

Rainbow

2018年度号

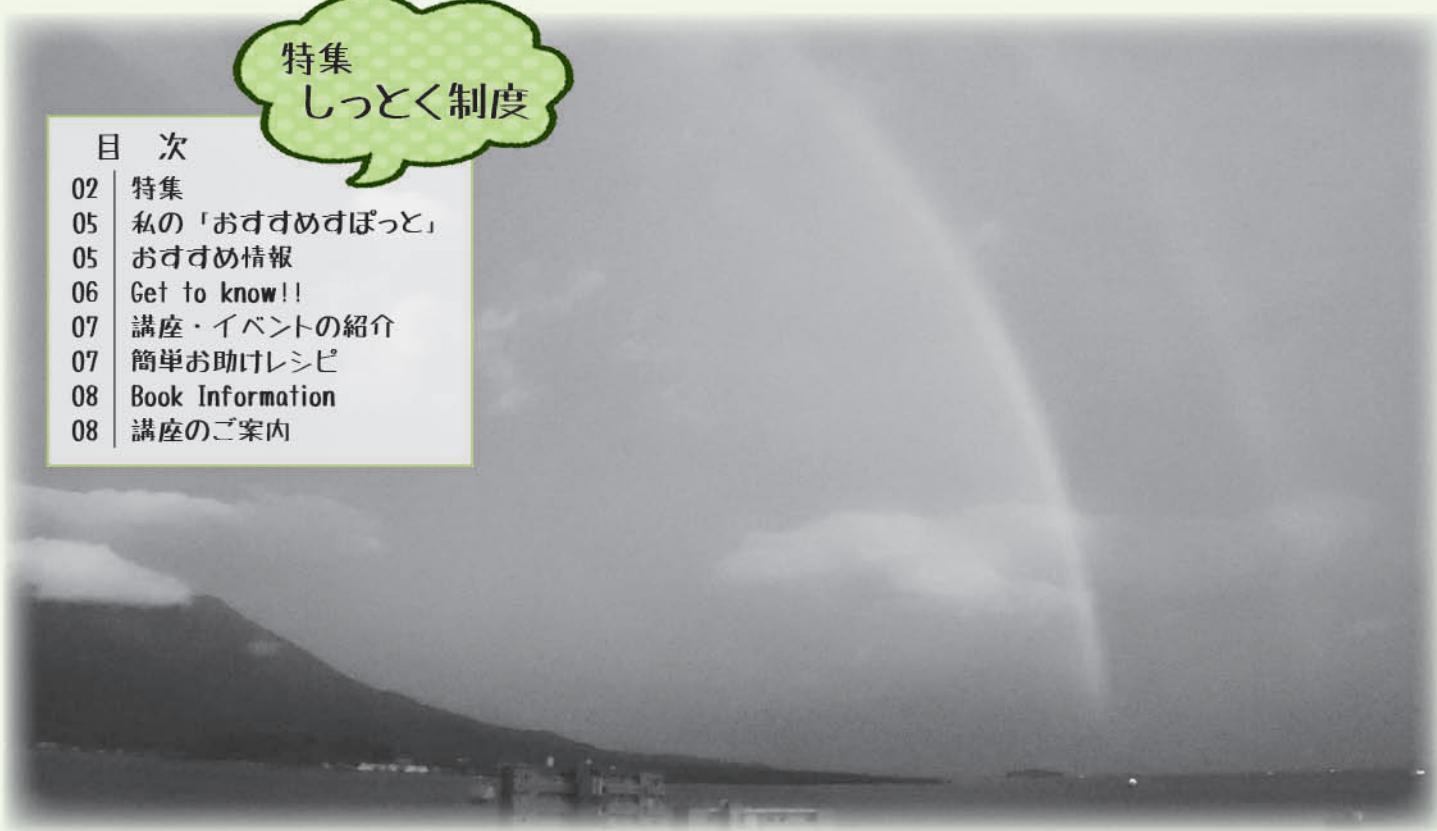
鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 広報誌

