

# あじさい

平成 28 年 12 月 18 日  
知多市手をつなぐ育成会  
第 64 号  
発行責任者 河合 悦子

## 「おかげさまで」

会 長 河 合 悦 子

今年もあとわずかになりました。インフルエンザの流行が本格化する時期になりましたが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

賛助会員の皆様をはじめ、知多ライオンズクラブ様、ボランティアの皆様には、日頃より当会の活動に格別のご理解とご支援をいただき、会員一同厚くお礼申し上げます。

今年度は、6月の社会見学体験事業として「京都鉄道博物館」へ行き、11月の秋の一日旅行では、知多ライオンズクラブの皆様と「掛川花鳥園」へ行くことができました。

鉄道博物館は開業して間もない施設だったので、大勢の観光客でにぎわい、短い滞在時間の中で、ゆっくり施設を散策するのも大変でしたが、たくさんの機関車の展示は圧巻で、見ごたえがありました。蒸気機関車にも乗れて楽しい一日でしたね。

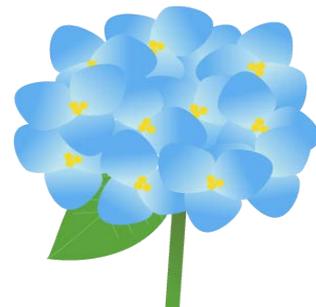
掛川花鳥園は、絶好の行楽日和に恵まれ、バスの車窓からの秋色の景色もきれいでしたね。花鳥園は育成会として2回目の訪問で、園内も安心して散策でき、バードショーがとてもおもしろく、あっという間の一日でした。

こうしてたくさんの仲間とともにいろいろな所に旅行でき、クリスマス会も盛大に開催できるのも、障がいについてご理解いただき、ご協力してくださる方々のおかげです。

感謝申し上げます。

私たちハンディを抱える者は、支援を受ける側に立つことが多いのですが、それに甘える事なく、「おかげさまで」の気持ちを大切に、差しのべられた温かい手を冷ますことなく、また次の人へとつないでいかなければなりません。

感謝の想いを忘れずに、私たちにもできる何かをみなで考えていきましょう。



## 活動報告

社会見学体験事業 6月26日(日)  
『京都鉄道博物館』へ行ってきました



つつじ南地区 月東 尚子

初めて京都鉄道博物館へ行きました。SLに乗ったり、いろいろなSLや電車を見ました。スカイデッキに出てみると京都タワーや東寺の塔がよく見えました。息子も喜んでいました。P.S. 息子は「昼食を食べすぎた。おいしかった」と言っていました。

岡田地区 山本 早苗

2回目、久しぶりの社会見学参加でした。鉄道博物館でSLに乗ることができるということで、子供もとても楽しみにしていました。



療育キャンプに参加して 7月9～10日

新知南地区 河合 義尚

今年のキャンプも昨年同様に富士山方面へ行きました。世界一長い木造歩道橋の「蓬莱橋」は、あいにくの雨で車窓からの見学になりました。色々な時代劇の撮影に使われるそうです。二日目は、昨年雨で中止となった白糸の滝ヘリベンジです。今年は天気も良く、滝の全体が良く見渡せました。

## 『 防災講座 』 開催 9月11日(金)社協にて

4月に発生した熊本地震を受け、知多市手をつなぐ育成会としても防災についてあらためて考える機会を持つために、9月11日に防災講座を開催しました。

市福祉課と防災危機管理課の方より、一般的な防災についてのお話を聞き、知多市における障がい者に対する防災について質疑応答と、市が備蓄している非常食の試食会をしました。避難所(および福祉避難所)の開設手順や家庭での備蓄品・持ち出し品の準備など、いろいろな気づきができました。

みなさん、育成会会報誌の「手をつなぐ親たち 第80号」をお読みいただけましたか。防災について大きく取り上げられています。今年度起きた「熊本地震」も「鳥取中部地震」も決して他人ごとではありません。南海トラフ巨大地震はいつの日か必ず起こりうることです。

