

地域活動支援センターサテライト in 平岸

9/18、日頃からサテライトを利用しているメンバーと平岸コミュニティセンターを訪問し、平岸病院に通院や入院をしている方々と交流することができました。

「移動サテライト」は、地域活動支援センターを実際に体験して、知ってもらう目的で、平成28年から中空知の市町をまわり実施しています。今回は、赤平市と平岸病院P SWの皆さんにご協力をいただきました。

当日は、サテライトのプログラム「ランチタイム」と、将棋やウノなどのゲームやおしゃべりを楽しみました。参加者は「一体何が始まるんだろう」と緊張もありましたが、一緒にゲームや調理を行ったり、昼食をとりながら話しているうちに少しずつ打ち解けてきて笑顔も多くなりました。とても楽しく、充実した時間でした。

ぜひ、今後も交流を続けてゆきたいです。

ご協力いただいたみなさん、一緒に楽しい時間を過ごしたみなさん、ありがとうございました！



病院以外からも人が来て、最初どんなことをやるのかと緊張してしまいました。男性も女性もたくさんいて、カレーを作ってくれたり、遊んだりして、とても時間が過ぎるのが早かった。将棋をやったけど、いつもと違う相手で、緊張したが、強くて楽しかった。また将棋を対戦したい。

また行きたいと思う。(本間良治)

私は、平岸病院に入院して6年になります。病院では、DVDを観たり、パソコン、手芸、ペーパークラフト、編み物などを行っています。夏は、農園芸をしたり、りんごの収穫作業などを行っています。

そんな中、9月に出張サテライトというイベントがあり、平岸コミュニティセンターでありました。最初は一人ずつ自己紹介をして、ゲーム班と料理班に分かれました。ゲーム班は、将棋、オセロ、トランプで10時から14時まで行い、料理班はハンバーグカレーを作り、昼食に食べました。最後にミーティングをして、一人ずつ今日の感想を述べました。ゲームをして楽しいひとときでした。

また機会があったら参加したいと思います。
(浅野浩)



9月18日、平岸病院の人たちと交流をしました。明るくて落ち着いた人たちで、病気で療養しているとは思えませんでした。オセロをやったり、将棋をやったりして、一日を過ごしました。

お昼にハンバーグカレーを食べ、とてもうまかったです。そして、いろいろな人たちとたくさん話して、お互いの悩みも解消しました。最後に、終わりのミーティングをやって、とても楽しいひとときを過ごしました。(M. T)



地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

サテライトでお泊り会



今年は、砂川市民祭りに合わせてお泊り会をしました。夕食は焼肉をたくさん食べ、その後は花火をしたり、お祭りに繰り出したり、サテライトに残ってマージャンにいそしんだり…それぞれに過ごしました。

おしゃべりに夢中になっていると、気が付けばもう深夜…翌日は寝不足で少しつらかったのですが、たまには、こういう日もいいですね！

夕食の下ごしらえをして、大人数でお肉とかソーセージとか野菜などを焼いて食べました。中でも後藤さんの焼いてくれたジンギスカンとうどんと玉ねぎ、とっても美味しかったです。夜は、マージャンを休みながら3回しました。寝るのが午前2時半くらいでちょっと夜ふかししたのも、いい思い出になりました。(大江)



秋の子どもの国へ出かけました

9/20、爽やかな空のもと、歩こう会で慣らした健脚ぶりを発揮し、こどもの国まで出かけました。沢山のどんぐりや栂の実を拾いながら秋の1日を楽しみました。



ソフトクリームもおいしかった♪



久しく(32年ぶり=高校以来)、仲間と歩くことができました。学生の頃はなかなか仲間ができずに苦労していましたが、サテライトへ来てからは仲間をつくることができました。

久しぶりに汗をかきながら歩いたことは30数年ぶりのことで来年もこのような行事があれば参加したいと思いました。ありがとうございました。(たきりゅー)



パークゴルフ大会



今年もボールを追いかけ毎月2~3回行ってきました。昨年は数えきれないほどの打数の人がパーだとかバーディーだとかいってすごい上達！ホールインワンも出て大興奮もしました。

今年も夏が終わり、来年はもっと広いゴルフ場で挑戦したい！の声も。

昨年の夏から始めたパークゴルフにすっかりはまってしまった。力いっぱい打ったり、弱く転がしたりの加減が難しい。木の根元やラフにつかまり何回も打っていたが、たまにパーやバーディーで上がることもでき、少しは上達した。ホールインワンを出す人がいてびっくりしたり、自分も嬉しくなった。

今年は優勝を逃したけれど、来年はもっと頑張ろうと思う。(M. K)





