

ドライバーさんのご紹介

なごみの郷には、心強い男達があります。それは、通所されている利用者さんの送迎車2台の運転担当している坂本さんと NPO 法人えんがわさん所属のドライバーさん達の計4名です。雨の日も雪の日もどんな天候でも、毎朝夕、安全運転で利用者さんたちの送り迎えをして頂いています。以前は長距離の大型車を運転していた人が多く、安心してお任せしています。 いつもありがとうございます!!

※右写真は中心ドライバーの坂本さん(右)、えんがわ灰田さん(左)



～新車両「つばさ号」導入～



昨年12月、小松市障がい者就労機会拡充事業の一部助成を受け、就労支援センターつばさに新規車両が導入されました。ボディには自主製品のいりがしや配食弁当などのPRと小松市のキャラクターであるカブッキーも登場! つばさの宣伝カーとしてお弁当配達や販売会などで活躍しています。



第16回春の日の食談会

今年は3月7日(土)になごみの郷しらさぎ館にて、春の日の食談会が行われ、メンボラ友の会・くろゆり会(家族会)・なごみの郷利用者&関係者&スタッフらが集まり、親睦を深めました。和やかな雰囲気包まれながら、暖かな春の日の休日を楽しく過ごすことができました。



～これまでの動き 12月から3月～

【青葉会】

12/19 定例会
1/16 定例会
2/4 交流会
2/20 定例会
3/11 臨時定例会

【販売会】

12/14 こどもハッピーフェスティバル
3/29 小松市障がい者ふれあいフェスティバル

【行事】

12/1 ミュージカル鑑賞
12/13 ぼくらの街フェス in 能美
3/7 春の日の食談会

編集人：社会福祉法人 なごみの郷

連絡先：〒923-0851 石川県小松市北浅井町 123

TEL 0761-23-7232/FAX 0761-23-7284

ホームページアドレス

URL <http://www.nagomi-no-sato.com>

発行人：北陸障害者定期刊行物協会(富山市今泉 312)

定価50円

～ 編集後記 ～

満開の桜の下を歩くと
和菓子のような香りがします。
北陸の予想開花日は、平年並みの
4月上旬だそうです。とても
楽しみです。 宇野

増刊 HSK

なごみ通信

今月の花：寒緋桜 かんひざくら



No.46 2015. 3

自助グループ青葉会 in ぴあサポート白山

青葉会とは小松能美地区に在住する精神に障害を持つ方、及び、なごみの郷(つばさ、くろゆり、はまかぜ)に通う利用者が対象の自助グループです。

主な活動は月1回の定例会で、相互の近況報告や情報の交換、行事の計画やふり返りをしています。年間行事は茶話会や食事会、他団体との交流会で、交流会においては同じ障害を持つ者同士が繋がり交友を深める貴重な機会として毎年恒例の行事になっています。今年は2月4日に白山市のセルフヘルプグループ“ぴあsky”さんと初めての交流会。その時の様子を青葉会代表の米田さんに報告して頂きました。(富樫)

～ぴあskyとの交流会～ 青葉会代表 米田 徹

最初は形式ばった自己紹介から始まって、何となくぎこちない始まりでした。

ぴあskyのメンバーには思いがけず自分の知り合いがいてびっくりしましたが、ピアサポート白山の職員のツッコミもあり、何だか穏やかな雰囲気になっていきました。

青葉会メンバーのT氏がぴあskyの福田さんに質問し、自分の体験を語ったりの応酬で、皆その話題に聞き入っていました。いつになく熱くなっているなと思いました。



働くことについても
熱く語り合いました!

一服してからの後半戦は各所に小さな集まりの輪が出来、それぞれに盛り上がっていました。自分は野望を語ったのですが「それは夢じゃないの?」とツッコまれたり、各自近況を語ったりで和気あいあいな雰囲気でした。ぴあskyではソフトバレーに力を入れていて石川で2位の成績を収めているとのこと! 夢になれるものがあって素晴らしいなと羨ましく思いました。

イエーイ!
盛り上がってるぜえ
ピース♪

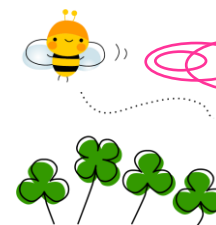
ぴあsky代表
谷氏



青葉会代表
米田氏

～ぴあskyとは～

ピアサポートはくさん(白山市)を拠点に活動。精神障害のある仲間が集まって誕生した、精神障害のある当事者によるセルフヘルプグループです。ミーティングや食事会、ノーマネットはくさん(白山市障害者等自立支援協議会)の当事者部会としての活動など様々な活動をしています。



