

特定非営利活動法人 東京ソテリア 通信

ソテリア たより 第16号

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

今回は【地域活動支援センター はるえ野】にて行われている依存症からの回復支援プログラムについてお知らせいたします。

依存症回復支援プログラム SMARPP : スマープ

薬物やアルコール依存症の方の回復を支援するための新しい薬物依存症治療です。

当事者の方、そしてその周りで困っているご家族や援助者の方々に伝えたい情報が盛り込まれています。自らが引き起こした「問題行為」とは考えずに「病気」と考えて適切な支援を受けて、良い転帰をもたらすことを目標に皆さんで共有し合い、回復を目指しましょう！

場所 : 地域活動支援センター はるえ野 家族会室

日時 : 第1・2・3・5日曜日 16~18時

対象 : 依存症の診断のある方 料金 : 無料

◆ 参加までの流れ ◆

①ご本人と面接日時を予約 → ②ご本人との面接
→ ③参加の可否のご連絡 → ④事前説明（初回参加日に実施）

◆ どんなプログラム？ ◆

- ・全24セッション（約6カ月）を1クールとします。
- ・どの回からでも参加できます。
- ・グループ形式で実施します。
- ・テキストを使います。
- ・相談内容について、通報することはありません。

☆ カレーを食べながらお話しする時間もあります ☆



参加希望の方は、まずお電話ください。

TEL : 03-5664-6070

地域活動支援センター はるえ野

東京都江戸川区春江町2丁目4-1-8
<https://soteria.jp/harueno>

🏮今年もよろしくお祈りします🏮

新年を迎え、「平成」も残すところわずかとなりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。ソテリアハウスのメンバーは、年末年始にかけて風邪をひかれてしまった方もいましたが、のんびりと生活することが出来ました。お正月の食材を築地までメンバー有志で買いに出かけたり、お雑煮をメンバーが作られたりと、皆で協力しながら良い時間を過ごせたと思います。

また、自動餅つき機を使い（今年は杵と臼は使えず。。）お餅をついて食べました。たくさん食べ過ぎて体重計に乗るのが怖いけれど、皆でダイエットできたらいいですね！



（↑からみ・ずんだ・あんこ・きなこ餅）



（↑香取神社に初詣！）

🏮ショートステイからお知らせ🏮

皆さんの新年の抱負はなんですか？

「大病をせず健康に過ごしたい」「新しいことにチャレンジしたい（デイケアに行ってみたい）」
「猪🐷のように前向きに生きていきたい」「今を生きるしかない！」等の声を聞くことができました。私の抱負は（苦手ですが…）貯金することです。そのお金で小旅行することが夢です。

変わらない日々を大切にしながら、心の弾む一年にしていきたいですね。

昨年嬉しかったのは、七年前の登録者が初めて利用してくれたことです。毎年更新時期に書類をお渡ししていますが「自分の望むペース」でのご利用を今後もお待ちしております！（長谷川）

東京ソテリア・ふれにあ本舗グループホームのご家族のみなさまへ 平成30年度 第3回 東京ソテリアハウス・ふれにあ本舗 家族のつどい

日時： 平成31年3月10日（日）13：00～15：00

場所： 東京都江戸川区松島4-4 3-9

五番館1F オレンジ・カフェ

今年度最後の集いになります。ソテリアハウスの近況や次年度に向けてのご報告と共に、ご家族の皆さまが日頃感じていらっしゃるなど教えていただく機会にしていきたいと思っております。ソテリアハウスを卒業された方のご家族にもご参加いただき、卒業後のご様子など伺う時間になりたいとも思っております。是非ご参加ください！（出欠等は別途ご案内いたします）

