

Rainbow

2014 春号

(年2回発行)

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心(はーと)が集まる公園(ぱーく)のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。

特集

障害福祉サービスのひとつ、 自立訓練事業所ってどんな所？

目次

- 02 特集
- 05 Get to know!! 「だべる会」
- 06 講座・イベントの紹介
- 06 Book Information
- 07 私の「おすすめスポット」 -Vol.15-
- 鹿児島大学植物園・総合研究博物館
- 08 今後開催の講座・イベントのご案内



れいんぼうフェスタ



悠々亭



まちかど交流講座(クッキング/手作り)



保健所デイケア



ランチハウス輪



3階

はーと・ぱーく
館内

2階

精神保健福祉講座
(うつ病/統合失調症/アルコール依存症)はーと講座
(パソコン講座)

地域交流(敬老会)



アライズ

編集・発行 鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)

精神保健福祉交流センターでは、広報誌の表紙を飾る「Rainbow(虹)」をテーマにした作品を募集しています。詳しくは裏面の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています。

自立訓練事業とは？

自立訓練事業は、機能訓練と生活訓練に分類され、機能訓練は身体障害者が、生活訓練は精神障害者や知的障害者が対象となり、原則2年間の一定期間内でのサービスとなります。機能訓練は、身体障害を有する障害者につき理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーション、生活等に関する相談及び助言その他の必要な支援を行います。そして、生活訓練は、病院を退院又は入所施設を退所した後、地域生活をする上で生活能力の維持・向上等を目指し必要な訓練、生活等に関する相談及び助言、その他の必要な支援を行います。自立訓練は、原則通所による訓練となっておりますが、個別支援計画の状況に応じ訪問訓練を組み合わせることや、宿泊施設を併設した指定宿泊型で訓練をおこなうことができます。



自立訓練事業の種類とサービス

自立訓練（生活訓練）

※利用期間は原則2年

対象者	一定の支援が必要な知的・精神障害者 ①入所施設・病院を退所・退院した者であって、地域生活への移行等を図る上で、生活能力の維持・向上などの支援が必要な者 ②特別支援学校を卒業した者であって、継続した通院により症状が安定している者等であって、地域生活を営む上で、生活能力の維持・向上などの支援が必要な者 等
サービス内容	①食事・家事等の日常生活を向上させ、自立した日常生活を営むために必要な訓練 ②生活等に関する相談及び助言 ③原則通所訓練とし、進捗状況に応じ訪問訓練を組み合わせる ※①、②、③以外での必要な支援

自立訓練（宿泊型）

※利用期間は原則2年

対象者	自立訓練（生活訓練）の対象者のうち、日中、一般就労や障害福祉サービスを利用している者等であって、地域移行に向けて一定期間、居住の場を提供して帰宅後における生活能力等の維持・向上のための訓練その他の支援が必要な知的・精神障害者
サービス内容	①居室その他の設備の利用 ②家事等の日常生活能力を向上させる支援 ③生活等に関する相談及び助言 ※①、②、③以外での必要な支援

自立訓練（機能訓練）

※利用期間は原則1年6ヵ月

対象者	一定の支援が必要な身体障害者 ①入所施設・病院を退所・退院した者であって、地域生活への移行等を図る上で、身体的リハビリテーションの継続や身体機能の維持・回復などの支援が必要な者 ②特別支援学校を卒業した者であって、地域生活を営む上で、身体機能の維持・回復などの支援が必要な者
サービス内容	①理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーション ②生活等に関する相談及び助言 ③原則通所訓練とし、進捗状況に応じ訪問訓練を組み合わせる ※①、②、③以外での必要な支援

鹿児島市内の自立訓練事業所一覧

(H26.2.1 現在)

