特定非営利活動法人精神保健福祉会すざかの風

すざかの風だより

（題字は、元社会福祉協議会事務局長　佐藤郁夫様の書です）

第　20　号

2017 年 7 月 1 日

NPO法人すざかの風

須坂市小河原2005-1

発行者　中澤　誠一

すざかの風　満１０歳で

精神に障がいを持つ人が、
地域でしあわせに生活できることを
めざして設立した すざかの風 の
活動も10周年を迎えました。

≪ あゆみ ≫

平成８年　平成3年に須坂市精神障害者家族会ときわ会がスタートさせた
共同作業所「ぶどうの家」を「ピアハウス」に名称変更
いこいの場として気軽に立ち寄れる場の提供をめざす

15年　「ピアハウス北須坂作業所」開設

16年　須坂精神保健福祉会の運営で共同住居「しばみや荘」開設

18年　障害者自立支援法施行により、これまでの形態では運営不可
となり、家族会ときわ会・須坂精神保健福祉会が対応を検討
7月に ピアハウスとしばみや荘を運営する NPO法人設立の
方向を固め、設立実行委員会を立ち上げて学習会を重ねる
法人名称は公募により「すざかの風」を選定
11月 特定非営利活動法人精神保健福祉会 すざかの風 設立総会

19年　2月 法人設立認証、法人登記手続完了
4月 施設の運営を すざかの風 に移行
「地域活動支援センター ピアハウス」
「グループホーム しばみや荘」に名称変更
相談支援事業スタート（H26年より休止）

20年　公募により すざかの風 のロゴマーク完成

21年　ピアハウス北須坂作業所に「多目的室」を増設

27年　グループホームにサテライト住居「みどりハイツ」増設

≪ 主な企画 ≫

◆こころの病気について知っていただくために…

◇きょうされん30周年記念映画「ふるさとをください」上映会（H20）

◇講演会「統合失調症がやってきた」松本ハウス（H26）

◇「絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト」参加（H28）

◆すざかの風を知っていただくために…

◇しばみや荘地域交流会(H20～)

◇地域交流会
～メセナの風コンサート～（H21）

◇当事者・家族交流会(H22～)
～みんなも家族もいこう会～

◇会報 すざかの風だより 発行

11年目のスタート

平成29年度　通常総会

5月18日（水）須坂シルキーホールにて
平成29年度通常総会が開催されました。
中澤理事長から「障がいへの理解を広げるために、
今後も地道な活動を続けていく」と
あいさつがあり、すざかの風が
めざす方向をしっかり見つめながら
11年目がスタートしました。

恒例の
ミニコンサートでは
フルート奏者の
杉山由一さんをお迎えし、
クラシックだけでなく
ポピュラーな楽曲にもマッチする
フルートの音色を楽しみました。

地域活動支援センターピアハウス

鉄たび 行ってきました～

“ 新幹線に乗ってみたい ”　“ 鉄道をつかって旅行したい ”
そんな声が集まって「北陸新幹線＆えちごトキめき鉄道」で
上越市立水族館への鉄たびが実現しました。

長野電鉄で長野駅へ！

上越妙高駅、乗りかえはどっち？

初めての自動改札！
無事通過でホッ

えちごトキめき鉄道で
直江津駅へ！

まずは腹ごしらえでしょ！！
海鮮丼最高！

水族館までウォーキング

新鮮なお刺身
おいしかった～

少し疲れたけど、
みんなと一緒に行く
ことができてよかった

各駅停車で
のんびりの旅も
してみたいなぁ

新幹線は速い！
あっという間だった

「私の病気のこと」

私には声優さんの声が聞こえてしまいます。
数えきれない人数で話しかけられる。
聞こえてくるのは1人ずつの声で褒められることも
あるし、責められることもある。私自身の気持ちが
声優にバレてしまう。いいこともそうじゃないことも。
その内容によって怒られたり、馬鹿にされたり等、
具合が悪い時はそのように悪意を感じてしまう。
具合がいい時は自分にとって嫌な声は受け流せるが、
具合が悪い時には声優はさらに追い打ちをかけてくる
ので、絶望的になって泣いてしまう。
追い打ちをかけてくるというのは被害妄想かもしれない。
場合によりけりだけど、たまにいいことを言って
くれたりする。時には困ってる時に助けてくれる。

