

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23号

○新年度となりました。皆様どうか変わらぬお力添えをよろしくお願い致します。——東京ソテリアスタッフ一同

イタリアで精神病院の廃止を定めてから42年。ボローニャで活躍する演劇集団アルテ・エ・サルデーテが精神病院をテーマに熱演した『マラー/サド』は2018年の日本公演で大絶賛されました。2020年の今年、それを受けて再招聘再公演されることが決定。6月より予約開始予定。乞うご期待！！

マラー/サド

※全席自由席

東京公演

日時:2020/10/9(金)18:30(開場 17:45)、2020/10/10(土)14:00(開場 13:15)
料金:無料 場所:イタリア文化会館(東京都千代田区九段南 2-1-30)

浜松公演

日時:2020/10/12(月)18:00(開場 17:15)料金:1,500円
場所:浜松市福祉交流センター(静岡県浜松市中区成子町 140-8)

名古屋公演

日時:2020/10/14(水)18:30(開場 17:45)料金:2,000円
場所:名古屋市公会堂(愛知県名古屋市昭和区鶴舞 1丁目-1-3)

滋賀公演

日時:2020/10/16(金)18:30(開場 17:45)料金:1,500円
場所:栗東芸術文化会館(滋賀県栗東市糺二丁目1番28号)

大阪公演

日時:2020/10/18(日)14:00(会場 13:15)料金:2,000円
場所:ビッグ・アイ<国際障害者交流センター>(大阪府堺市南区茶山台 1-8-1)

お問い合わせ:アルテ・エ・サルデーテ招聘公演準備委員会
e-mail: 2020@soteia.jp

入居者からの声

今、感染症流行で、日常を送ることが難しいと感じている方もいるかと思います。ソテリアハウスでは、毎日の検温や体調確認など行っていますが、日常の生活は変わりなく続いています。

今回は、入居してこの約半年以内の入居者の三人の方からグループホームでの生活について、声をお届けします。

この半年、金銭管理されることに困った。毎回メンバミーティングで、「自分のお金を好きなことに使いたい」と、みなに相談もしたが、結果的には、金銭管理があつてよかった。詐欺ではないと、信じて振込を続けたが、詐欺であることがわかった。詐欺サイトから拔出せそうだ！

あと、食事がおいしい。自分でも20年以上ぶりに食事を作ることができた。実家にいるときは、父母にまかせていた。お金があれば、お弁当を買うのが楽だと思うが、お金には限りがあるので頑張っている。

自分は基本的には人づきあいが苦手。ほんとはひとりで過ごしたいと思っていた。いろいろあったが、スタッフとも仲良くできた。メンバとも話が合う人ができた。彼女は頭がいい。3月上旬にアパートタイプに移り、今、まだ交流がない。時間が解決すると思う。友人ができると思う。 (Kさん)

9月にソテリアに滞在するようになり、半年が過ぎようとしています。「回復してゆく」というテーマがわかるよう。私も、仕事やデイケアを通して、笑顔でいられて、本当に明るくいられて、スタッフさんのふだんからのこまかいケアが支えてくれました。これからもみなさんと一緒に元気で過ごそうと思います。私は負けないです。支えがあるから。 (Yさん)

いつも親身になって利用者を心配してくれて感謝しています。迷惑をかけないように、自分でできるようになりたいと思います。(Mさん)

入居されてすぐは、住まい、人ともに新しい環境での生活となります。大人になって、他人と家族のような共同生活をするには、大変なことではあります。共に過ごす中で、少しずつ互いをしり、認め合い、支え合う生活となっていくます。日常の中に、いろいろな困難があり、楽しみがあります。三人の方からお話を伺い、この半年、そして1年のソテリアハウスでの生活を思い起こしました。

<ふれにあ本舗 ナースステーション (NS) >

今年も、色々なお花が目を楽しませてくれる季節になりました。

ナースステーションふれにあ本舗では、訪問の際、健康状態や症状・服薬についての観察・助言をするとともに、日々の出来事を聞いたり、生活の相談に乗ることもあります。

そのなかで、それぞれに、生活のなかで楽しみをみつけていけるよう、お手伝いしたいと考えています。ささやかなことでも、自分自身が楽しめることをするのは、自分を大切にすることにつながると思います。

新しい年度の始まりに「なにか頑張りたいこと」に取り組んでみるのも素敵ですね。

☆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 グループホーム (GH) >

グループホームでの生活は部屋と通所先の往復を繰り返すだけ・・・と、もしかしたら単調なものに思えてしまうかもしれません。でも、ここでの生活は、あなた独りだけではありません。共に過ごす仲間がいます。毎日一緒にいるような濃密な関わりではないかもしれませんが、それでも、あなた独りではないんです。夕食時の会話で、あなたとの意外な共通点が見つかるかもしれません。通りですれ違い様にする挨拶で誰かと繋がっていることを実感できるかもしれません。