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 しつとく制度

目 次

- | | |
|----|------------------|
| 02 | 特集 |
| 05 | 私の「おすすめすばっこ」 |
| 05 | おすすめ情報 |
| 06 | Get to know!! |
| 07 | 講座・イベントの紹介 |
| 07 | 簡単お助けレシピ |
| 08 | Book Information |
| 08 | 講座のご案内 |



テーマ：“認知できないものの大切さ”

“認知できないものの大切さ”とは、目に見えているけれどもハッキリとは分からぬ『良さ』『美しさ』『心やすらぐもの』などの事。「なんか分からないけどいいね～、いやされるな～」と思うものの大切さをみなさんに伝えたいと思って撮影されているそうです。

Photo by : 有馬意人 (ありまよしと) 氏



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)

Rainbowの由来
 「R」はRespect・・・・尊重
 「A」はAdvocacy・・・・権利擁護
 「I」はIdentity・・・・独自性
 「N」はNetwork・・・・ネットワーク
 「B」はBelieve・・・・信頼
 「O」はOpportunity・機会
 「W」はWill・・・・意志、望み

この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ
Rainbow (虹) のような架け橋になることを願って名付けました。

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
作品や、交流スペースに展示する作品と出展者も募集しています。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。

地域定着支援

退院後も引き続き、地域で生活できるよう支援します！

精神科病院や施設から退院または退所した方や地域生活が不安定な方などに、「見守り」としての支援を行うことで、障がいのある方の地域生活の継続をめざします。

【支援内容】

1. 24時間の連絡体制の確保

携帯電話等で24時間連絡が取れる体制を確保します。

2. 緊急時の相談対応

緊急時の電話相談や必要に応じて家庭訪問を行います。また、関係機関の連絡調整を行います。

【申請先】

鹿児島市保健所 保健予防課 ☎099-803-6929

地域移行支援事業所・地域定着支援事業の指定を受けている相談支援事業所

事業所名	電話番号	住所
地域活動支援センター サポートやすらぎ	099-238-0600	犬迫町 7749
地域活動支援センター ソーバーハウス	099-248-7821	下田町 1812
地域活動支援センター ひだまり	099-260-5865	小原町 8-1
地域活動支援センター かけはし	099-261-5100	光山 1-6-1
相談支援センター きらめき	099-243-5111	吉野町 5147
相談支援事業所ひとつ	099-295-0313	西田 2-27-16-2F
あさひが丘	099-243-1112	岡之原町 1392
相談支援事業所 はろーたんぽぽ	099-265-1288	星ヶ峯 4-2-8
ときわの家	099-245-6020	郡山町 4092-6
相談支援事業所	099-252-9088	武 1-28-10-102
相談支援センター ハートフル	099-238-0272	犬迫町 5975
福祉相談支援センター やどかり	099-203-0381	下荒田 4-8-20-2
ほほえみ相談支援事業所	099-295-0363	吉野町 11164
相談支援事業所くりんか	099-219-3464	新屋敷町 16 公社ビル 401号、406号
鹿児島どりーむ	099-800-1339	西坂元町 45-2
相談支援センター わっしょい	099-251-1577	鴨池 1-25-3 鴨池パークハイ 402
相談支援事業所ドライブ (※申請中)	099-210-5245	紫原 2-18-9