病院交流会

「カフェ となりのぽぽろ」

街路樹が紅や黄色に色づいてきました。風に吹かれて、ハラハラと舞い落ちるのも風情があり、秋たけなわの季節です。

今年、はじめて開催した、病院交流会も半年が過ぎました。

病気をすると、自分だけがこんな苦しいのではないか、これがいつまでも続くのかと不安になります。特に心の病は、社会的な偏見も大きく、誰に語ることもできず、人生が終わったかのように悲しむ人も多く見られます。

サテライト利用者の方々に聞くと、入院をしていた時、最も心が和らぎ、カづけられたのは、同室の人たちと、しみじみ自分のことを話し合ったことと言います

「薬も大事だけれど、同じ悩みを持つ人と語ることは大切な治療だと思う」という声から病院交流会を開きました。

ぽぽろスタッフとピアサポーター数人で、砂川市立病院と滝川市立病院に月1回のペースで行っています。

数種類の飲み物とお菓子を食べて、季節の行事、エンタメ、趣味やTV、映画などなど・・・気の向くままに語り、笑いあう時間です。

病気をしても回復してゆくこと、仲間がいることやいろいろな資源があることなども知ってもらえるといいなあと思っています。

90分の楽しいひと時を、共に過ごしましょう
みなさまのお出でをお待ちしています!(^^)!



<次回の予定> お待ちしています!

○砂川市立病院 11/8 (金) 14:30~

○滝川市立病院 11/27 (水) 13:30~

保健福祉フォーラムのご案内

～ “ひきこもり” について学ぼう

当事者の思い、支援者の願い～

日時：令和元年11月29日(金) 13:30～15:30

場所：地域交流センターゆう 大ホール

内容：①基調講演「ひきこもりを理解する」

講師 こころのリカバリー総合支援センター 事業部長 三上雅幸氏

②パネルディスカッション

ひきこもり体験者と支援者から、それぞれの思いを語ります

ピアサポーター活動を紹介します



今回は…
福原洋子さん

9月25日～27日まで、札幌市のかでる2・7で全道ピアサポーター研修会が開催されました。この研修会は、ピアサポート活動のスキルアップを目的に毎年開かれています。

講義と分科会の2部構成ですが、今年、中空知は2日目の分科会を運営しました。テーマは「ひとりになったとき、どのように暮らしていくか～そのために今できること～」です。

初めに、鈴木さんと吉井さんが自分の体験を語り、その中で考えた課題を提案し、それに基づいて、グループワークを進めました。

鈴木さんは、お母さんが入院することになり、一人暮らしをした時のことを話しています。20代の時に一人暮らしの経験はあったし、準備もしていたので大丈夫だと思っていました。しかし、実際に始めてみると、毎日の食事や買い物、ゴミ出し等細かいことが多く、疲れてしまい、また、寂しさもありました。実際の現実を認識することは大切だと話しました。

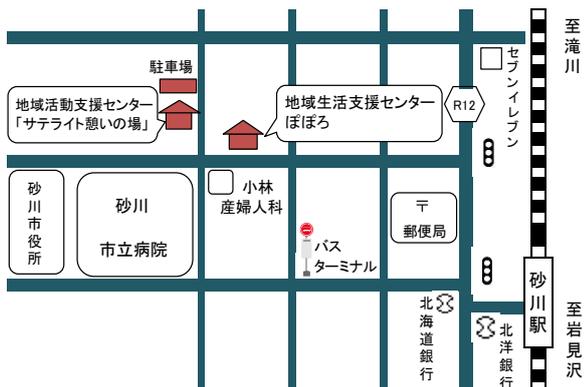
吉井さんは、GHを退去して一人暮らしを始める時に、保証人がいなくて、なかなか住居が決まらず困ったことや、同じ病気を持っている友人も「病気があるのならGHで暮らす方がいいのではないか」と言われたり、決まっていた部屋も突然ことわられたりして、体調を崩してしまったことを話し、心の病に対する世間の偏見を訴え、改善する必要性を提示しました。

グループワークでは、親の家で兄弟で暮らしている人や、世帯分離をして将来に備えている人、一人暮らしをしている人など、参加者それぞれが、自分の置かれている現状を語りました。

また、家を探すときに、保証人会社に依頼している場合で上手くいかないこともあるなど、現実の厳しさも話されました。その中で、共通して言われたことは相談できる人や仲間の存在です。

私たちは、偏見についても、意見交換をしたかったのですが、上手くいきませんでした。また、分科会を担当して、その時はこのテーマを掘り下げたいと思っています。

分科会は、お互いの考えを語り合える、いい機会だと思います。



○地域生活支援センターぽぽろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3
電話：0125-55-3101（8：45～17：45）

○地域活動支援センター「サテライト憩いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20
電話：0125-54-1651（9：30～15：30）