春は出会いの季節。日常にマンネリを感じているあなた。ぜひ、心のドアを開けて一声発してみましよう。誰かが返事をしてくれるかもしれませんよ。

だって、ふれにあ本舗であなたは独りではないのですから。

<ふれにあ本舗 ホームヘルプステーション (HHS) >

年号が令和に移り、初めての年度替わりですね。5人のスタッフとプラスアルファで動いてきたホームヘルプステーションも一区切り。活躍されているスタッフにこの1年を振り返ってもらいと、たくさんの想いを教えてくれました。

★いっしょにオムライスをつくり、利用者さんが初めてチキンライスに卵を卵に包み大成功！

ハイタッチで喜びを共有♪

★家事援助をしている方、仕事に向けてやる気が出てこれA型にチャレンジ！

自分の事のように嬉しいです！

★通院同行でバスを利用するとき、降車時に必ず運転手さんにお礼を言う利用者さん。

自分も見習ってお礼を言うようにしています。



地域活動支援センターはるえ野

令和2年4月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		1 休	2 Ⓧはるえゼミ 夕食会	3 Ⓧピアタイム	4 休	5 自由な日
6 (予約制) Ⓧパソコン講習会 夕食会	7 Ⓧヨーガ	8 休	9 夕食会	10	11 休	12 自由な日
13 夕食会	14	15 休	16 Ⓧはるえゼミ 夕食会	17 Ⓧピアタイム	18 休	19 自由な日
20 (予約制) Ⓧパソコン講習会 夕食会	21 Ⓧヨーガ	22 休	23 夕食会	24	25 休	26 法律相談会 家族会
27 カレーの日	28	29 昭和の日 休	30 夕食会			

令和2年5月の予定

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
				1 Ⓧピアタイム	2 休	3 憲法記念日 休
4 みどりの日 休	5 こどもの日 休	6 振替休日	7 Ⓧはるえゼミ 夕食会	8	9 休	10 自由な日
11 夕食会	12	13 休	14 夕食会	15 Ⓧピアタイム	16 休	17 自由な日
18 (予約制) Ⓧパソコン講習会 夕食会	19 Ⓧヨーガ	20 休	21 Ⓧはるえゼミ 夕食会	22	23 休	24 自由な日 家族会
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 ～



ヨーガ教室



第1・3火曜日

会場：東部区民館和室やすらぎ

4月 7日 13:30～15:00

4月 21日 13:30～15:00

5月 19日 13:30～15:00

パソコンプログラム

第3月曜日 13:30～15:00

【予約制】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)

はるえゼミ・文芸プログラム

第1・3木曜日 13:30～15:00

4月 2日 (木)

4月 16日 (木)

5月 7日 (木)

5月 21日 (木)

お楽しみに!

法律相談会のご案内

4月26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!

ピアタイム

第3金曜日 13:30～@はるえ野交流室

4月 3日 (金) 「リカバリーについて」

4月 17日 (金) 「リカバリーについて」

5月 1日 (金) 「病気・症状について」

5月 15日 (金) 「病気・症状について」

4月から病気や障害について資料を元にみんなで学んだり、相談し合うことを始めます。

家族会のご案内

会場：地域活動支援センターはるえ野

4月26日(日) 13:30～15:00@交流室

5月24日(日) 13:30～15:00@家族室

はるえ野運営ミーティング

毎月1回 木曜日 13時～

はるえ野の運営について皆で考え話し合う会です!

居住支援～住宅セーフティネット

平日 月・火・木・金

相談受付 11時～17時

随時受付中。相談は予約制です。

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★

作品を館内に展示してあります

★スポーツサークル★

卓球部：第2・4火曜日(原則)

ポッチャ：第2・4金曜日(原則)

○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



高次脳機能障害者支援事業

	日時	場所	内容
専門相談	月3週目木曜日 9:30~11:30 ● 4月 16日 ● 5月 21日(予定)	はるえ野 家族室	困っている事・将来の事など、 専門医に相談できる時間を 設けています。(事前予約制) 対象: 当事者、家族、支援者
認知機能 訓練	毎週火曜日 ① 13:00~14:00 ② 14:00~15:00 ● 4月 7, 14, 21日 ● 5月 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。 ①②の詳細は下記参照。 ※5月5日は祝日休み
生活訓練	月最終週火曜日 13:00~14:30 ● 4月 28日 ● 5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	※次期は6月から開始予定です。		就労に特化したプログラム。 (申し込み制)
家族相談会 (はるえ野 高次脳家族会)	● 5月 16日(土) 13:00~15:00 講演「障害年金の基本(予定)」	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。
つつじの会 (江戸川区 高次脳家族会)	● 4月 未定(土) ● 5月 未定(土)	随時お知 らせしま す	情報交換・交流会 ※初めての参加希望の方は、お 問い合わせください。
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	PCプログラム、夕食会、 心理教育、ヨガなど。

