



SSKP

万葉の里

通巻 067 号
令和元年秋号

編集

〒185-0024
国分寺市泉町2-3-8
社会福祉法人万葉の里
国分寺市障害者センター
Tel:042-321-1212
Fax:042-321-1207
<http://manyounosato.or.jp>



↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑
QRコードを読み取って
いただくと、万葉の里
ホームページがご覧い
ただけます!

基幹相談支援センターのあゆみ

国分寺市障害者

基幹相談支援センター長

銀川 紀子

基幹相談支援センター（以下、
基幹）は、昨年6月に、東戸倉
のKOCO・ジャム内に移転し、
基幹設置後、8年目を迎えまし
た。

【基幹の成立ち】

都内でもいち早く設置された
当基幹は、平成24年4月、国分
寺市障害者センター（以下、障害
者センター）内に誕生しました。
当初の基幹は、市内でどんな役
割を果たせばよいか、法人も行
政も手探りのスタートだったと
聞いております。

私が、基幹センター長に着任
した平成27年は、基幹設立から
4年目に入ったところで、人間
に例えれば、自我形成が進む4
歳期にあたります。障害者セン
ターの中で温かく見守られ、ゆっ

くりと成長してきた基幹は、寄
せられた相談に何とか、お応え
しようと右往左往し、いろいろ
な課題に突き当たっていました。

【業務の分析研究】

その頃、法人の人材育成の一
環として、実践研究事業が開始
されました。基幹は、業務記録
を基に、相談や支援内容の分析
に取り組みました。データに基
づいた調査結果から、業務全体
を客観的に俯瞰したことは、基
幹の自我の確立に貢献したと思
います。その研究は毎年実施さ
れ、基幹に求められる役割を一
つずつ発見し、職員の手応えに
つながっています。

【支援者をつなぐ】

今年、家族と暮らす障害のあ
る方が、その生活を継続できな
くなる緊急事態が発生しました。
国分寺市には、そのような事態
を回避する緊急入所保護事業が
あります。

市の依頼で、障害者センター

が当事業を担っていますが、今
回、基幹にも連絡が入り、障害
当事者と家族の不安を取り除く
ため、市役所、障害者センター、
KOCO・ジャムと基幹が連携
し、福祉サービスだけでなく、
医療や司法の専門家も加わり、
障害当事者の日常を守りながら、
家族が将来的に安心できる障害
当事者の生活支援を形作ってい
きました。

課題が複雑で、多数の事業が
携わって支援を組み立てる場合
どこか一つでも滞ると、全てが
停滞して長時間かかることがあ
ります。今回は、幸運にも次々
と起こる問題を全ての支援者が、
障害当事者と家族にとってバス
トな方向へと流れを作っていく
ことができました。基幹は、障
害当事者に直接支援をしません
が、必要な関係者を招集し、話
を整理し、人と人を結びつける
役割を果たします。これは、4
歳だった頃の基幹ではできませ

んでした。当時は、どの関係者
にも話を聞いていただけの存在
ではなかったからです。この4
年間に、市内の関係者の皆さま
と、さまざまな課題を一緒に経
験させていただくという貴重な
出会いがあり、それらの積み重
ねがあったからこそ大変に感謝し
ています。

【これからの基幹】

先日、法人の管理者の「基幹つ
て、こんな風に助けてくれるん
だ」との言葉に、基幹は法人内
の関係より、外部の方との連携
が多かったことに気づきました。
昨年度、基幹は、“友達10
0人できるかな”と、ドキドキ・
ワクワクの小学1年生でした。
今年の出来事を振り返ると、こ
れまで育ててくれた法人にも、
連携という形で返すことができ
るくらいの成長があったと感じ
ることができました。

当初、各機関、脆弱なつなが
りだったのが、基幹設立から8
年を経て、連携という意味合い
を持ちはじめ、国分寺らしいネッ
トワークを形成しはじめていま
す。更に、基幹が仲介役となり、
線から面に広がる、地域連携の
一つのモデルとなるように育て
ていきたいと思っています。

万葉の秋

このページでは、万葉の『春』・『夏』・『秋』・『冬』と題して、社会福祉法人万葉の里で季節ごとのお知らせや、実施した活動や取組みをお伝えします。

10月

- 理事長と話そう会 (11日)
- はばたけ!! サンサンゆめまつり (20日)
- * 就労継続支援事業B型どーむ 東経大コラボデモ販売 (10日)
- ぶんちっちまつり (19日)
- * 地域活動支援センターつばさ おしゃべりナイト (17日)
- 健康吹き矢 (12日)
- 夕日かがやき事業WRAP (12日)
- * ケアホームひかり 10周年記念バーベキュー (13日)

11月

- * 就労継続支援事業B型どーむ 国分寺まつり (4日)
- 東経大コラボデモ販売 (14日)
- ぶんぶんウォーク (17日)
- * 生活介護事業太陽 国分寺まつり (4日)
- * 地域活動支援センターつばさ 夕日かがやき事業WRAP (9日)
- 健康吹き矢 (16日)
- おしゃべりナイト (21日)

12月

- * 就労継続支援事業B型どーむ 東経大コラボデモ販売 (12日)
- * 生活介護事業太陽 忘年会 (18日)
- ランチビュッフェ (24日)
- * 地域活動支援センターつばさ 麻雀大会 (3日)
- 夕日かがやき事業WRAP (14日)
- 忘年会 (17日)
- おしゃべりナイト (19日)
- 健康吹き矢 (21日)

万葉の夏

生活介護事業太陽
バスハイク (お台場)
R 1.9.13



生活介護事業この里
お楽しみ企画大判焼づくり
R 1.8.28



看護師からのマメ知識♪

「秋バテ」に注意!!