具合が悪い時、前はおでこをぶつけたり、自傷し
てしまっていたが、今は新聞紙を丸めた棒で
クッションを叩いてストレスを発散しています。
おかげで自傷はしなくなりました。
他にも電話で話をきいてもらったりすることで、
気持ちが落ち着きます。声優さんに会いたいと
思うこともあったけど、最近は会えないという
現実を受け入れられるようになった。
具合が悪くなる前兆がわかるようになってきて、
早めにとんぷく薬を飲んで体調をうまく
コントロールできるようになってきました。
これからはもっと病気とうまく向き合って
いきたいです。　　（ R ）

～ D・Dレポート ～

3/8、6/15　パステルアート教室

やさしい色あいの作品ができました

6/8　松川マレットゴルフ場へ行

須坂市ニュースポーツふれあい大会

6月18日、市民体育館で
開催された囲碁ボール大会に
ピアハウスの一員として参加
しました。チーム名はぴあっちです。
囲碁ボールとは碁盤のような
マットに向かってボールを打って
転がし、縦横斜め一列に並べる
五目並べのようなゲームです。
みんな集中してゲームに臨んだ結果、
ぴあっちは準優勝と健闘しました。

同点のサドンデスで
キャプテン〝Ｊ〟
の
ミラクルショット連発 !!

日曜日のさわやかな朝にこのような
大会に参加でき、とてもリフレッシュ
しました。またこのような
機会があればと思います。（Ｊ）

4/20　お花見ウォーキング

今年の桜もきれいでした

料理教室

1/19　マダム一色の
シフォンケーキ

6/22 夏バテ防止バランス食

今後の予定

7月	スポーツしよう・夏の筆あそび
8月	パステルアート・防災訓練
9月	※ピラティス・焼肉大会
10月	宮下先生をみやした会
11月	筆あそび
12月	※フラワーアレンジメント・年忘れ会

※ 第2勤自主事業　元気アップ教室

パッチワーク教室 始まりまし

裁縫は苦手 という人も、
みんなでチャレンジ！
駒村先生に教えてもらいながら
まずは手さげ袋を
作り始めました。
完成がたのしみ

しばみや荘

住みごこち UP

この夏！　快適～　(*'ω'*)

しばみや荘の立地環境は、東側を除いて住宅に囲まれています。窓を開けると前の家の窓があり、気になってしまいます。又２階は風通しが悪く、かなりの暑さになります。暑い時は、裏の芝宮神社や図書館で暑さをしのいでましたが、神社はアベックが来たりして行きづらくなったり、図書館では受験生が一生懸命勉強をしてたりして、なかなか長時間暑さをしのげる場所がありませんでした。

昨年、理事長に嘆願した結果、今年の５月の終わりに居室にエアコンを設置して頂きました。今はというと、エアコンのおかげで暑い時も快適に過ごせるようになりました。とは言え、一日中部屋の中で過ごしたりしないように、気をつけるつもりです。高額な費用を掛けていただいたので、皆がんばって仕事へ行ったり、アパートの掃除を一生懸命やったりしているつもりです。なるべく設置費用の無駄にならないように、又この先も、しばみや荘で暮らしていけるように、皆努力しているつもりです。

残念ながら、１階にはエアコンが設置されなかったので、管理人さん達は大変だと思いますが、しばみや荘の存在を温かく見守っていって頂きたいです。お願いします。　　（ Ｍ ）

ありがとう

◆ 赤い羽根共同募金

新ピア冷蔵庫

北ピア作業室エアコン

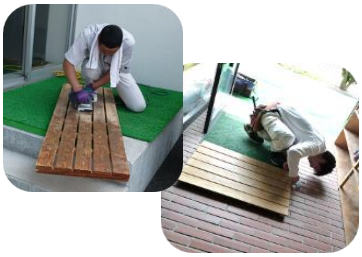
しばみや荘駐輪場

◆ 寄 附 金

株式会社 鈴木
鈴木労働組合様

◆ 住宅デー施設修繕

須高建設産業労働組合



玄関のすのこのガタつきが消え、きれいになりました

すざかの風会員のみなさま

平成29年度会費納入
ありがとうございます

NPO法人　精神保健福祉会 すざかの風