新年度に関するお知らせ

① 認知機能訓練を二部制で実施します

満員状態が緩和されるまでの間、①13時~ ②14時~ に分けて訓練を実施します。
グループ分けの詳細については、参加希望者に直接お伝えいたします。

② 表現活動ワークショップが始まります

昨年12月の高次脳機能障害普及啓発事業では、失語症・高次脳機能障害当事者による演劇団「ぐる
っと一座」を招いての映画鑑賞会とトークイベントを実施しました。そこで今春より、はるえ野でも
演劇等の表現の機会を設けます。随時お問い合わせください。

③ 昨年度に引き続き、事業担当は《長谷川》です

お世話になった利用者の皆様、ご家族様、そして関係機関の方々に多謝申し上げます。
新年度も宜しく申し上げます。

3Dパズルを制覇せよ！！

「こんにちは！ お疲れ様です！」

徒歩でも自転車でもすれ違う人に挨拶しながら、Kさんはポスティングをする。

日射しは暖かだが、風はまだまだ冷たい冬晴れの日、東京ソテリアエンプロイメントは戦力を総動員してポスティングに取り掛かった。その日、僕は同じメンバーの一人のKさんと組んで参加した。十以上に分けられた地域の住宅地図を見ながら、紙袋一杯の封筒を一軒一軒入れていく。ポスティングというと簡単そうだが、実際にやってみるとこれが意外に難しい。

引越してしまった家や、新に引越して来た家、はたまた更地になってしまった家。入り組んだ路地裏に、袋小路があるかと思うと、ポストがないという家もある。まるで3Dパズルのようなのだ。本当に配り終わられるか不安になる。

僕とチームを組んだKさんは地図を持ってくると回りながら、方向を見定めて指示を出してくれた。恥ずかしながら、方向音痴の僕には言われた通りにポストに投函していくことしかできない。封筒がぎっしり入った紙袋を持った左の二の腕が痛い。小走りでポストに駆け寄って回っては息を吐き汗を拭う。そんなとき、ふと見ると、通りの向こうに他のチームがせっせと配っている姿が目に入り、「よし！ やるか！」と再びやる気をかき立てて歩き始める。



一緒にポスティングをしたKさん。礼儀正しい紳士です。

その日、僕がポスティングで一番驚いたのは、一緒に回ったKさんの礼儀正しさだ。

徒歩でも自転車でもすれ違う人には挨拶をする。世間話をしたがご老人にも丁寧に応対する。警戒感丸出しの女性にも微笑んで頭を下げる。

一人一人、ポスティングのやり方は違ったと思う。でも、きっと同じように他のチームの皆も各々心と力を尽くしてポスティングをしていたに違いない。これなら依頼主の方も安心だろう。

そして、昼が近くなってきたころ、僕らは渡された地図の全ての住宅への投函を為し終えた。事業所に戻ると、他のチームの皆も続々と帰って来る。その日の午後には、無事ミッションは達成され、3000通もの封筒が全て配り終わった。巨大3Dパズルの完全制覇だった――。

さて、東京ソテリアエンプロイメントではポスティングのお仕事を募集しています。あなたの大切なお知らせのチラシを僕達に任せて頂けませんか？ 少しでも興味を持って頂けたなら、ぜひ下記までご連絡下さい。期待を裏切らない仕事ぶりをお約束します。

1時間 2000円(作業員1人当たり)

東京ソテリアエンプロイメント

東京都江戸川区松島2-9-2

TEL03-5879-4970(宮澤宛)

ソテリアグラノーラシリーズに 新フレーバーが仲間入り！

かねてよりグラノーラの新フレーバーの開発を東京ソテリアでは行って参りました。新たな提案をし、様々な試作を重ね、その度に修正をし、また新たな提案をする。そういった試作チームの努力の結晶がこの新フレーバーのみそレモン味とメープルクランベリー味です！

ぜひご賞味ください！

みそレモン味は味噌の主張は控え目に、レモンの風味が爽やかに抜けていくテイストとなっております。甘みや塩味等よりも爽快感のあるグラノーラとなっており、今までにはなかった感覚をお楽しみいただけます！

また、味噌は味噌工房わくわく様のものを使用しております。



¥ 500-



¥ 500-

メープルクランベリー味は従来のメープル味にピスタチオとクランベリーを加えました。ピスタチオのコクとクランベリーの酸味がまた違ったメープル味の側面を見せてくれます！

上記の商品は一陽堂オレンジカフェ（東京都 江戸川区 松島 4-43-9）でもお求めいただけます。他にも様々なフレーバーがあり、またオレンジカフェではお得なメニューが目白押しです。

ぜひ一度お立ち寄りください！