

日	月	火	水	木	金	土
ねんまつねんし 年末年始のお知らせ(全事業所) 12/29 (水) ~ 1/3 (月) : 閉所 1/4 (火) : AM 開所 PM 閉所 詳細は各事業所にお問い合わせください。						1
2	3	4 全事業所: 初詣 PM閉所	5 ドレミ: 仕事初め	6 島田地活: サテライト 10:00~14:30	7	8
9	10 成人の日 こむぎ: 開所予定	11 島田地活: 休み はぐるま・あじさい: 11:00~語ろう会 草球クラブ 13:00~15:00	12 こむぎ: 市役所販売	13	14	15 島田地活: 家族茶話会 13:00~15:00
16	17 島田地活: 休み あじさい: ミーティング	18 島田地活: サテライト 10:00~14:30 はぐるま・あじさい: 草球クラブ 13:00~15:00	19 ドレミ: 市役所販売 島田地活: 草球同好会 13:00~14:30	20	21	22
23	24 島田地活: 休み	25	26 こむぎ: 市役所販売	27 島田地活: こむぎ: 語ろう会 13:30~14:30	28	29 こむぎ: 開所予定
30	31 島田地活: 休み	新型コロナウイルスの影響により、今後スケジュール等が変更になる可能性があります。 ご不明な点は、各事業所にお問い合わせ下さい。				

SDGs with KOKORO SDGs とつながる! ココロの取り組み

だれひとりともなく
 ~誰一人取り残さない~

Leave no one behind

10 人や国の不平等をなくそう

11月8日(月)と11日(木)に、牧之原市差別解消法職員研修にて、ココロのピアスタッフ3名がリカバリーストーリーを発表しました。発表後、リカバリーストーリーの感想を読ませていただきましたが、「病気は誰でもなりうるもの」「個性の一つ」ということが伝わり、行政の方々の心境に変化があったのではないかと感じました。目的である「お互いを知ること」は達成できたと思います。牧之原市が、障がいのあるなしに関わらず、誰もが安心して暮らせる市になるといいな!

【つづやきリレー】

むこうだくにこ てぶくる
 向田邦子の「手袋をさがす」
 新年にあたり、再読。
 わたし、ことし、なにに
 私は、今年から何をさがそうか
 相談室こころ 安達

なないろ短歌

今 っらい
 なや 悩みをかか いてても
 とき かなら きみ えがお
 時が必ず 君を笑顔に

なないろの会 みづほ

特定非営利活動法人

ココロ

第191号 2022年1月

<http://www.hcc-kokoro.jp>

- ・ハートケアセンターこころ (地活) ・こむぎ (就B)、
 ・ことのは (自立生活援助) ・メデル (基幹相談支援センター)
 島田市島581-14 Tell:0547-46-5561 Fax:0547-46-5566
- ・ワークステップドレミ (就B)
 島田市元島田9040 Tell:0547-37-7865 Fax:0547-32-9309
- ・りなむ (就B)
 島田市金谷中町2100-1 Tell:0547-46-1687 Fax:0547-45-5165
- ・さがら作業所 (就B)
 牧之原市菅ヶ谷219-1 Tell:0548-52-7447 Fax:0548-28-6622
- ・はぐるま (地活) ・あじさい (就B)
 牧之原市細江701-4 Tell:0548-22-5529 Fax:0548-23-9340
- ・相談室こころ (島田市、牧之原市、吉田町)

ねん **2022年 あけましておめでとうございます**

新たな1年のスタートをきりました。このことばを書くたびに、いつも期待と不安が入り交りながらも、でもみんなの笑顔に出会い「よしっ、今年も頑張ろう!」と思いを強くします。しかしながら、この2年はコロナ禍の状況でもあり、私たちのくらしぶりに大きな影響を及ぼしています。一方、このことは私たちの生きる底力を試されているような気もします。それは、私たちの実践の中でとても大切にしている「リカバリー志向」につながるものではないかと思えます。つまり、どんな状況、状態であっても必ず人には力(可能性)があるというゆるぎない信念を持つことです。私たちはそれを実現していける存在であるということです。その信念をもって、この1年を歩んでいきたいと思えます。

また、今年のこころ通信第1号は、こころの出発点でもある地域活動支援センターについてです。まさに、一人ひとりのリカバリーに寄与する実践です!