今後も知多市手をつなぐ育成会としましては、知多市の実情に即した防災について考え、取り組みを続けていきたいと思っておりますので、是非、多くの方々に参加して頂きたいと思っております。

佐布里地区 川畑 友子

参加をしてみて、とても分かりやすい説明だったので、良かったです。

質問もあらかじめ伝えてあって、手元に資料があるので、それを見ながら聞けたので、とても良かったです。非常食の食べ比べは、ほかの人たちと意見の交換ができ、とてもおいしかったです。



## 福祉フェスティバル に参加しました♡

つつじ南地区 月東 尚子

たくさんの方がブースに来てくれました。特に、小さな子供たちがいろいろな形のバルーンもらって嬉しそうでした。

新知南地区 小島 真留美

バルーンをもらって喜んでるお子さん、親子連れ、ご夫婦など様々方がおみえになりました。少しでも育成会のことを知っていただける機会になっていると思います。日本福祉大学の大道芸サークルブッチBOXさんがバルーンアートに毎年御協力いただいていることもありがたいことです。これからも、続けていけると良いと思います。



11月12日(土)

秋の1日旅行 掛川花鳥園へ  
行ってきました

八幡西地区 永井 芳枝

久しぶりに1日旅行に参加しました。車中でビンゴゲームをやり、富士山も少し見えました。花鳥園ではインコが可愛い芸をやり、ペンギンもよちよち歩きをされていて可愛いと思いました。子供たちもおとなしく見ていました。今後も参加したいと思いました。

八幡西地区 磯田 武子

平成28年度の1日旅行は掛川花鳥園。毎年、バス旅行を楽しみにしております。花の下でのバイキング、ペンギン、フクロウとバードショー。育成会の親子一緒に行ける事が楽しい時間なのです。

ライオンズ様、ボランティア様、方々のお力添えあればこそ、感謝しております。有難うございます。

## 『イオンの幸せの黄色いレシートキャンペーン』に参加してきました。

旭北南地区 荒木 千津子

イエローレシートキャンペーンで東浦のイオンへ行きました。恥ずかしくて出来るだろうか不安でしたが、キャンペーンのタスキをかけたなら、頑張ろうという気持ちになりました。レシートを持って近付いて来られる方に「決まっていなかったらお願いします」と声をかけると、快く入れてくださる方、子供さんが何度も来てくれたりと、あっという間にボックスがいっぱいになり、とても感動しました。

「幸せの黄色いレシートキャンペーン」にて、今回 15,400円が還元されました。ビンゴ商品購入に補填させていただきました。引き続きご協力をお願いします。



## さんさんハウス便り

さんさんハウス管理委員代表 松原貴子

師走も半ば、何かと気忙しい毎日ですね。

さんさんハウスでは、毎月宿訓練が行われております。

現在、利用する方がだんだんと減ってきております。

今後の維持のためにも、多くの会員のみなさんのご利用をお待ちしています。

## 「障がい者福祉を考える会」経過報告

28年度の「障がい者福祉を考える会」は年4回の会合を開きました。  
会員世帯の年齢層が幅広く、統一した話し合いが難しいので、グループ分けして話し合いをしました。

- ① 学齢期…学齢期の計画相談事業所が知多市にはないので事業所設置が急務  
オムツ代の補助について
- ② 青年期…市外の事業所に通っている人への交通費について他
- ③ 高齢期…高齢になった時の通える場所づくりについて
- ④ 防 災…育成会として取り組むことは？ 私たちにできる防災について

意見をまとめ10月28日に知多市長へ要望書を提出し、回答書を頂きました。  
内容につきましては、各世帯に配布させて頂きました。

今後も検討を続けていきますので、みなさんのご意見をお待ちしています。

## 研修会・講演会報告

### 「イライラ解消に役立つアンガーマネジメント」講演会

平成 28 年 11 月 9 日(金) 大府市市役所

旭南地区 川口 幸代

「イライラ解消に役立つアンガーマネジメント」講演会を聞いて

アンガーマネジメントという言葉は最近聞くようになっていてどのようなことだろうと思っていました。私は自分の息子を育てるに当たってどうしても「怒り」から離れることが出来ずにいました。アンガーマネジメントとは「怒りを管理すること」イライラや怒りの感情と上手に付き合うことで怒りのエネルギーをもっとポジティブに使いましょうということだそうです。アメリカで生まれ、DV 虐待や先住民の怒り等を心理トレーニングするプログラムから始まり、今では学校等でも取り入れられるようになり、スポーツ、犯罪者、ビジネス、福祉など広く必要とされているそうです。