事業所名(五十音順)	種類		住所	電話番号	作業内容
	生活	宿泊			
旭福祉センター	●		岡之原町 986 番地	099-244-3551	詳細はお問い合わせ下さい
第2 旭福祉センター	●				
サポートネットラグーナ	●		中央町 10 ダイエー キャンセビル 6F	099-221-9321	コミュニケーション訓練、社会生活への定着支援
障害福祉サービス事業所ウィズ	●		谷山中央 2 丁目 657-4	099-299-0300	・作業訓練（レストラン接客・調理補助等） ・講座（健康管理、金銭管理等） ・施設外活動（買い物訓練、余暇活動等）
自立訓練（生活訓練）事業所 すみれ（Smile）	●		新屋敷町 16 鹿児島県 住宅供給公社 302 号	099-295-3998	ソーシャルスキルトレーニング、手工芸、WRAP、パソコン、スポーツ等
ステップアップホーム		●	山田町 433-2	099-264-2626	日常生活能力向上のための訓練
生活サポートコパン	●		光山 2-31-21	099-298-1763	日常生活面の訓練
生活訓練事業所シュワッチ	●		紫原 3-35-7	099-202-0119	詳細はお問い合わせ下さい
ソーバーハウス 6 号館		●	下田町 1919	099-220-5085	日常生活能力向上のための訓練
ソーバーランド	●		下田町 1812 番地	099-248-9081	詳細はお問い合わせ下さい
花の木大豆工房	●		新栄町 204-21	099-250-0832	詳細はお問い合わせ下さい
ライフサポートセンター しょうぶ学園	●		吉野町 5066 番地	099-243-6639	創作活動（木工・和紙・陶芸・nui・絵画等）
ゆうかり学園	●		岡之原町 1005 番地	099-243-0535	木工製品作り・竹ホーキ作り・野菜の収穫・畜産・箱折り・めぐい等

自立訓練(生活訓練)事業所サポートネットラグーナの紹介

「サポートネットラグーナ」を開所したきっかけ

これまでのつらい体験を癒し「人や社会は安心できる存在」という信頼感を取り戻し、楽しみや強みを再認識し、社会の中心へ一歩踏み出してほしいと願い2011年4月に自立訓練(生活訓練)事業所「サポートネットラグーナ」を開設致しました。

サービス内容

■プログラム実施時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
10:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/	/
14:00～16:00	●	●	●	●	●	●	/	/

※プログラムにより時間が前後する場合があります。

■プログラム内容(プログラムは毎月異なります)

	月	火	水	木	金	土	日
午前(10:00～12:00)						製本教室	
午後(14:00～16:00)						パソコン教室	
午前	SST	個別支援	栄養講座	個別支援	個別支援	個別支援	
午後	英会話教室 製本教室	ワーキング講座	スポーツ/個別支援 (13:30集合)	心の力の育て方番外編 (13:30集合)	心の力の育て方	パソコン教室	
午前	SST	個別支援	栄養講座	個別支援	個別支援	ラグーナ農園(9:30出典)	
午後	製本教室	簡単クッキング	スポーツ/個別支援 (13:30集合)	心の力の育て方番外編 (13:30集合)	音楽の時間	パソコン教室	
午前	SST	個別支援	栄養講座	個別支援		製本教室	
午後	製本教室	心理教育	スポーツ/個別支援 (13:30集合)	心の力の育て方番外編 (13:30集合)	春分の日	パソコン教室	
午前	SST	個別支援	栄養講座	個別支援	個別支援	女子力・男子力UP講座	
午後	製本教室 押し花教室	座談会	ヨガ教室 (13:45集合)	心の力の育て方番外編 (13:30集合)	心の力の育て方	パソコン教室	
午前	SST						
午後	個別支援						

毎月のプログラムの詳細は「サポートネットラグーナ」ホームページ (<http://www.lagunapublishing.co.jp/kunren.html>) をご覧ください。



スタッフより(プログラム作成で意識していること)

- ①利用者の方々にニーズをきき、楽しめるプログラム
- ②個人活動と集団活動とバランスよく選択できるプログラム
- ③就労等、次のステップにつながるようなプログラム