地域の生活で、困ったことがあれば、なんでもご相談ください！



感謝

特集で使用したイラストは、ペンネーム きなこさんからご提供いただきました。ありがとうございました。



地域移行支援を利用して退院された方に
インタビューをしました♪

Aさん 60代
入院期間 約2年

【対象者】 **注意** グループホーム、宿泊型自立訓練の入居者は対象外

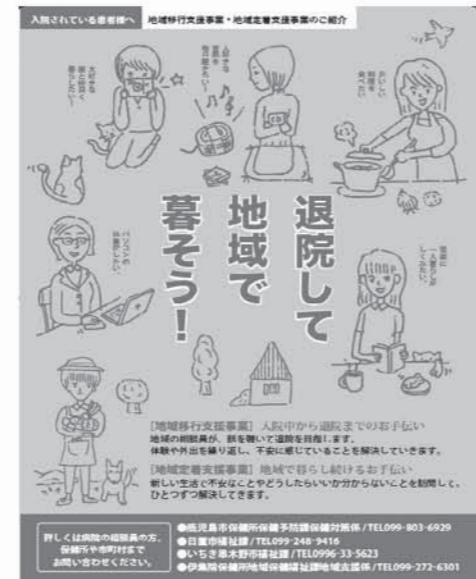
1. ひとり暮らしの方
居宅において単身であるため、緊急時の支援が見込めない状況にある方。
2. 家族と同居していても緊急時の支援を受けることができない方
居宅において家族と同居している方であっても、その家族が障害、疾病等のため、緊急時の支援が見込めない状況にある方

【利用期間・利用料】

半年 (必要に応じて更新可能)

無料

地域移行支援事業所・地域定着支援事業のポスターなど



〈地域移行支援事業・地域定着支援事業ポスター（鹿児島県作成）〉



〈地域移行支援事業・地域定着支援事業の流れ
(鹿児島市自立支援協議会精神保健福祉部会作成)〉

インタビュー

Q1 退院のきっかけは？

A 自分らしく暮らしたいと思ったのがきっかけ。

Q3 相談支援事業所の方にはどんなことを手伝ってもらったか？

A アパート探し、引っ越しの手伝い、福祉サービス手続きなど。相談支援事業所の方が不動産とも話してくれ、いくつか物件を見に行き、希望の家を見つけることができた。ヘルパーを利用するための手続きなど、手続き関係は全て手伝ってもらった。買い物や、近場のお店など一緒に歩いて下さったり、ピアソーター（当事者スタッフ）の方の援助も、私の気持ちの中では大きく心に残っている。

Q4 退院して思うこと、よかったこと、大変なことは？

A もう二度と入院はしたくないと思っている。好きな時に好きなTVを見るなど、自由に自分の時間を使うことができるのが嬉しい。退院後の食生活に不安があったが、ヘルパーと一緒にメニューを考え、料理をしてくれる所以、不安は解消している。体調変化を訪問看護の方に相談したら、検査をすすめられ、結果、新たな病気も分かった。自分一人では気づくことが出来なかつたからよかった。

Q5 入院中の方へメッセージを！

A 入院していたいという人もいるが、自分の将来のことを見極めて、支えを見つけると人生楽しくなると思います。退院して本当に良かった。楽しく過ごしている。

Q6 支援者に望むことは？

A 何からすればいいのかや制度・手続きのことなど分からないことがありますので、自分一人では混乱してしまっていた。それを引っ張ってくれてよかったです。様々な情報提供をしてくれたので、選択肢も増えた。

「おすすめすぱっと」 vol. 22

桜島港から徒歩約5分の桜島溶岩なぎさ公園は、日本最大級の足湯が自慢。全長約100mの足湯は、地下より湧出する天然温泉を利用。赤褐色の足湯に入れば、身体が温まります。

住 所：鹿児島市桜島横山町1722-3
時 間：入園自由 足湯は9時～日没
駐車場：有
問合せ：099-298-5111（観光交流センター）

桜島溶岩なぎさ公園 & 足湯



桜島海釣り公園



桜島海づり公園は、雄大な桜島をバックに釣りが楽しめるジャースポットです。潮流は比較的速い釣り場ですが、アジ、カサゴやメジナなどが釣れます。どなたでも気軽にご利用できます。

*釣り具・エサなどについては、管理事務所にお問い合わせ下さい。

住 所：鹿児島市桜島横山町1722-3

営業時間：4月～9月／6時～19時 10月／6時～18時

11月～3月／7時～17時 年中無休

釣り料金：大人200円 小人100円 (4時間まで)

超 週 料：大人50円 小人20円 (1時間当たり)

入 園 料：大人100円 小人50円 (釣りをされる方は不要)

*各種手帳をお持ちの方は利用料金が減額若しくは免除。

問 合 せ：099-293-3937

おすすめ情報

WAM NET を知っていますか？

～障害福祉サービス事業所の情報を
インターネットで気軽に入手できます！～

WAM NET（ワムネット）とは、独立行政法人福祉医療機構が運営している福祉・保健・医療の総合情報サイトです。平成30年4月から障害福祉サービス等情報公表制度が施行され、WAM NETを利用することで、全国の障害福祉サービス事業所等の情報をインターネットで入手するようになりました。是非ご活用ください。

URL:<https://www.wam.go.jp>

WAM NET

障害福祉サービス情報公開制度とは

事業者は障害福祉サービスの内容等を都道府県知事等へ報告し、報告された内容を公表する仕組みのこと。

こうする事で、利用者のみなさんのニーズに応じたサービスを選択できるようになりました。情報については、WAM NETで公表されています。



Get + to know !!

