



つばめ工房 原作業所

念願のバーベキューレクに出かけました。コロナ対策を行いながらのレクでしたが、久しぶりの外での飲食にメンバーさんもスタッフも笑顔がこぼれました。

小戸公園から海を眺めながら食べるお肉は格別！

お腹がいっぱいになった後は、
散策をしたり、ゆったりとした時間を
楽しみました♪



メンバー随時募集中です！お気軽にお問い合わせ下さい。

喫茶・レストラン オアシス

当店は、あいれふビル1階にて営業しております。

オアシス看板メニューは、

オアシス弁当と水出しコーヒーです。

冬に向けてのメニューも今から考案中です♪

皆様のご来店をお待ちしております。



ピアつばめ・そらいろ

【そらいろ】

秋になると過ごしやすい気候になりますね。そらいろでは、季節を感じられる活動も増やしていけたらと検討中です♪コロナ対策を徹底しながら、みんなで様々なプログラムを楽しみながら取り組んでいきます！

【ピアつばめ】

毎日明るく元気に作業をしています。メンバー随時募集中！
お気軽にお問い合わせ下さい。☆TEL(092)-407-9641☆

ぶらっと

ぶらっとでは月に1度『つどい』という

取り組みを行っています◎

「つどい」では、自己アピールや、テーマに沿った意見交流、次のテーマ決めなど、皆でお茶菓子を食べながら、ゆったりお喋りをして交流を深めています。1つのテーマをとっても、実に様々な意見が出てきて、暮らしの参考になったり、仲間作りなどにも繋がっています。

詳細は右のQRコードからご覧いただけます。



西区第1障がい者基幹相談支援センター

秋野菜を食べて健康促進！

皆さん秋と言えば食べ物がいっぱいおいしい季節ですね。美味しいものが沢山あり選ぶのに悩む方もいるのではないのでしょうか…。今回は栄養満点で自宅でも簡単に育てられるさつまいもをご紹介します。皆さん知っていましたか？さつまいもが初めて日本に持ち込まれたのは「鹿児島」ではなく400年前の沖縄です。さつまいもは食物繊維、ビタミンCが豊富というのは有名ですが、実は皮にも豊富な栄養が含まれており、特に視力低下を防ぐカロテンが含まれています。スマホやパソコンを多く使う方、小腹がすいた時には皮が付いたさつまいもがオススメです！秋野菜は栄養価が高い物が多いので野菜を沢山食べて免疫力を上げ、コロナに負わず日々の業務に取り組んでいきましょう。



【編集後記】

自転車通勤をはじめて約一年になります。夏は暑く冬は寒いのですが、日の光を浴びて季節の移り変わりを肌で感じ、すすんでいく感覚は何にも変えがたい気持ち良さです。キンモクセイの香りがしたら私は秋を感じます。みなさんはどんな時に秋を感じるでしょうか。秋には様々な代名詞がありますね。色々な秋を満喫できますように。(つばめ工房原作業所 木村)

編集：つばめ福祉会 編集委員会責任者 西村和徳 〒814-0021 福岡市早良区荒江 2-8-6

発行：九州障害者定期刊行物協会 〒812-0068 福岡市東区社領1丁目12番4号

電話：(092)753-9722

FAX：(092)753-9723

購読料1部 100円(会費に含む)

QSK
つばめ通信

SWALLOW

つばめ

2022年 秋号

〈社会福祉法人つばめ福祉会〉 <https://www.tsubame-fukuoka.jp>

● 法人本部事務局	〒814-0021	福岡市早良区荒江 2-8-6	TEL092-400-7110
● ぶらっと（地域活動支援センターⅠ型）	〒814-0021	福岡市早良区荒江 2-8-6	TEL092-400-7132
● つばめ工房 原作業所（就労継続支援事業B型）	〒814-0022	福岡市早良区原 3-18-15	TEL092-821-4055
● ピアつばめ（就労継続支援事業B型/多機能事業所）	〒814-0021	福岡市早良区荒江 2-18-25	TEL092-407-9641
● そらいろ（ピアつばめ多機能事業/生活訓練事業）	〒814-0021	福岡市早良区荒江 2-18-25	TEL092-407-9641
● 喫茶・レストラン オアシス（就労継続支援事業B型）	〒810-0073	福岡市中央区舞鶴 2-5-1 あいれふ1階	TEL092-713-3484
● 西区第1障がい者基幹相談支援センター	〒819-0002	福岡市西区姪の浜 4-22-31 ヌメルスⅢ30号室	TEL092-885-5060



作品名 『秋の日に 僕のオヤジ』
作者 山崎研一さん

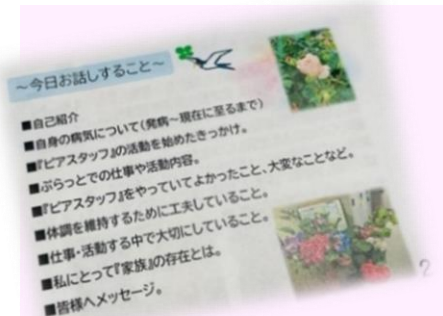


早良区保健福祉センター&ぷらっと
共催企画

令和4年度 こころの病 家族教室 ～大反響！当事者2名による体験発表のご報告～



今年7月6日、早良区保健福祉センターとぷらっとの共同による、「こころの病 家族教室」が開催されました。当日会場となった、ぷらっとの食堂には約20名近い家族や関係者が集まり、とりわけ本企画の目玉であった『当事者の体験発表』については大きな反響が寄せられました。今回少しではありますが、発表と感想の一部をご紹介します。家族の存在やサポートがいかに本人の回復に影響を及ぼすか、一方、家族にとっても、家族ゆえの戸惑い、不安、葛藤があること等々、家族支援の在り方やその必要性など、少しでも伝わり、ともに考え合うきっかけになれば幸いです。



