

K S K

# つばさの会通信



第 201 号

2023 年 5 月

発行人/ 神奈川県障害者定期刊行物協会

〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町 1752 番地

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3 階

横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人横須賀つばさの会

〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2F

TEL 046-861-2373

## ◆第 211 回 NPO 法人横須賀つばさの会定例会のご案内《総会と記念講演》

- (1) 日 時 2023 年 6 月 8 日 (木) 14:00～16:30  
(総会: 14:00～14:50 講演 15:00～16:30)
- (2) 場 所 横須賀市保健所 5 階 生涯学習センター第一学習室 (まなびかん)
- (3) 総会議案 2022 年度活動報告、決算報告、監査報告  
2023 年度活動計画 (案)、予算 (案) 役員 役割担当
- (4) 記念講演 『こころの相談ガイド』

詳しくは裏面をご覧ください

講師: 保健所保健予防課主査 大内 泰之 氏

都合により総会を欠席される場合は下記の委任状を 6 月 1 日 (木) までに各役員へ、または下記へ郵送・FAX するか直接お届け下さい。

◎就労継続支援 B 型事業所つばさ 〒238-0014 横須賀市三春町 2-4 EMIAS(エミナス)203 号室  
《TEL》046-874-4290 《FAX》046-874-4291

◎就労継続支援型事業所つばさ第二 〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2F  
《TEL》046-861-2373 《FAX》046-874-4255

◎地域活動支援センター『喫茶レゼル』 〒237-0076 横須賀市船越 1-50  
《TEL/FAX》046-861-2386

《切り取り》

委任状

2023 年 月 日

私は、2023 年 6 月 8 日に開催される NPO 法人横須賀つばさの会定期総会を欠席しますので、議決権を議長に一任致します。

住所

氏名

(印は不要)

## 記念講演 「こころの相談ガイド」について

横須賀市が作成した「こころの相談ガイド」です。32 ページの冊子を配布し内容を解説します。

内容は、精神障害手帳で利用出来る公的サービス生活、障害者年金や生活保護や福祉手当など、生活を支えるための制度は、障害年金や生活保護や重度障害者等福祉手当など、医療費を助成する制度として、自立支援医療費や重度障害者医療の助成や入院医療援護金など、その他、計 11 項目についてサービスがあります。ぜひ、参加して有効に活用しましょう。

特集「聞けなかった薬の話し」の冊子、こころの元気 2 月号を 4 月の定例会で配布しましたが、お持ちでない方は、申し出下さい。

(下江)

## 第 210 回つばさの会の定例会の報告

日時：令和 5 年 4 月 6 日(木) 13:00～15:30

場所：横須賀市保健所 5 階まなび館 生涯学習センター

内容：「最近の精神障害者をめぐる家族と当事者からの相談事例から」

参加者：24 名

講師：宮川啓子氏(保健師、PSW, こころの相談センターチームブルー元管理者)

ポイント

1. ご家族自身が今の生活を十分に楽しむこと。
2. 当事者と一緒に楽しめることを見つけ、実行すること。
3. ご家族が不安や困った時、安心して相談できる人と場所につなげること。
4. 当事者自身も上記 3 と同じことを実行すること。
5. ご家族と当事者も、健康診断をしっかり受けること。
6. 当事者の方は、どんなことでもよいし、どこでも良いので仕事につこう。
7. 高齢の親御さんは終活に取り掛かり、断捨離も実行しましょう。
8. 今年の新しい計画を立てて、実行しましょう。
9. 当事者の考えや気持ちを否定せず、むしろ楽観的に受け取りましょう。
10. 生きる価値について、改めてとらえなおしてみましょう。

以上 (小松)

《切り取り》



委任状裏面

第 210 回定例会「宮川啓子氏講演」アンケート報告

回答数 23 名

時間について 長かった 4 人、丁度よかった 16 人、短かった 0 人  
希望時間 2,5 時間 1 人  
その他の意見 トータルのには良いが途中で休憩時間を入れて下さい

開催時間について もっと早く 1 人、従来通り 18 人、もっと遅く 1 人  
希望開始時間 13 時 30 分から 3 人、14 時から 1 人  
その他の意見 13 時からだと昼食をとれないため