「はーと・ぱーく」には、精神保健福祉に関する各種会議／講演会／イベントなどに利用できる会議室、カラオケのできる音楽ルーム、料理を楽しめる調理室があります。このコーナーでは「はーと・ぱーく」をご利用いただいている団体をご紹介しています。今回は、はーと・ぱーく内で行われている鹿児島市精神保健ディケアをご紹介します！

鹿児島市精神保健ディケア

目的

回復途上にある精神障害者の社会復帰・社会参加を促進するための様々な活動を行っています。

対象者（下記のすべてを満たす方）

- ・市内に居住する精神科通院治療中の方
- ・主として統合失調症の方で通所支援が必要な方
- ・本人、家族とも社会復帰を強く望み、協力の意思がある方
- ・主治医の推薦のある方



創作
(クリスマスリース作り)

実施日

月・金 9時30分～15時
水 9時30分～12時



調理

利用料

原則 無料（材料費などかかる場合あり）



パソコン

昼食

各自準備



メンバーさんの声

- ☆ディケアを利用するようになり、生活リズムが整ってきたのはもちろん、公共交通機関をつかっての参加ができるようになった。
- ☆優しい人がいっぱいいて、見守ってくれる。
- ☆事業所見学や外出プログラムでいろんな所に行けるところがよかったです。
- ☆メンバーさんと室内ゲームなど、プログラムに取り組むことで楽しく過ごせた。

《問い合わせ先》

鹿児島市保健所 保健予防課 保健対策係 ディケア担当
電話 099-803-6929

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）内
電話 070-1500-9696

平成30年4月～10月

講座・イベントの紹介



参加型イベント・模擬店等、今年も沢山の方にご来場いただき、盛大なフェスタとなりました！
「れいんぼうフェスタ2018」より



てづくり

こけ玉つくりに挑戦しました。梅雨の時期にぴったり！いやされるこけ玉ができあがりました(^.^)
「てづくり講座」6月より



クッキング

旬の彩り野菜を使った、ピクルスを作りました。さっぱりおいしいオリジナルのピクルスが出来ました♡
「クッキング」6月より

ピア学びの講座

ピアサポート専門員として、公益社団法人いちょうの樹メンタルホスピタル鹿児島で活躍されている、小山 恵里氏をお招きして、体験談などをお話しして頂きました。

「ピア学びの講座」8月より

支援者を囲む茶話会

精神保健福祉士・臨床心理士の前野明子氏をお招きして、「自分に合った働き方」をテーマに、自らの体験をお互いに共感しながら話しあいました。

「支援者を囲む茶話会」7月より

精神保健福祉講座



鹿児島国際大学福祉社会学部教授 岡田洋一先生をお招きし、「依存症について」講演して頂きました。

「精神保健福祉講座」8月より

講座の詳細については、<http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。

簡単お助けレシピ

超～かんたん (*^_~^*)

ほっこり心が温まる ドリアもどき

材料

1. 炊いてあるご飯…お茶碗約1杯分
2. コーンスープの素…1袋（顆粒状、コーンの粒があるもの）
3. とろけるチーズ…1枚

作り方

1. ご飯をカップに入れる。
2. コーンスープの素を別のカップに入れ熱湯100～130ccでよく混ぜ、顆粒を溶かす。
(普通に飲むより少し濃い目に溶かします。)
3. 1のご飯を入れたカップの中に2のスープを全体的にかけ入れます。
4. 表面を覆う様にチーズをのせます。
5. オーブントースターで表面に焼き色が付くまで焼きます。(ご飯が冷たい時はしっかり中が温まるように最初は弱火で焼き始め、火が通つたら火を強くし表面を焼き上げます。)