「心豊かで充実した人生を送りたい」
PSW・ピアスタッフ 森田恵美さん（ぷらっと）

◎ピアとして自分の経験や体験を強みに変える

大学の社会福祉学科を卒業し、※PSWとなり、憧れだった沖縄へ渡り、単身移住生活を送る。が、慣れない環境や初めての仕事での無理がたたってか、就職1年目にしうつ病を発症。以来、周囲の支えと通院と服薬をしながら、沖縄と福岡にて約15年間に渡り精神保健福祉の現場に携わる。福岡に帰省後は、主に当事者としての経験や体験を強みとして活かし、ぷらっとにて※ピアスタッフとして活動中…。
※PSW…精神保健福祉士。 ※ピアスタッフ…当事者スタッフ。

◎色々あったけれど…病気になって育まれた家族の絆

病気を家族に打ち明けた時、父から言われた「根性がないからそんな病気になるんだ！」という心無い言葉に傷つき、病気や障がいへの理解が得られぬまま、同居する辛かった日々。状態の悪化による入院生活…。親に病気をきちんと説明してくれた心ある主治医の先生との出会い。家族の変化…。母の他界から約8年、残された家族でお互いに歩み寄り、支え合い、育まれてきた家族の絆…。

◎親にも元気で長生きしてほしい。納得のいく社会参加を実現したい…

毎週の診察と薬物療法、家族や職場の理解と支えを得ながら、スローペースだけど自分らしい安定した毎日…。ピアスタッフの活動を通して、沢山の人と出会い、沢山支えられ、自分と向き合う私の人生は、とても尊く、彩り豊かなものに…。
しかしながら、まだまだ経済的・精神的自立には程遠い。家事を分担し、いつも静かに見守ってくれる家族、特に父には元気で長生きしてほしい。病気や障がいを抱えていても、いずれは親を扶養できるような、自分なりの納得のいく社会参加を実現し、心豊かで充実した人生を送ること、それが今の私の目標です。



『ものぐさ太郎のひとりごと』
“ものぐさ太郎” こと 山崎研一さん

◎挫折と発病

幼少期のほろ苦かった家族関係や寂しさを紛らわしてくれたアニメのことで、漫画家になる夢ができたこと。デザイン科のある高校への進学したものの、周囲のペースについていけず、不登校となり、人生最初の挫折を味わったこと、卒業から就職へ。バブル経済の中、仕事は多忙を極め、ストレスから派手な生活に。心身を酷使した末、発病。夜中に自宅近所を彷徨っていたところ、警察の車で精神科に入院することに…。

◎支え続けてくれた家族の存在…『自分も何か役に立ちたい』

退屈な入院生活、薬の副作用に伴う辛さ、自分勝手にやってきた過去を後悔する毎日…。罰当たりな自分を何度も見舞いに来てくれた家族…深まった家族の絆。退院し、病気をオープンにして働くも、長続きせず、保健所のデイケア、そして、作業所へ…。優しく迎えてくれた福祉の世界、友達にも恵まれ、少しずつ元気に。自分にも何か役に立つことをしたい、との思いから、ヘルパーやピアスタッフの試験に挑戦、合格…地域種支援センターのピアスタッフとなる。

◎後悔しない生き方を求めて

夜間学校に通い、猛勉強の末、精神保健福祉士に合格。ピアスタッフとして活動するも、現場で対人関係等につまずいたこと、また母親の病気で退職へ。先に亡くなった父へ何もできなかった後悔から、母の介護に必死に専念…母の逝去。寂しさをヤケ酒で紛らわす日々…。「このままでは両親が浮かばれない…」両親の愛情や弟の優しさに触れ、「何と自分は恵まれているのだろう。後悔のない生き方をしたい…」との思いから、改めて人生を見つめなおすように。ピンピン、コロリで人生の幕を下ろしたい。無理をせず、友達を大切に、自分に正直に生きていきたい…今はそんな心境です…。

参加者の方々の感想（一部抜粋）

◎当事者のお話は強く胸に残りました。◎有意義なお話に胸打れました。◎貴重な体験談、参考になりました。◎大変感動致しました。有難うございました。◎ピアスタッフという働き方がある事を知りました。◎自分だけが悩んでいるのではないという事が分かり心強かったです。◎本人が病気を受け入れないと良くなっていかないと。思いました。◎新しい相談支援場所を知ることができ良かったです。◎病と向き合いながら働くことができる事も分かりました。◎悩みを打ち明けられる場を増やしてほしいです。◎今後も家族教室を宜しくお願いします…。