曜日について 平日がよい 10 人、どちらでも良い 7 人、土・日が良い 3 人  
希望曜日 木曜日 1 人、土・日以外 1 人

本日の講演内容について

- \* 日常的なお話で大変良かった。ただ意見を集約するためにも、もっと少ない人数で皆さんの顔が見える椅子の置き方を考えて下さい。
- \* とても良かったと思う。全員が同じ問題を聞けてよかった。
- \* 初めて出席しました。皆様色々なことを考え、感じ、思っていることがよくわかりました。
- \* いろいろな症例を具体的に聞けその優しい思いやりのある対応に感動した。質問の時間がゆっくり取れて良かった。終活はとても大事なことで分かっているが年齢も年齢なので焦りを感じる。
- \* 目の前にある切実な大問題、苦しみ、悲しみは誰に……。チームブルーに飛び込んでゆきます。そして“やるっきやない”と前進で～す。
- \* 合間に簡単な体操を採り入れて欲しい。
- \* 途中で休憩があっても良いと思う。色々な支援の窓口が良く分からない。早くチームブルーさんみたいな所と繋がりたいと思います。なかなか繋がれない！（横須賀には地域区別があるのでここと思っても難しい）
- \* 実例が多く、分かり易く、本当に良かった。早速 80 歳の父親が 40 後半の息子(当事者)との。
- \* 事例に基づいての講演なので分かり易かった。
- \* 発症時から宮川先生には何度も何度も助けていただきお世話になりました。現在はひとり生活が出来るように準備中です。家に帰り話し合いをしてみます。（後見人・アウトリーチ等）色々参考になり、ありがとうございました。感謝致します。
- \* 『ありがとう』の一言が大事だというお話でしたが、普段口に出していないので、なんとか頑張るって言うようにしたいと思いました。

- \*現場に近い仕事をやってこられた方なので中味の濃い話でした。とても参考になりました。
- \*身近な問題,体験を分かり易く話してくれ良かった。特に「生きる」ことに対する处世術に感銘した。「ありがとう」を多く言うことが大切。
- \*とても勉強になりましたが実行にうつす事がなかなか難しく長続きしない,つい現状維持になってしまう。家族会議をすることは本当に大事だと思った。実行できるよう努力したい。
- \*「人とつながっていること」,「ありがとう」と言うこと,「きっとよくなる(幸せになる)」と信じるのが大切」と仰ったことに響きました。聴いたままにせず帰宅後どうやって実践すべきか紙に書き出して本人と触れる時に生かして行こうと決めました。
- \*経験豊富な宮川さんのお話でしたので非常に多岐に渡る統合失調症の症例を聞かせて頂き勉強になりました。質問者のお話からもっと具体的にまず今、何をどう,どこで行動を起こせばいいのかが話が大事だと感じました。理屈ではなく直面している「現場の声」に対応して頂きたいと思います。
- \*具体的にお答えいただき参考になった。メンタル弱い当事者を相手にいろいろする事は大変だと思った。

\*来て良かったです！

\*具体的な事例を沢山お話があり良かった。



## 車座方式についての感想

- \*意見を集約するためにもっと少ない人数で皆さんの顔の見える椅子の置き方を考えてください。
- \*参加した多くの方の意見が聞けて良かった。
- \*メモがしづらい、デスクがないので！

## 今後の定例会,つばさ通信に採り上げたいテーマのご提案

- \*コロナも少し落ち着いたので,みんなで少し(親睦)、外で楽しみを持ってはどうでしょうか。
- \*グループでのミーティング⇒仲間(おなじ家族)から学ことが大事と思う。
- \*日帰り旅行(軍港巡り、食事会、いちご狩り、ミカン狩り、八景島水族館めぐり等)をしたい。
- \*子供への金銭的援助のしかた(親亡き後のことも考えて)
- \*後見人について、グループホームについて
- \*当事者の方が自分の問題をどのように解決しているか経験談を聞きたい。
- \*先月じんかれんの相談室(相模大野駅ビルボーノ 3F)へ伺いました。産業カウンセラーの井上先生の講演をお聞きしたいです。独創的なコンサルティング技術でアドバイスを頂戴しました。

