

# Message

TEL:0894-24-6750 FAX:0894-24-6670 E-mail:center.kujira@kujira.or.jp

## 12月活動報告

### もちつき交流会

### スポーツ

3日(金)八幡浜市:王子共同作業所において、「第19回もちつき交流会」が行われました。

寒い北風の吹く中、大城八幡浜市長の挨拶、参加者全員のクラッカーを合図に開会。心配された天候ももち直し、地域住民等たくさんの参加者で埋め尽くされた会場内、「ヨイショ!ヨイショ!」と元気な掛け声のもと、搗きあがったばかりの数種類のやわらかいお餅を頬張りました。



4日(土)川之石高校の生徒さんを含む、8名の参加者で、ソフトミニバレーを行いました。少人数ではありましたが、工夫し和気あいあいの楽しいモードで2時間が、あっという間の時間を感じました。



## 地域移行研修会

4日(土)八幡浜保健所において精神障害者地域移行支援事業研修会が行なわれました。今回の研修内容としては「その人の暮らしに合わせたケア計画」～退院から地域生活定着まで～をもとに、講師として日本精神看護技術協会 精神科認定看護師:渡辺とよみ氏より「退院調整」についての講義を受け演習として、『当事者の心理を体験してみよう・あったらいいな こんな支援』というテーマで病院スタッフ・地域スタッフに分かれてグループで話し合いました。

研修に参加してみて環境が変わることの不安を自ら経験する事ができ、当事者の気持ちを実感することができました。また退院する前に地域が関わるのではなく、日頃から関わっていく必要があることや病院・地域の両方が支え合いながら当事者を支援していく事が大事である事を感じました。



## こころの健康講演会

11日(土)「西予市こころの健康講演会」に行ってきました。

そして、小川 宏氏の「いきいき人生設計～うつ病体験をとおして～」と題した講演を聴きました。自らうつ病を体験し克服した経験から、人生をより豊かに楽しく過ごすためのコツを多く盛り込んだ楽しいお話でした。

## ピア見学・交流会

8日(水)宇和島市:地域活動支援センターさかえにて実施されている「ピアカウンセリング」の見学・交流会に参加しました。この日の参加者は、総勢16名という多人数の参加。

毎月1回、定期で開催されているピアカウンセリングの参加者は、平均7～8名の仲間が集まるそうです。継続されていること、また、参加人数の多さに驚きました。



## 新春 1月活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
2011年						1 元旦 閉所
2 閉所	3 閉所	4 仕事はじめ	5	6	7 お餅	8
9 茶話会	10 閉所	11 ワケ切日	12	13	14 閉所	15
16 レクリエーション	17 閉所	18	19 お餅	20	21	22
23 AM閉所 フットサル ピアカウンセリング	24 閉所	25	26	27	28 閉所	29 お餅
30 スポーツ	31 閉所	2011年 皆様にとって良い年になりますように! 地域活動支援センターくじら一同				

## 1月の活動&案内

### 茶話会

日時:9日(日)14:00~  
場所:支援センター  
楽しくおしゃべりしませんか?

### レクリエーション

内容:「初詣・新年会」  
日時:16日(日)10:00~  
場所:大洲神社・花房  
備考:実費 切:11日

### フットサル

日時:23日(日)9:00~12:00  
場所:八幡浜市民スポーツセンター  
シューズをお忘れなく!

### ピアカウンセリング

日時:23日(日)13:30~  
場所:支援センターくじら  
参加者みな、仲間です!  
お気軽に参加ください。

### スポーツ

日時:30日(日)10:00~12:00  
場所:八幡浜市民スポーツセンター  
「ソフトミニバレー」  
を予定しています!

### ニキ・リンコさん講演会

日時:22日(土)14:00~16:00  
場所:愛媛県歴史文化博物館  
入場料:500円  
問合せ先:松葉学園 TEL:0894-62-0471

## コーチング実践講座

～職場で 家庭で 生活のすべての場面で  
効果的なコミュニケーションを目指して～

講師:石井俊男 氏(旭化成グループのテレビCMに「イヒ!」と登場していたモデルの方です。)  
日時:1月23日(日)9:25~16:00  
場所:今治地域地場産業振興センター  
参加費:一般12,000円 学生9,600円(全国規模の研修の場合、通常20,000円程度)  
問合せ先:ライフサポート ここはうす TEL:0898-34-3556(担当:黒川・山添)