サービスのご利用について

- ご利用の対象となる方
 - ・精神障がいにより病院・クリニックに通院されている方
 - ・週2回(午前、午後のみ参加可)参加できる方
- 必要な手続き
 - まずはお電話にてお問い合わせください。
 - サービスご利用までに必要となる手続きの流れなどを、ご説明いたします。

利用者さんに伺いました「ラグーナはあなたにとってどんな場所？」



気持ちが楽になる場所。知らないことを知れる場所。
なくてはならない場所。落ち着ける場所。普通の自分になれる場所。 など

お問い合わせ先

住 所：鹿児島市中央町10番地 キャンセ(ダイエー)ビル6F
電 話：099-221-9321(日祝除く9:00～17:00)
メール：support@lagunapublishing.co.jp

広報誌を読まれる方へ

「あせらず・ゆっくり・確実に・健康に」をモットーに皆さまの体調、意思を尊重しながら健康や生活の相談をはじめ、地域で安心して暮らしていけるお手伝いをチームでさせていただきます。気軽にお問い合わせください。

サポートネットラグーナスタッフ一同



だべる会

①活動を始めたきっかけは？

病院やクリニックの垣根を越えてさまざまな精神障がい当事者及び家族・援助者などの交流を目的とした自助グループを作りたいと、平成15年（2003年）に地域活動支援センターひだまりの一室を借りてスタートしました。その後、はーと・ぱーくの開館に伴い場所を移しました。だべる会という名称は、以前ゆうあい館（鹿児島市心身障害者総合福祉センター）で開かれていた会の名をそのまま引き継がせていただきました。

②活動内容は？

最初の頃は、勉強や学習を中心にしたいという思いから、はーと・ぱーくの備品の“べてる”のビデオを観るなどして、その後討論をしていました。

現在は、自己紹介と近況をそれぞれが語り、その後テーマを決めて話しています。今まであがったテーマは“自分の夢”“困っている事”“ストレス発散法”“病気の事”“年金や手帳の手続き”など。最近では就労支援事業所（作業所）や障がい者枠就労など仕事の話題が増えてきました。

語り合いの後、カラオケが好きな人は音楽ルームでカラオケをして、より親睦を深めています。その他に、春は甲突川河畔でお花見&バーベキュー、夏は納涼食事会、年末に忘年会を行っています（アルコール可の方は自己責任で飲んで楽しんでいただいています）。

③メンバーからのメッセージ

だべる会は、
 みんなのたまり場 吐き出しの場 癒しの場 自己解放の場
 情報交換の場 対人訓練の場 しゃべり場 気づきの場
 相談の場 出会いの場 仲間作りの場
 ぜひ、みんなもおいでよ！



④開催日時・問い合わせ先

毎月第1土曜日 13：00～15：00（カラオケ15：00～17：00）
 まれに変更になる場合があります。

電話 090-3415-8287 代表者：内山潤一

または、はーと・ぱーく（099-214-3352）まで。

平成25年10月～平成26年3月

講座・イベントの紹介

クッキング講座



パン・オ・ソリアルづくり

今話題のフルーツグラノーラをふんだんに入れ、見た目も可愛らしい歯ごたえもしっかりした美味しいもちもち手ごねパンを作りました!(^^)!

まちかど交流講座12月より

てづくり講座



いやしのこけ玉づくり

ゆったりと静かな時間が流れる中で、久しぶりに土いじりをしながらの癒しのこけ玉を作成しました(^_^)♪

まちかど交流講座3月より

パソコン講座



パソコンの構造から操作、インターネットなどの基本操作を習った後文字入力を学び、その後はワードの操作を習いながら実際に文書作成をし、印刷するところまでを学びました(^o^)/途中の休憩時間では、お茶と甘いお菓子を囲んで疲れている頭をリセットされていたらいいと思います(*^_^*) はーと講座11月より



講座の詳細については、当センターホームページ <http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。

Book Information



「助けて」を口にしたら、そこで終わってしまう・負けてしまう・そう思って自分だけで解決しようと頑張り過ぎていませんか? ひとこと「助けて」と言うことと、「ありがとう」がつながった時、とても豊かな気持ちになれるような気がします。上手に助けを求める為の7つのステップをご紹介します。「助けて」を上手に使えると「うつ」の予防になるかと思えます。どうぞ毎日の生活を楽しくするヒントをこの1冊からもらいませんか!!