お好みでベーコン、ソーセージ、エビ、イカなどをのせると更に豪華に！

ちなみに今回はピーマンをのせてみました。

ご飯の代わりにパスタやマカロニを入れて「グラタンもどき」もいいですね(^v^)

表面に焼き色が付かなくても良ければ、アルミホイルで器の形を作り、同じように具材を入れ、フライパンで蓋をして焼きます。底におこげができるのも美味しいですよ(^_-)-☆



Book Information

～はーと・ぱーく館内で自由に閲覧できる本をご紹介します～



精神障がいを抱えながら働くということに対し、多くの理解を必要とする場面があります。各企業の取り組みや支援ポイント、現場で精神障がいを抱えながら働く方の心構えや思い等がわかりやすく書かれています。働く方と受け入れる企業側のバランスが取れ、長く働き続ける環境作りのヒントを貰える一冊です。



日本においてLGBTの方々は13~20人に1人いらっしゃるとのこと。職場においてありのままの自分で働く事を目指して活動している方々や、企業での取り組みを知る機会として一読してみませんか。LGBTの歴史から世界の動向を知る事で、全ての人々が違和感なく働くことが出来る職場作りをするための参考になる1冊です。



依存症は、ご本人が自分自身の深刻な状況をなかなか理解できず、ご家族や周囲の方々をも巻き込んで苦しみを深めています。本書は、そんな依存症のメカニズムと予防、そして回復に向かうための、わかりやすい手引書です。以前からアルコール依存はよく耳にしますが、最近は、携帯依存、インターネット依存、ネットワークゲーム依存等もまれではなくなりました。依存とは何かを知り、回復への手がかりになる1冊です。

精神障害者で働く

雇用のカギ・就労のコツ・支援のツボ
著：里中高志
出版：中央法規出版

職場のLGBT 読本

著：柳沢正和、村木真紀、後藤純一
出版：実務教育出版

図解でわかる依存症のカラクリ

著：磯村毅
出版：秀和システム

平成30年度の主な講座・イベントのお知らせ（予定）

	◆はーと講座「パソコン（ワード）」 毎週土曜日（全4回） 10:00～12:00		◆はーと講座「ピア学びの講座」 2月3日 10:00～11:30 ◆SST講座（Social Skills Trainingの略） 2月23日 13:00～16:00／24日 10:00～16:00		◆はーと講座「パソコン（エクセル）」 毎週土曜日（全4回） 10:00～12:00	◆はーとLINK2018 2月20日 13:00～16:30	◆まちかど交流講座「てづくり」 3月16日 14:00～16:00
--	---	--	--	--	--	-----------------------------------	--------------------------------------

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）



「はーと・ぱーくって？」

精神障がいのある方の自立や社会参加の促進を図るとともに、市民が精神障がいについて理解と交流を深めるために鹿児島市が設置した施設です。



「どんなことをしているの？」

精神障がいについての、正しい知識や理解するための講座、市民が精神保健福祉に関する機会となる交流イベントなどの開催、専門の相談員によるこころの健康に関する相談を行っております。

相談



- 来所相談（受付）9:30～19:00
- 電話相談（受付）9:30～20:30
※21時に終了となります



☆診療行為、カウンセリングは行いません。

☆相談は無料。精神保健福祉士などが対応します。

☆個人情報、プライバシー、秘密は厳守いたします。



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
- デイケア室（土日祝日）9:00～20:50
(平日) 17:00～20:50

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。

※各部屋は3ヶ月前から予約可能です。

※各手続・予約方法についてはお問い合わせくださいまたはホームページをご確認ください。

施設概要

- 使 用 料：無料
- 開館時間：9:00～21:00
- 休 館 日：毎週火曜／年末年始（12/29～1/3）
- 住 所：〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目22番18号
- T E L：099-214-3352
- F A X：099-206-8571
- U R L：<http://www.kouryu-center.org/>
- 指定管理者：一般社団法人鹿児島県精神保健福祉士協会