<ふれにあ本舗 ナースステーション (NS) >

ナースステーションふれにあ本舗では、訪問看護のなかで、健康状態の観察とともに、みなさまのお話をじっくり聞くことを心がけています。日常生活の中であれ？と思ったこと、最近気になっていること、過去の話…何でも構いません。自分一人で考え込んでしまうと、いつの間にか堂々巡りになってしまっていること、ありませんか？そういう時は、人に話してみるのも一つの方法です。(支援者には守秘義務がありますので安心です) そのほかには散歩など、体を動かしてみることも効果的な方法です。温かい飲み物を飲む、なにか好きなことをする、などなど、自分なりの気分転換の方法もぜひ見つけてみてください。

☆訪問看護の利用にあたっては主治医の指示が必要となります☆

<ふれにあ本舗 GH>

ふれにあ本舗 GH では地域のアパートを借り上げ、専門スタッフ、障がいを経験しているピアスタッフのサポートを受けながら、少人数で街の中に溶け込むように生活しています。

将来ひとりが見込まれる方に、それぞれ期限(6ヶ月から3年まで)を設けて、より単身の生活に近いかたちで支援を行っています。

上記で「単身の生活」という言葉があります。「単身の生活」＝「自立」という図式も成り立つのではとも思います。私たちにとって自立するということは、とても大きな目標のひとつです。「自立」という言葉をネットで調べると、そのひとつに、「他からの支配や助力を受けずに、存在すること。」と明記してありました。その言葉だけをうけると、さみしくも感じますね。いろんな方とかかわり、ネットワークを築き、楽しく、自分らしい、生活をすごすのも、自立のひとつではないかと感じます。

<ふれにあ本舗 HHS> ~スタッフAさんより一支援の中で感じること~

「ヘルパーとして働いていて、嬉しいと思う事」：訪問した時、まず迎え入れてもらえる事。こんにちはの声ですごくほっとします。訪問はすごく緊張します、それ以上に利用者さんは緊張しているのだらうと思いますが。訪問を重ねる毎に、利用者さんの生活状況がわかり、色々な話をしていただけるようになる。そんな時がとても嬉しいです。

「具合がわるいときはとても心配です」：どうしたら元気になってもらえるかと思ったり、一緒に暮らす家族のようなかわりを感じます。(距離間は必要ですが)

「ヘルパーが元気もらってます」：献立を一緒に考えたり、一緒に調理して、美味しかったと言ってもらったりすると、元気をもらいます。

「受診できてよかった」：通院介助の時には、一緒に行ってもらえるから安心して、通院ができていますと、嬉しいです。

地域での生活を頑張っているところを訪問で見続けていられる事が嬉しいです。



地域活動支援センターはるえ野

平成31年2月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
				1 ◎お休み	2 休	3 自由な日
4 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	5 ◎ヨガ	6 休	7 ◎はるえゼミ 夕食会	8	9 休	10 自由な日
11 祝日 休	12	13 休	14 夕食会	15 ◎お休み	16 休	17 法律相談会
18 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	19 ◎ヨガ	20 休	21 ◎はるえゼミ 夕食会	22	23 休	24 家族相談会
25 カレーの日	26	27 休	28 夕食会			

平成31年3月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
				1 ◎お休み	2 休	3 自由な日
4 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	5 ◎ヨガ	6 休	7 ◎はるえゼミ 夕食会	8	9 休	10 自由な日
11 17:00 閉館 (職員研修のため)	12	13 休	14 夕食会	15 ◎お休み	16 休	17 自由な日
18 (予約制) ◎パソコン講習 夕食会	19 ◎ヨガ	20 休	21 祝日	22	23 休	24 家族相談会
25 カレーの日	26	27 休	28 夕食会	29	30 休	31 自由な日



地域活動支援センターはるえ野

～ プログラムのご案内 ～



ヨガ教室



第1・3火曜日 日時・会場下記参照

2月 5日 13:30～15:00 東部フレンドホール 和室
2月 19日 13:30～15:00 東部区民館 和室 やすらぎ
3月 5日 13:30～15:00 東部区民館 和室 くすのき
3月 19日 13:30～15:00 東部区民館 和室 やすらぎ

パソコンプログラム

第1・3月曜日 13:30～15:00

【予約制】になります。
先着順定員6名まで。
スタッフへお申し込み下さい。(電話可)

法律相談会のご案内

2月 17日(日)法律相談会
会場:地域活動支援センターはるえ野
時間: 個別相談 13:30～
参加費 100円

申込み不要ですので、お気軽にお越しください!