～就労支援センターつばさ～

『作業紹介シリーズ③ ～内職＆委託作業～』

26年度になごみが請け負った作業（内職と委託）は古紙リサイクルステーションの運営管理、館内の空き缶等の分別、アクリルタワシ作りと袋入れ、書類の4つ折り、封入、保育園の園庭の草刈り、チラシのポスティング、そして燃糸用の糸管に残った糸の切り外しです。

これらの作業は小松市役所、一般企業、なごみの郷の法人など様々なところから委託され、単発で終わる作業もあれば年間通して随時行える作業もあります。



リサイクルステーション



アクリルタワシの袋入れ



糸切り

作業内容は誰にでも出来る簡単なものから、ちょっとしたコツや慣れが必要な作業まで色々あります。

ご本人の出来ること・やりたいことに合わせた作業を選んで頂き、その方その方の目的を通して作業の楽しさややり甲斐、達成感などを感じて頂けたらと思います。

見学や体験は随時受け付け中です。お気軽にどうぞ！



～お問い合わせ～

就労支援センターつばさ

0761-23-7232 担当：西東

～能美地域活動センターはまかせ～

障がい者を“知る・学ぶ” ～あなたらしく、私らしく～



開会のあいさつ：栗山委員長

今後も地域みなさんと一緒にやさしい街づくりに協力していきたいと思います。

2月7日（土）ここに寄り添える人づくり講座が、“はまかせ”で開催され、地域の30名の方々が参加されました。事業所見学・統合失調症についてのDVD上映・日中の作業活動についての説明の後、3グループに分かれて地域で障がい者に対してどのように理解し接したらよいか熱心に討議されました。



“はまかせ”日中の作業活動の説明



熱心なグループ討議の様子

ラフターヨガ(笑いヨガ)を体験してみました！ 3月2日(金) “はまかせ”交流室にて



北陸ラフターヨガリーダー会に所属され市民活動など多方面でご活躍されている奥村彰敏氏に“はまかせ”に来ていただき、交流室で地域の方と利用者と一緒にラフターヨガを体験しました。とてもリラックスでき、笑顔あふれる楽しい交流の時間を過ごしました。

（この交流会は、能美市共同募金委員会の助成を受けて開催しました）



～グループホームなごみ～

しらさぎ館 外壁・スプリンクラー工事完了！！

グループホームにスプリンクラー装置が義務づけられる平成30年を見据えて石川県の平成26年度臨時特例事業により一部補助を受け、しらさぎ館にスプリンクラー設備を新設いたしました。工事は2月27日に小松消防の最終検査を受け工事が完了となり即日より稼働しております。

又、しらさぎ館は平成15年4月に新築し開業しましたが、12年を経過して外壁の老朽化が著しく雨風に耐えられるよう改修工事も含めて行い今年の1月に完成しております。工事内容は西・北側は外壁を新しく取り換えて、東・南側や非常階段は塗装工事を行い外装が一変して明るくなっています。

利用者の皆様の「安全・安心」のためにと、冬の気象条件が悪く寒い中を工務店の皆様のご協力で完成いたしました。

安全で綺麗になったしらさぎ館を一度見に来て下さい。



～地域活動センターくろゆり～

～定番活動紹介 その3～

くろゆりでは「健康」をテーマに、日頃さぼりがちになっている筋肉や関節をほぐすべく、スタッフが創意工夫を凝らして、さまざまな活動を取り組んでいます。その内の一つ、「関節ぐるぐる体操」を今回ご紹介します。

関節ぐるぐる体操の紹介

関節が硬いと脂肪が付きやすく、疲れが出やすい、あっという間に老化した身体が出来上がってしまいます。そこで、肩関節をぐるぐる体操すると、固まった関節がほぐれ、肩コリにも効きますよ～。

- ① 両手を肩に置きます。
- ② 大きく肩を10回、前回しします。
- ③ 次に10回、後ろ回しします。

POINT→肩関節から肩甲骨まで、ほぐすように

ぐりぐり回して下さい！

簡単に出来るので、毎日取り組めますよ♪

右写真は足首の硬さチェックです！踵を床に付けて小さくなります。足首が硬いと転びやすくなるので要注意ですよ。



できましょん！



ぐりぐり



ヨカポーズ挑戦中！