理事長 菅原小夜子

渡邊副理事長に聞く! ~地活立ち上げの経緯と思い~

わたなべふくりじちよう き ちかつた あ げい おも

17年前、この志太榛原地域になかったもの…気軽に話ができるどころ、相談できるどころ、何もなくても安心して過ごせるどころ、ココロの充電ができるどころ…そうです!人とつながることができる場所でした。それも同じような病気の体験や生きづらさの経験のある仲間と出会えるところです。ひとりぼっちではないと感じられる…そんな居場所になることを願って、ハートケアセンターこころはスタートしました。

裏面の「地活特集」へ続く…!

ココロの原点！地活を知ればココロがわかる！

～地域活動支援センターって説明しようとしたけど、長くなっちゃった件～

地活のチラシ作りのためにメンバーの声を集めてミーティングしたらすごく良かったので、みんな見て！

3回読んだ

啖飯 啖飯

味が出参から、

利用のきっかけ

◎ 病院のすすめ
行政が紹介した。
いいよ、思うスタフさんにつられて

・知り合いが利用していた 失算
・Bの卒業をきき。紹介・仲間がいる

利用する前後の気持ち

地活はがんばる所ではないから緊張しなかった。
初めは緊張した。友達ができたらいいなあ。
二つは来よう。気楽に来よう(ホレはホレ) 自然体
速い。利用料100円かかるの。→ 利用フレンドリー。悩むのを助けてくれた。やってみようと思った。
友達ができ良かった (1人でいると寂しいから友達ほしい)

不規則な生活 → 仲間み.い.え.う.れ.し.た.

楽しい場

利用したいよあと思ったきっかけ

家におるといふから...
1人暮らしだから。誰かおしやべりたたく...
家にはと退くた.た.た.ら.
出かける先が欲しいなあ
ステキなスタフはか.つ.た.た.ら.から.
孤独
居場所がほしい(つながりたかった
行く場所がほしいから)

所属が必要なんだよなあ～
仲間の存在

地活の印象

あたたかい所
人権を尊重してくる。ここに居ていいんだ。安心
気軽に来れて。おしゃべりできるし。か.し.や.し.て.い.る.の.が.いい.よ.

逃げ場
無理は続かないんだよなあ～

新しい人が来た時の気持ち

ワクワクドキドキする!
ちょっと警戒しちゃう...
寛大な目で待てるよ! Welcome!
(自分も受け入れてもらったから)
少し不安 & 不思議もある。

な.ら.ぬ.と.い.う.& 声.が.あ.る.
自分も最初は不安だった。

同じ仲間として待てるよ

つながって来た方が嬉しい
仲間に甘えたら嬉しい

あなたにとって地活とは?

やすき場(仕事から...) 気分転換
ヒマつぶしできる。おしゃべりできる
自室 いろいろな人に出会える!
ファミリー 自分の悩みは小さくした。と身付けた。
逃げ場 再び羽ばたく力を育てる所。なくてはならない場
疲れたら休む
行く所がいろいろある。公園みたいな所 自らの趣味(フットボール)をやること
毎来る場所・家 ドラえもん空き地

社会的愛のたより

- マニカ
- ① かがこに入る鳥
 - ② かがこから出る鳥
 - ③ 所属
 - ④ とびたつ or 現状

- マニカ
- ① かがこに入る鳥
 - ② かがこから出る鳥
 - ③ 所属
 - ④ とびたつ or 現状

ココロの地活を紹介するチラシを作るための案です。どうぞ期待!

ハートケアセンター-ココロ(島田市)と、はぐるま(牧之原市)で待ってまーす!