なぜ私たちは「助けて」を言えないの?

著：ノラ・クレイバー 名越康文 解説
出版：メディアファクトリー



「アンガーマネジメント」と言う言葉をご存知でしょうか。「怒り」と言う人間にとって自然な感情を適切に表現する事で、円滑な人間関係を作り上げる方法のひとつです。表現の仕方によって人間関係が変わってしまう「怒り」の表現。人それぞれ「怒り」のタイプは異なると思いますが、そもそも「怒り」とは何なのか? どうして生じるのか? 事例を紹介しながら、より円滑な人間関係が築けるような方法まで解かりやすく書かれた1冊です。さて・・・あなたはどのタイプ?

自分の「怒り」と向き合う本

著：水澤都加佐 スコット・ジョンソン 黒岩久美子
出版：美務教育出版



えっ? 非定型うつ病ってなんですか? 「わがまま」「なまけ者」と思われていませんか? うつ病患者数が増える中、今までのうつ病とは異なるタイプのうつ病が急増。「好きな事はするのに、好まない事はしない・・・」でも、「しない」のではなく、「出来ない」のです。そんな病気の本質を患者さん、ご家族を取り巻く周囲の方々に知って頂く為の1冊です。知る事でお互いの世界が広がるって素晴らしい事ではありませんか?

非定型うつ病 パニック障害・社交不安障害

著：貝谷 久宣
出版：主婦の友社

私の「おすすめすぽっと」 vol.15

鹿児島大学植物園・総合研究博物館

開館時間：10：00～17：00（入館は16：30まで）

休館日：毎週 日・月曜日、祝日、年末年始

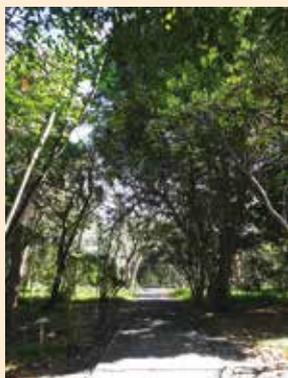
※植物園はいつでも見学可能です。（年中無休）

観覧料：植物園・博物館ともに無料

アクセス

バス：「鹿大正門前」「騎射場」徒歩10分

市電：「騎射場」徒歩10分・「工学部前」徒歩7分



田の神さま



玉利池

植物園は1909年（明治42年）鹿児島高等農林学校の開校と同時に玉利喜造校長の命により開設され、完成は1919年（大正8年）で、実に10年の歳月を要した。初期はエングラーの自然分類方式による花壇式植物園であったが、第2次世界大戦後の手入れ不足で現在のように樹木だけとなった。樹木の性質（陽樹、陰樹など）のために、当初の植栽配列とは多少の変更はあるが、今でもエングラーの自然分類の順序と配列が保たれている。

管理は、当初農学科（現在の生物生産学科）その後林学科（現在の生物環境学科）において行われてきたが、1980年以降農学部植物園管理委員会が樹木の捕植等の整備を行ってきた。2001～2002年には「エコキャンパス・プロジェクト」の一環として、2年間にわたり植物園の整備（樹木の戸籍簿の作成とCD化、樹木銘板の設置等）を行い、記録としての保存を行った。面積は現在では約1.13haとなっている。

植物園の特色は鹿児島特有の樹木や琉球列島産の樹木が豊富なことであり、学術的に他に類の無い貴重な知的財産となっている。外国樹種（ヒロハナンヨウスギ、タイワンスギ、ユサンなど）を含めて、現在約300種の樹木が植栽されていて、その他にも自生の草本類が多く見られる。