講演内で最近怒ったことを覚えていますか？という質問あり、凄く頭にきたこと、まあまあ腹がたったこと、軽くイラっとしたことと 3 つに分けて考えて見ました。出した怒りを「怒りの温度計」(0 は穏やかな状態 10 は人生最大の怒り)に当てはめて見ると、あら不思議で凄く頭にきたことがなんてことない怒りだったとわかったのです。こんなことくらいで私は怒っていたのかと反省をしました。

理想と現実のギャップが大きい程怒りが出してしまう、こうあるべきと思う程怒りが出してしまうのは人間だから仕方が無いことかもしれないけど、怒って終わらせてしまうのではとても勿体ない気がします。その怒りをポジティブに替えることが出来ると人生がもっと素敵になるのではないかと鎌田先生のお話を聞いて感じました。もっといろいろとコントロールの仕方などお話を頂いたので知りたい方は本がいっぱい出ています。読まれて見てはどうでしょうか？

岡田地区 山本 早苗

『アンガーマネジメント』聞いた事のない言葉でどういう内容なんだろう？と想像もつかないまま参加しました。

とてもわかりやすく楽しいお話でした。『怒りをコントロールして無駄に怒らない事』中々難しいなあと思いました。

## 『みんなで話そう・創ろう』おたがいさま研修会

平成 28 年 12 月 14 日(水)旭桃記念館

旭東地区 田中由美子

講演 & ワークショップ「見守り活動から 見守られ活動へ

～5 年後・10 年後の私たちの暮らしについて～」

酒井保氏(ご近所福祉クリエイター)の講演を会長と共に聴いてきました。

内容は、2025 年後期高齢者問題をテーマにした、地域の中での支え合いの話がほとんどでした。

困っていても自分から「助けて」とは言えないが、「誰かを助けたい」というニーズは皆が持っている。それは「気になる」からで、その事を読み取り、仕組みづくりをする価値の変換(できる事の交換作業)が必要で、地域との社会性を持ち、当事者力を見つけて、育み、つなぐ力を評価する事で、目標の共有が大切だと話されました。

将来(70 歳、75 歳、80 歳...)の自分の暮らしぶりが一番大事であると...

高齢者も障がいのある人も、自分の暮らしぶりがよくなるよう「ありがとう!」が言える心の豊かさを持ち、普段から心がけ、本物の支え合いになるようにしたいですね!!

## お 知 ら せ 月



## 『焼肉やまちゃん』招待頂きました(^v^)

東部地区 内田果吟

『お肉食べたねー。たくさん食べた。おいしかった。みんなと一緒に食べた。また行きたい!』  
マジックは目の前の特等席で楽しみました。

## 訃 報

長年にわたりボランティアで関わってくださった「霜鳥誠次様」  
がお亡くなりになりました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

**お気軽にご利用ください  
知的障がい者相談**

話すことで心が軽くなります  
。問題解決の糸口が見つかるかもしれません。  
障がいのある子を持つ親として、ご相談にのります。秘密は厳守します。

日時 毎月第1木曜日(祝日の場合は休み)10:00~12:00  
場所 福祉活動センター  
連絡先 知的障がい者相談員 村井 英子 0562-55-261  
伊藤 宣子 090-8475-3109

※事前にお電話をいただくと助かります。  
留守電の場合は、メッセージを入れて下さい。

**平成 29 年度総会は  
4 月 11 日(火)に予定しています**



**育成会ホームページ**

<http://ikuseikaichita.web.fc2.com/>

知多市手をつなぐ育成会のホームページに行事の  
写真を掲載しています。ぜひご覧ください。