます。

『ママは躁うつ病 ~んでもって、娘は統合失調症です~』という作品を星和書店から出版しています。文月ふうというペンネームは、7月生まれなので「文月」としました。

いつもため息をついているので「ふう」なのですが、最近は、ため息の数も減りました。

### 漫画を描くきっかけ

私は次女を出産してすぐに躁うつ病に罹患しました。その後、長女が統合失調症に罹り、学校へ通えなくなりました。

この漫画は2人の引きこもり生活の中で生まれました。

### 単行本ができるまで

何もする気力が無い時でも漫画は描けました。漫画の中で2人は泣いたり笑ったり、病気に負けたり闘ったりしています。

漫画をノート2冊描き上げた時に、長女が言いました。「出版社に送って見たら？」これがきっかけで、『ママは躁うつ病』という作品は誕生しました。

### 今の暮らし

今、わたしは娘たちと遠く離れて一人暮らしをしています。



訪問看護師さんやヘルパーさんに来ていただけるようになるまでは、酷い生活をしていました。ほぼ寝たきりの引きこもり・・・。

まともな食事できず、精神状態はボロボロでした。今は訪問看護師さんやヘルパーさんのおかげで、規則正しい生活をしています。

食事にも気をつけるようになりました。そうすると、心が安定している日が増えました。人と接することで笑顔も増えました。

### 花きりん新聞の読者へメッセージ

訪問看護師さんとヘルパーさんとの出会いに感謝しています。

まだまだ皆さんの力を借りなければ生活ができませんがとても前向きになりました。

元気な日は、今も漫画を描きながら、花きりんの皆様のことを思い出しています。