この植物園は通称「林園」と呼称され、キャンパスを利用する人々に教育・研修の場として提供されてきた。今ではこれらが大きくなり、うっそうと茂り、鹿児島大学で勉学をとる学生だけでなく、教職員にとっても休息の場所となっている。また、渡り鳥の時期になると多くの野鳥の休息場所となり、種々のさえずりが賑やかである。

今後とも鹿児島大学植物園（林園）の整備が更に充実し、学術の森として教育・研究に利用されるばかりでなく、県市民の憩いの場としても一層有効に利用されることを期待する。

2003年3月31日

鹿児島大学農学部

平成26年度前半の主な講座・イベントのお知らせ

	イベント	日程	対象
5月	交流イベント 「れいんぼうフェスタ2014」	10日(土)10:00~15:10	鹿児島市民
	まちかど交流講座「クッキング」	24日(土)10:00~13:00	鹿児島市民
6月	まちかど交流講座「手作り」	未定	鹿児島市民
	精神保健福祉講座	未定	鹿児島市民
7月	はーと講座「パソコン」	未定	精神障がいのある鹿児島市民
8月	まちかど交流講座「クッキング」	未定	鹿児島市民
	精神保健福祉講座	未定	鹿児島市民
9月	はーと講座「パソコン」	未定	精神障がいのある鹿児島市民
	鴨池町内会「敬老を祝う会」	15日(月)敬老の日	鴨池町内会と 精神保健福祉関係者

◇開講する講座・イベントの内容については、変更することがあります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

- 開館時間** 9:00~21:00
休館日 毎週火曜日 年始年末 12/29~1/3
使用料 無料
相談（※相談は21:00で終了します。）
 来所相談 9:30~19:00（受付）
 電話相談 9:30~20:30（受付）
 ☆相談には、精神保健福祉士・臨床心理士が応じます。
 ☆相談についての秘密は厳守いたします。
 ☆相談は無料です。
 ☆診療行為は行いません。

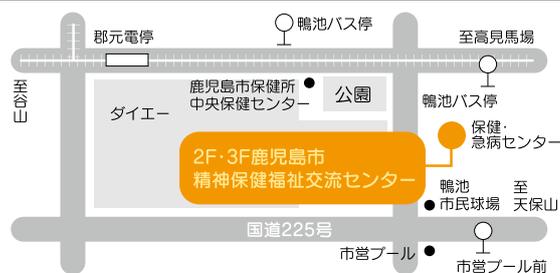
各部屋利用時間

交流スペース	9:00~21:00
多目的ルーム・会議室	9:00~20:50
音楽ルーム・調理室	9:00~20:30
ディケア室	平日 17:00~20:50
	土・日・祝日 9:00~20:50

ご利用・ご予約方法

- （多目的ルーム 会議室 音楽ルーム 調理室）
 （ディケア室）
 ※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。
 ※上記各部屋は3ヶ月前から予約できます。
 ※各手続き・予約方法についてはお問い合わせいただくか、またはホームページにてご確認ください。

MAP・交通アクセス



市営バス 14 19 番線……鴨池バス停下車
 11 12 15 18 番線・市営プール前下車

市電 「郡元」電停下車

駐車場 駐車場には限りがありますので、なるべく公共機関をご利用ください。
 ※夜間帯は「夜間急病センターの患者様が優先」となりますのでご了承ください。

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL 099(214)3352 FAX 099(206)8571

URL: <http://www.kouryu-center.org/>

指定管理者 株式会社 ア・ライズ

「ア・ライズ」(A・RISE)は「立ち上がる」「復帰する」という意味です。精神障がいの方々が地域でその人らしくより良い暮らしができるよう、住宅の確保や就労支援などを目的として設立しました。精神障がいのある方々を支援する事業を通して、障がいの有無や種別に関わらず地域に暮らす人々が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献したいと考えています。