

国分寺市障害者センター
地域活動支援センターつばさ



〒185-0024 国分寺市 泉 町 2-3-8

電話：042-321-1136 (つばさ直通)

ホームページ：https://www.manyounosato.or.jp/

開館時間：午前9時～午後7時(第1・3・5日曜、祝祭日休み)



☆生活・福祉サービスのご相談☆

月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時

☆交流サロン開館時間☆

開いている日：祝日を除く月～土曜日
時間(月～金)：①午前10時～午前11時45分
②午後3時～午後4時45分
(土)：①午後1時～午後2時45分
②午後3時～午後4時45分

メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会の報告

今年度より、WRAPに替わってメンタルヘルスと日々の暮らしを語る会を実施しています。今回は6月の活動の様子をお伝えします。話し合うテーマは月ごとに異なり、6月は「今日の調子はどうな感じ?…元気・普通・疲れたなどの今の自分」でした。前半はテーマに沿った短い読み物を読み、印象に残ったことや共感できることをそれぞれ話しました。後半は、まず自分の普通とはどんな状態なのかを考えました。次に、ここからだのメーター日記というプリントを用いて、今のからだところの状況、ストレスの度合いを整理し、最後に普通を保つための工夫を共有しました。参加者からは、「みんなの会話を聞く」「今だとワールドカップの試合を楽しむ」などの意見がありました。終了後の感想では、「普通というとなんか安らぎなどのイメージがあるが自分にはハードルが高い。ストレスや慢性的な痛みなど、その状態が続くことも普通といえると思いました。」「ネガティブなことも含め、色々な声が聞けて疲れが取れました。」などが聞かれました。

前年度に引き続き、相手の発言を否定したり考えを押し付けたりしない、発言をパスしてもよい、気分が不安定な時でも参加してよいなどのみんなとの約束があり、ファシリテーターの進行のもと対話を交わします。今年度から、心に残っている言葉や好きなことなど、日常や経験を話しやすいテーマが取り入れられました。日々のちょっとしたことを話したい方や、話したり聞いたりして考えを整えたい方におすすめです。ご興味のある方は、つばさスタッフまでお問い合わせください。



たなばた 七☆さらさら☆願い事

7月1日(水)から7月8日(水)の1週間、障害者センターのコミュニティ広場に笹竹を設置しました。今年も国分寺市内の農家から笹竹を購入し、農家の方とは、互いに姿を見るのは1年ぶりという、まるで1年に1度会える織姫と彦星のような関係だと笑い合いました。

交流サロン利用者、“たがやし隊”や“プレイス”などのプログラム参加者と一緒に、七夕飾りを作り、短冊に願い事を書き、皆でわいわいと笹を飾り付けました。ボランティアの方から様々な形の七夕飾りを教わり、折り紙の奥深さを感じました。

つばさだけでなく、太陽・ドーむ・はばたき・えんじゅの利用者と職員も短冊や飾り付けを行い、みなさんの思いや願いのこもった七夕飾りとなりました。



熱中症 予防



こえ 声かけあって防ごう！ 熱中症



夏本番となり、暑い日が続いています。暑い時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。症状として、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などが起こります。熱中症の気を付けたいポイントをまとめましたので、ご自身はもちろん、周りの方にも声をかけて、熱中症を予防しましょう。



「熱中症を防ぐためにできること」

- ①日傘・帽子の着用：帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。
- ②日陰の利用、こまめな休憩：日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとるようにしましょう。
- ③水分補給：室内、外出時、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ④体を冷やす：保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。



がつ よてい 8月のプログラム予定



けんこうたいそう 健康体操

がつ やす
8月はお休みです。



ひろば パソコン広場

にち じ 時：8月25日（火）
午後1時15分～午後2時45分

※8月11日（火）はお休みです。

ば しょ しょうがいしゃ かい こうりゅう
場 所：障害者センター2階 交流サロン

その他：データを持ち帰る方は、自分の
USBメモリを用意してください。



あーとサロン

がつ やす
8月はお休みです。



メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会

にち じ 時：8月15日（土）
午後1時～午後3時

ば しょ しょうがいしゃ かい かつどうしつ
場 所：障害者センター3階 活動室

テーマ：あとから「あれ？」と思ったこと…
体調や気持ちの変化、気づいたこと



ハンドクラフトクラブ

がつ やす
8月はお休みです。



たがやし隊

がつ やす
8月はお休みです。



プレイス

にち じ 時：8月1日（土）
午前9時20分～午後12時30分

ば しょ けやきスポーツセンター

ないよう 内容：国分寺地域クラブ祭り

もちもの 飲み物、タオル、上履き、お金、
しょうがいしゃてちょう
障害者手帳

* 詳細はチラシをご覧ください。



いきいきプログラム

がつ やす
8月はお休みです。



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
					1	2
					プレイス こぜん じ ぶん 午前9時20分 ～ ご じ ぶん 午後12時30分	へいかん び 閉館日
3	4	5	6	7	8	9
				スタッフ会議 ※1 ご じ ぶん 午後1時00分 ～ ご じ ぶん 午後2時00分		
10	11	12	13	14	15	16
	へいかん び 閉館日 やま び 山の日 しゅくじつ (祝日)				メンタルヘルス ひびく と日々の暮らし を語る会 ご じ ぶん 午後1時00分 ～ ご じ ぶん 午後3時00分	へいかん び 閉館日
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	ひろば パソコン広場 ご じ ぶん 午後1時15分 ～ ご じ ぶん 午後2時45分	スタッフ会議 ※1 ご じ ぶん 午後5時00分 ～ ご じ ぶん 午後5時30分		スタッフ会議 ※1 ご じ ぶん 午後1時00分 ～ ご じ ぶん 午後2時45分	こうりゅう 交流サロン お休み ※2	へいかん び 閉館日
31	※1 スタッフ会議の時間は、つばさスタッフは席を外しています。 ※2 8月29日(土)は市民福祉講座のため、交流サロンはお休みです。 ご理解・ご協力をお願いします。 ※3 8月は、健康体操・あーとサロン・ハンドクラフト・ たがやし隊・いきいきプログラムはお休みです。 ◎予定が急遽変更になることがあります。ご承知おきください。					