\*つばさの会の存在意義（当事者家族の心のよりどころ）「8050」なれど希望を胸に生きる  
場所（作業所）しかし院内に於いての実感・・・OT

\*親なき後を考えての子どもへの金銭的援助の仕方

\*当事者の声を沢山聞きたい。当事者の人の、問題解決方法を多く掲載してほしい。

\*定例会へ出席した回数が少ないのでまだ何をリクエストしたらいいのかはよくわかりません。

とにかく出来るだけ毎回出席出来るようにスケジュール調整に努め、学びの経験を増やして行くつもりです。本日はありがとうございました。



## 社会福祉法人湘南病院 広報紙『待ちあい室』 5月号より

### ～追浜地域包括支援センターだより～

つつじやサツキ等色とりどりの花が咲きさわやかな季節を迎えています。追浜地域包括支援センターも湘南病院からサンビーチ追浜（元西友）へ移転して1年が経ちます。場所がなかなかわかりづらい・・・とのお声をお聞きます。場所はエレベーターなら4階で降りて一番奥、エスカレーターの場合は少し遠回りになりますが、元役所屋の前を過ぎて薬局を左に曲がって奥にあります。高齢者のいろんな問題の総合相談窓口です。困ったことがあったらお気軽にお越しください。

#### 架空料金請求詐欺に注意

最近スマホで手続きをする機会が増えました。スマホを颯爽と使いこなし、お子さんやお孫さんとLINEする方もいらっしゃると思います。「有料サイト利用料金が未納です」というショートメッセージが届いたことはありませんか？「延滞料金」「裁判」などという脅し言葉が並び、驚いて問い合わせすると「電子マネーカードを買うように」という指示が来ることがあります。これはサギです。事業者、法務省や裁判所などが、未納料金などの支払いの名目で、コンビニエンスストアで電子マネー（プリペイドカード）を購入させることは絶対にありません。不審な請求と思ったら、警察に相談しましょう！



チラシ  
表

横須賀つばさの会はホームページ導入に伴い、入会チラシを刷新しました。



特定非営利活動法人 横須賀市 精神障害者家族会  
**横須賀つばさの会**

～あなたのそばに 私たちがいる～

♪ 統合失調症を中心とする精神疾患をお持ちの方を支える家族の集まりです

こんな会  
です

基本理念は『支え合い』『学び合い』『社会への働きかけ』で《絆》を大切にしながら生活・就労支援等の活動を通して、地域で安心して暮らせる社会の実現を目指しています。行政の補助を受けて、就労継続支援B型事業所・地域活動支援センターの運営にも携わっています。

会の  
あゆみ

家族会は、平成 2 年に“つばさの会”として発足し、全国組織の団体や、神奈川県連合会、そして横須賀市の様々な福祉団体とも連携し、特定非営利活動法人として充実した活動を展開しています。

さあ、  
一緒に

ひとりだけで悩んだり、家族だけで悩んだりせずに、ぜひ、私たち「横須賀つばさの会」に入会されてはいかがでしょうか。同じ立場の会員同士、希望を持っていきいきと手を取り合しましょう。

## 活動内容



定例会  
(年 6 回)

精神保健福祉の専門職による講演会や、さまざまな制度・施策の学習、知っておきたい精神保健福祉の動きなどの「学び合いの場」です。



家族交流会  
(月 1 回)

家族同士が、口外しない事を前提に、他では話せない悩みや困りごとを出し合い、どうしたら良いかを皆で考える場でもあり、薬や、年金、対応の仕方等さまざまな情報を得る場でもあります。



家族相談会  
(家族語らいの会)  
(年 6 回)

心の病という同じ悩みを持った家族が集まり保健所の職員の助言を得ながら家族同士で悩みや不安を共有し、問題解決の糸口をつかめるよう話し合いをしている場です。つばさの会の相談員も参加しています。(保健所主催・無料)



その他

精神障害への理解や啓発を深めるキャンペーンやイベントへの参加、行政への要望活動など「社会への働きかけ」をしています。また、隔月に会報誌「つばさの会通信」を発行し、最新の保健福祉情報をお届けしています。



入会金と会費

☆入会金 500円 ★年会費 6,000円



お問い合わせ

就労継続支援B型事業所つばさ

担当 木原 TEL 046-874-4290 ◎火曜・木曜 10時～16時

通所希望 お問い合わせ

① 就労継続支援B型事業所つばさ

TEL 046-874-4290

FAX 046-874-4291

② 就労継続支援B型事業所つばさ第二

TEL 046-861-2373

FAX 046-874-4255

③ 地域活動支援センター喫茶レゼル

TEL/FAX 046-861-2386

チラシ  
裏

特定非営利活動法人 横須賀つばさの会が運営する  
「就労継続支援 B 型事業所」と「地域活動支援センター」を紹介します

横須賀つばさの会は、障害者総合支援法に基づき、当事者の社会復帰の促進を目的に、企業への就職が困難な人に対して、雇用契約を結ばずに、働く場所としての就労継続支援 B 型事業所「つばさ」、「つばさ第二」、地域において自立した日常生活、社会生活を営むことが出来るような地域活動支援センター「喫茶レゼル」の三か所を運営しております。それぞれ特徴がありますので是非、活動状況を見学に来てください。