はるえゼミ・文芸プログラム

第1・3木曜日 13:30～15:00

2月 7日 「ナチスの障害者迫害①(予定)」
2月 21日 「障害者と戦争②(予定)」
3月 7日 「ナチスの障害者迫害②(予定)」

ピアタイム

第1・3金曜日 13:30～

場所:はるえ野交流室

しばらくお休みします。
大変申し訳ございません。

家族相談会のご案内

2月 24日(日) 13:30～15:00 @はるえ野家族室
2月 24日(日) 13:30～15:00 @はるえ野家族室



はるえ野では、プログラムの他にもサークル活動を行っています!

★アートサークル★

油絵、水彩画、立体作品制作、絵画観賞

★スポーツサークル★

陸上(マラソンやウォーキング):第2・4火曜日(2月12日・26日、3月12日・26日)

ボッチャ:第2・4金曜日(2月8日・22日、3月8日・22日)

ボッチャを本気で上達していくことを目指すサークルです。誰でも参加可能です。
楽しみながら運動につなげましょう。

○お問い合わせ。

☎ 03-5664-6070

FAX 03-5664-6071

相談専用回線 03-5664-6072 (登録者専用)

URL www.soteria.jp

✉ info@soteria.jp

江戸川区春江町2-41-8

開館時間 (月・木 10:45-19:00)

(火・金・日

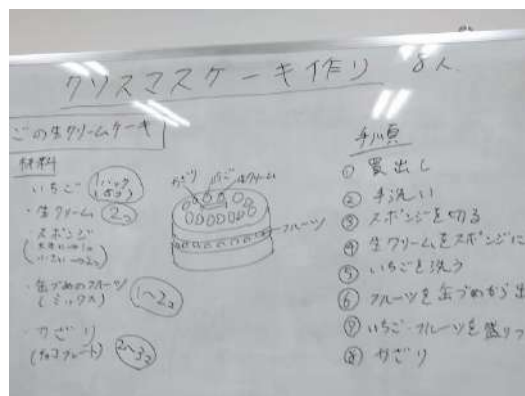
10:45-17:00) ※毎週水・土・祝祭日は休館

江戸川区高次脳機能障害者支援事業 2月・3月の予定

	日時	場所	内容
専門相談	月3週目 木曜日 9:30~11:30 ● 2月21日(木) ● 3月28日(木) ※21日が祝日のため28日に変更	はるえ野 家族室	現在困っている事・これからの将来の事など、専門医に相談できる時間を設けています。(予約制)
認知機能訓練	毎週火曜日 13:00~14:00 14:00~15:00 ● 2月5, 12, 19日 ● 3月5, 12, 19日	はるえ野 家族室	言語聴覚士による集団リハビリ訓練。
生活訓練	月の最終週火曜日 10:30~12:00 ● 2月 26日 ● 3月 26日	はるえ野 家族室	調理活動、外出訓練、創作活動、グループワークによる生活訓練。
就労プログラム	毎週火曜日 11:00~12:00 ● 2月5, 12, 19日 ● 3月5, 12, 19日	はるえ野 家族室	就労に特化したプログラム。
家族相談会	● 3月 16日(土) 13:00~15:00	はるえ野 交流室	ご家族・ご本人を対象とした情報提供や相談会。
交流室プログラム	毎月第1・3週 13:00~15:00	はるえ野 交流室	3ページ目参照

クリスマスケーキ作り

12月の生活訓練にてクリスマスケーキ作りを行いました。今年、12月25日に開催しました。手順・材料を確認し、買い物へ行った後、みんなで料理をしました。それぞれが役割を持って、ケーキ作りに励みました。最後は、みんなで楽しくケーキを食べて終わりました。



