



第17号 平成25年8月

<発行者>

東遠地区生活支援センター 相談部  
菊川市西方 4346-16 TEL 0537-35-2971  
E-mail to-en-so@carol.ocn.ne.jp

暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがですか！？

夏休み、夏祭り、花火等、地域のイベントが盛りだくさんな時期になりましたね。

適度な水分補給、食事を心掛け、体調管理には十分気をつけて、残りの夏を楽しみましょう！

## ふらっと青年部(男子会)を開催しました！

6月8日(土)に今年度第1回目のふらっと青年部「男子会」を行いました。当日の参加者はスタッフ含めて6名。エコパ～法多山のウォーキングをしました。

集合場所のエコパでは、有名歌手のコンサートに来ていたお客でにぎわっており、人の多さに驚いていた方もいましたが、「なんだかウォーキングじゃなくてコンサートに参加したくなりましたよ。」と冗談交じりで会話も弾み、気分も高まりながらウォーキングがスタートしました。

各々初めて顔を合わす方たちだったため、最初の自己紹介では緊張した様子もありましたが、コンサートのおかげ？共通した話で一気に距離が近づいた印象でした。午後ということもあり、日差しも強く、思っていた以上の暑さだったため、勢いよく歩き出したのも束の間…、だんだん言葉数も少なくなり、法多山に着くと、「ようやく着いた」と安堵感が見られました。長い階段を登り切り、まずは、お参り。

「仕事がしっかりできますように」「面談が上手く行きますように」とそれぞれ願いを伝えられたようです。

お参り後は、皆で団子を食べて疲れを癒し、後半の散策は、とても軽快なリズムで歩くことができていました。



『今日は来てよかったです。お参りして体が軽くなりました。』

『仕事がうまくいくような気がします。』

『コンサートが頭から離れませんでした…。』

『今度も神社巡りをしませんか？』



想像以上に距離があり、道中疲れた様子も見られましたが、最後はそれぞれが今日一番の笑顔で感想を話してくれました。男子はスポーツ等、皆で集まって体を動かす活動が多くなりがちです。今回のように皆でのんびりと歩きながら何気ない日常の話をし、その中で新しい発見もあり、ほっと息抜きできる場も大切だなと感じました。「ふらっとウォーキング」として今後も取り入れていきたいと思えます。次回は9月頃を予定しています。



## ふらっと青年部(女子会)！

6月29日(土)にふらっと青年部「女子会」を実施し、8名が参加されました。

今回の内容は、3月末の女子会で希望があった「ヨガ」です。場所は、菊川市のプラザけやきをお借

りして、ヨガの先生にきていただき、お家でもできる簡単ヨガを行いました。

自己紹介をしてスタート。女子も各々初めて顔を合わす方だったため、少し緊張した様子が伝わってきましたが、話をしているとあっという間に場が和みました。女子のすごいところですね。

まずは、呼吸の大切さを学び、深い呼吸を皆で練習しました。その次に大切な基本の姿勢。お腹と背中に力を入れて姿勢を整えるのですが、まだ始まって間もないのに、体がピクピクとしてしまい、正しい姿勢を維持することの難しさを実感しました。先生の見本を見ながら、皆で合わせてポーズをとり、1時間弱体を動かしました。

自分の得意、不得意な姿勢、体の動きを改めて発見できる機会となりました。



『すっきりしたけど、疲れました。』

『体が痛かったです…。』

終了後の皆での話合いの中ではそのような感想が多かったのですが、後日お会いした方からは、



『ヨガにはまっちゃいました。』

『家でも自分でやれることを続けてます。』

『呼吸の練習をしています。』

と、教わったことを家でも実践してくれている様子がありました。

昨年度の女子会は、美容がテーマでしたが、今年度は美容・健康がテーマになりそうな印象を受けました。次回は10月頃を予定しています。

### 情報ポケット1

子どもを明るく元気に育てていきたい保護者のための「ふらっと研修会」。仲間づくりのお手伝いと、ぶち情報を伝えるために・・・。  
好評につき、第7回を開催します！

#### 【第7回 ふらっと研修会】

日時：平成25年9月下旬

場所：未定

内容：福祉サービスについて（予定）

座談会（予定）

※ 内容決定次第、対象者に連絡いたします。

### 情報ポケット2



#### ＜サービス等利用計画＞

昨年度の自立支援法改正に伴い、サービス等利用計画作成が開始されました。今後2年間でサービスを利用されている全ての方にサービス等利用計画作成を行うことになっています。

新規サービス利用時、受給者証情報変更時等に相談支援事業所が計画作成として相談に入らせていただく形となります。よろしくお願ひします。

### ～相談件数(H25年4月～H25年7月)～

|      | 掛川市 | 菊川市 | 御前崎市 | 森町 | それ以外 | 合計  |
|------|-----|-----|------|----|------|-----|
| ケア会議 | 30  | 10  | 2    | 0  | 3    | 45  |
| 電話   | 316 | 153 | 64   | 17 | 17   | 567 |
| 訪問   | 86  | 59  | 33   | 18 | 5    | 201 |
| 来所   | 19  | 22  | 11   | 2  | 1    | 55  |
| メール  | 1   | 8   | 1    | 0  | 1    | 11  |
| 合計   | 452 | 252 | 111  | 37 | 27   | 879 |



### ご相談ください！

在宅で生活する、知的に障がいのある方、発達障がいの方、発達の気になる子どもさん、そのご家族のための支援を行います。暮らしのこと、福祉サービスのこと、仕事のこと、学校のこと etc…お気軽にご相談ください。4名のスタッフでお待ちしております！

＜相談窓口＞ **0537-35-2971**