運営方針

回復途上にある精神障害を持つ方々が、生活訓練や共同作業を通して協調性を育み、地域との交流を深めつつ、社会復帰を目指します。また、ひとりひとりの個性を大切に、それぞれの能力を引き出すことに注力しています。

通所条件

横須賀市内在住の精神障害、知的障害を持つ方で、自分の意思で通所を希望し、ひとりで通所ができる方が対象となります。  
B 型事業所の利用については、「障害福祉サービス受給者証」が必要となります。

就労継続支援 B 型事業所 つばさホームページ <https://yokosuka-tsubasa.com>



つばさ

〒238-0014 横須賀市三春町 2-4 E M I A S (エミナス) 203 号室

TEL 046-874-4290 FAX 046-874-4291 ✉ [tsubasa1st@energy.ocn.ne.jp](mailto:tsubasa1st@energy.ocn.ne.jp)

<活動>

- ①地元企業よりの受注による部品組み立て等の軽作業
- ②タウン誌やチラシの折り作業、ポスティング(配布)活動
- ③地域交流の場であるお祭りやバザーでの海苔、手芸品の販売
- ④社会見学やレクレーション、生活訓練などの様々な余暇活動



つばさ

第二

〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2 F

TEL 046-861-2373 FAX 046-874-4255 ✉ [tsubasa2nd@coda.ocn.ne.jp](mailto:tsubasa2nd@coda.ocn.ne.jp)

<活動>

- ①焼き菓子(マドレーヌ、クッキー、パウンドケーキ、スノーボール等)の製造
- ②地域交流の場であるお祭りやバザーでの焼き菓子、手芸品の販売
- ③地元企業からの受託による農機具部品、釣り用具、チョコレート箱の組み立て、タウン誌やチラシの折り、組み、行政からの受託による封筒づくり等の軽作業
- ④社会参加(赤い羽根共同募金)

地域活動支援センター

喫茶レゼル

〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 TEL&FAX 046-861-2386

<営業> 基本的に火曜日から土曜日 ※休みが不定期の為、ご来店前に TEL 下さい

<活動>

- ①軽食喫茶提供(準備、調理、接客、片づけ)
- ②焼き菓子(カップケーキ、クッキー)の製造販売
- ③地域交流の場であるお祭りやバザーでのカレー、焼きそば、コーヒーの出張販売
- ④地元企業や施設、団体等へのカレーのお届け販売

♪ 共通行事として、新年会、忘年会、お花見、社会見学、日帰り研修旅行などがあります!

## 会計からのお願い



特定非営利活動法人  
横須賀つばさの会

風薫る新緑の季節、皆様におかれましてはお変わりございませんか。日頃よりつばさの会会費納入につきましては会員の皆様方にご協力を頂きまして有難うございます。さて 2022 年度分の会費が未納な方は 6 月末までに納入頂きますようお願いいたします。つばさ第 1 事業所、第 2 事業所、喫茶レゼルまたは家族交流会にて納入をお願い致します。

尚銀行振り込みをして頂きますと幸いです。 振り込み先は、下記の通りです。

|         |                 |               |
|---------|-----------------|---------------|
| 湘南信用金庫  | 本店営業部口座・普通      | 0 3 3 7 3 3 1 |
| 口座名義    | (特非) 横須賀つばさの会   |               |
| A T M振込 | トクヒ) ヨコスカツバサノカイ |               |

|            |              |
|------------|--------------|
| つばさ第 1 事業所 | 046-874-4290 |
| つばさ第 2 事業所 | 046-861-2373 |
| 喫茶レゼル      | 046-861-2386 |

会費についてのお問い合わせは  
☎ 0 4 6 - 8 2 5 - 9 1 2 1  
木原までお願いします。

### ◆家族交流会について

担当： 福士綾、刀谷富美子、木原啓子

5 月 24 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第二会議室 13:00～15:00

6 月 28 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00～15:00

7 月 26 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00～15:00

参加者は 3 月 29 日 11 名、4 月 26 日 12 名でした。

それぞれの家族の近況を語り合い有意義な時を過ごしました。