専門相談

担当医:堀田 富士子 医師
(東京都リハビリテーション病院)
日時:月第3週目木曜日 9:30 ~ 11:30
場所:地域活動支援センターはるえ野

家族相談会

日時:
3月 16日(土)13:00~15:00
場所:
地域活動支援センターはるえ野

登壇させていただきました！



2018年12月16日（日）静岡県浜松市
【浜松サルーテの会】主催シンポジウム

もっと知りたいイタリア文化とメンタルヘルス
～世界一精神科病棟が多い日本と、精神病院をなくしたイタリア～

【浜松サルーテの会】 ってどんな集まり？

2018年10月、イタリアボローニャの精神障がいをもつ当事者のプロ劇団「アルテ・エ・サルーテ」のクリエート浜松での来日公演を前に、精神科病院やクリニックで働く専門職や当事者、イタリアや演劇、福祉に関心のある社会人、大学生がメンバーとして自主的に参加して発足した、イタリアと日本の精神医療の実情を伝える活動を行う団体。公演をより楽しむためのプレ・アフター企画や運営を行ってきた。例を挙げるとイタリアメンタルヘルスをテーマにした自主上映会やイタリアの食に親しむ料理会、そして鮎屋やオーガニック市などでイタリアと日本の精神医療を紹介するイベントなど自主企画し、イタリア演劇団との交流会など、創意工夫に富んだ企画を展開してきた。

みなさまこんにちは！

このたび【浜松サルーテの会】様より講演のご依頼をいただき「NPO法人東京ソテリアで働く当事者」としての立場から講演をさせていただきました。

当日は約100名という多くの方たちに参加して頂き、私の経験や気持ちを共有させていただきました。

私は19歳のうつ病発症から31歳までを、長く苦しいうつ状態の中で12年間生きてきました。そして現在38歳になる私は東京ソテリアにおいてフルタイムでの就労が可能になるまでに回復しました。

自分の生きてきた山あり谷ありの人生の道のりを今回のシンポジウムで語らせていただいて、「とても良かったです。」「胸に響きました。」といった感想をもらったことで、今まで生きてきたことに対して大きな自己肯定感を得られたことがなにより嬉しかったです。

最後に

私の座右の銘をご紹介させていただきます。

それは「ただ呼吸しているだけでいい」ということです。

私の呼吸そして感動で流す涙が巡り巡ってやがては大切な人が呼吸する空気や、差し出すコップの水（水）になっていくと良く想像します。こう考えるとほんの少しだけ生きているっていいなと私は思えてくるんです★

執筆：伊原

NEW 移動売店車、始動。

12月7日(金)、ついに NEW 移動売店車が始動しました。この日、森山記念病院で無事に営業をすることができました。これから(12月以降)の移動売店はこの NEW 移動売店車で営業させていただきます。また、※「TLUNCH 青空シェフごはん」に参加も検討しています。新たなメニューを加えて、近日、東京都内のさまざまな出店場所(銀座など都心を中心に)で営業する予定です。

みなさま、この SOTERIA FOODS の移動売店車を見かけましたら、ぜひお立ち寄りください！



※ 「TLUNCH 青空シェフごはん」

TRUCK + LUNCH = TLUNCH

TLUNCH <トランチ> は、ちょっとしたビルの「空きスペース」と「フードトラック」をマッチングするプラットフォームです。

TLUNCH(トランチ)は、フードトラックという移動型店舗の集合体です。移動販売という機動性を活かし、お客さまに選ぶ楽しみを提供し、飽きないランチ環境を実現しています。

<https://www.mellow.jp/tlunch> より引用

【移動売店出店予定】

・毎週金曜日

2/1、8、15、22

3/1、8、15、22、29

森山記念病院

・最終週の木曜日

2/28、3/28 → 村上医院



【↑ TLUNCH、銀座の様子】

<https://www.mellow.jp/tlunch> より引用