季節は秋になり、朝晩涼しくなりつつあるのに夏の生活リズムや習慣のままで過ごしてはいませんか？
 そろそろ夏バテも解消できる♪なんて思っていたけど、だるさや疲労感がまだまだ続いているな…と感じていたら、それはもしかしたら『秋バテ』かもしれません。

原因は?

- ・冷房による冷え
- ・冷たい食べ物による内蔵の冷え
- ・気候の変化による寒暖差や低気圧(台風など)
- ・暑さによる寝不足やストレス
- ・紫外線による免疫力の低下

症状って?

- ・食欲がない
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・胸やけや胃もたれがする
- ・立ちくらみやめまいがする
- ・頭がボーっとする
- ・寝不足で、朝すっきり起きられない
- ・やる気が起きない

これって「秋バテ」のサインかも…



予防&対策

- ・ゆっくりと温かいお風呂に入ろう!
- ・軽い運動を(ウォーキングや寝前のストレッチなど)
- ・温かい食べ物や飲み物をとる
 ビタミンB1やミネラル(豚肉、大豆などの豆類、きのこ、海藻など)、生姜や根菜を使ったスープ
- ・十分な睡眠をとる
- ・エアコンの設定や衣類で室温や体温の調節をし、自律神経の乱れを防ぐ

もしかして「秋バテ?」と思ったら、まずは予防、生活習慣の改善をし、「秋バテ」しらずの毎日を過ごしましょう!

看護師 赤石

一次予約 (抽選)	予約範囲	翌月分
	予約時期	前月月初の平日3日間
	受付方法	電話(042-321-1226) またはFAX(042-321-1207)
	受付時間	9:00~19:00
二次予約 (先着)	予約範囲	翌月分または当月分
	予約時期	翌月:二次受付予約受付開始日以降 当月分:随時
	受付方法	電話(042-321-1226)または窓口
	受付時間	9:00~19:00

ショートステイえんじゅ 「はい、えんじゅです」

えんじゅの申込方法がわかりにくいというご意見があり、改めてご説明させていただきます。ご利用には予約と利用申し込みが必要です。当月とその翌月の予約ができます。予約には一次予約(抽選方式)と二次予約(先着方式)があります。

※予約受付日程等の詳細は配布している日程表を参照ください。(ホームページにも掲載しています)

FAXでの一次予約も上記時間内での受付となります。行き違いを防ぐため、お手数ですが送信後に到着しているかご確認ください。

一次予約・二次予約ともに、「利用申込書」の提出をもって予約確定となります。必ず利用予定日の前月末までに、提出をお願いいたします。提出が無い場合は、キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

申込書のコピーをお渡ししていただきますので確認用に保管をお願いいたします。

ご利用は緊急度の高い方を優先いたします。また、二次予約の場合、介護人が手配できない時は、お断りすることがありますので、ご了承ください。

【問合せ先】
 ショートステイえんじゅ
 TEL 042-321-1226
 担当 山邊・芹澤



はばたけ!!サンサン

第 17 回
だいじゅうななかい

第 16 回 第 18 回
16th Festival 17th Festival 18th Festival

ゆめまつり

**3大
お楽しみ
ポイント**

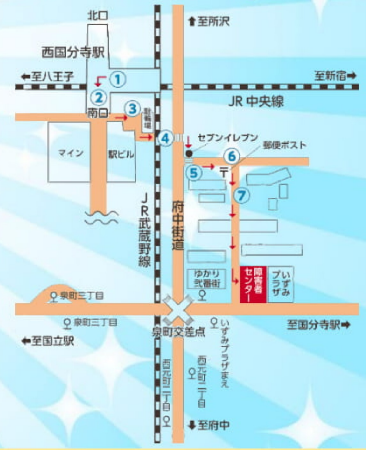
- ①焼き鳥、フランクフルト、焼きそばなどおいしい屋台がたくさん!
 - ②1等には豪華景品も!? 福引き大会&楽しいイベントステージ!
 - ③今年は駄菓子とNゲージが目玉! 集まれちびっこ子どもコーナー!
- (※リアルな鉄道模型)

**開催
日時**

令和元年 10月20日(日)
10:30~14:30 (雨天時縮小決行)

**おまつり
会場**

国分寺市障害者センター
(国分寺市泉町2-3-8/いずみプラザ隣)



主 催: 社会福祉法人万葉の里
国分寺市障害者センター

協 賛: 国分寺障害者団体連絡協議会
万葉の里を後援する会

お問い合わせ: 国分寺市障害者センター

代表 電話: ☎042-321-1212

社会福祉法人万葉の里は、「ともに創る ともに生きる」を理念とし、障害のある方一人ひとりの支援を行うとともに、地域とのつながりを助け、だれもが住みやすい街を創ること、そして障害のあるなしに関わらず、ともに生きることを目指しています。

「はばたけ!!サンサンゆめまつり」は国分寺市障害者センターを地域の方に知っていただくこと、ご利用者と地域の方や関係機関とのつながりをつくることを目的として毎年開催しており、今年で17回目をむかえます。

