精神障害者の生活支援をすすめる特定非営利活動法人【NPO法人どんまい】
Donmai Letter

どんまい便り

vol.24
2016.Mar.

ピアサポーター活動報告 …… P1,2
研修旅行（ゆっくり&咲々屋） …… P3
防災訓練 …… P4
忘年会 …… P5,6
どんまいクラブ
青い鳥マーケット …… P7
ゆっくりクラブの1日 …… P8
いんさつの咲々屋ってどんなところ？
Let's就活・利用者さんインタビュー …… P9
まいん
利用者さんインタビュー
グループホーム・新入居者紹介 …… P10
賛助会員募集・編集後記

この冊子は
オンデマンド印刷機で
印刷しております。
ご用命はこちらまで
いんさつの咲々屋
089-961-1991

ピアサポーター活動報告

ピアサポーターの方々のコメントを紹介します。

どんまいクラブ
ゆっくりクラブ
いんさつの咲々屋
どんまいハウス

どんまいクラブ

Kさん

●私はピア活動を通して障がい者と地域の人をつなぐ事をしていきたいです

Sさん

●ピアサポーターを続けるか迷いましたが、あと一年やってみます

Hさん

●ちょっと難しいと思います

ゆっくりクラブ

坂本さん

●ピアサポーターになって良かったです
●ぼくも入院している時にワーカーさんや看護師さんや世話人さんに来てもらって勇気づけられました

K.Mさん

●ピアサポーターに登録して１年になります
●本格的な活動はまだですが、同じピアの先輩方のように体験発表とかしたいと思っています
●ピアサロン等では色々なピアサポーターの話しとか聞けて、自分も頑張って行きたいと思っています

いんさつの咲々屋

田中さん

●スタッフの山崎さんにピアサポーターって何するんですかとたずねると活動内容例として「同行支援」というのがあると聞きました
●日常生活に変化が出るのではないかと思い、ピアサポーターに参加することにしました
●私と同じ病気を患っている人の手助けになればと思っています
●私はまだ活動らしいことをしていません
●咲々屋のピアマネジャーさん！私にサポーターの仕事をお願い!!

Oさん

●病院での発表は緊張しました
●今後もやってみたいと思います

どんまいハウス

石田さん

●発表などいろいろなことが出来た
●これからも発表したり、同行支援をしたいと思う

山本さん

●和ホスピタルで発表した。緊張もしなかった
●来年も頑張ってみようと思う

T.Mさん

●出来たり出来なかったりして、ちょっといかん時もあったけど、１年間頑張った！

上田さん

●GHの紹介を頑張ってした
●来年も頑張りたい

S.Sさん

●病院の受診同行、見学案内をしました
●同行していた人が１人で病院に行けるようになってよかった

K.Tさん

●オープンハウスの部屋案内をしました
●今後は発表と病院同行をしてみたいと思います

2/20(土) 中島地区社会福祉大会に参加しました!!

　中島地区で行われた社会福祉大会に参加し、どんまいからは坂本さんが体験発表を行いました。
　体験を聞いてくださった中島地区の方々から「実際の体験を聞けて良かった」「また、来てください」など温かいお言葉を多数いただきました。

オープンハウスこだち

　２８年度は全５回の開催となったオープンハウスです。各病院から延べ 20 名以上の当事者の方が参加くださいました。
　ピアサポーターさんと一緒に食事を作ったり、楽しくおしゃべりをする中で退院についてのイメージをもっていただくことができ、数名の方が退院されています。
　12 月はケーキのデコレーションをみんなで楽しみました。

ピアサポーターの仕事

①退院・退所に向けた相談・助言
②院外活動（福祉サービス体験利用・生活体験等）の同行支援
　など
③地域生活移行に関する情報提供、相談・助言
④コーディネーターと連携し退院後の生活にかかる関係機関との連携・調整
⑤その他、地域生活への移行、地域定着に向けての必要な支援

ゆっくり&咲々屋

研修旅行に行ってきました～!! in今治

ゆっくりクラブ

11月2日に研修旅行に行ってきました。今回の旅行のメニューは、来島海峡潮流体験と伯方の塩工場の見学。潮流体験では、渦潮を間近でみることができ、その迫力に身を乗り出して見る人もいました。伯方の塩工場では塩の製造工程を見学し、見学後はみんなが楽しみにしていた「塩ソフトクリーム」を食べました。

日常と違った体験をすることで気分転換になり、とても有意義な旅行になりました。

防寒着を着込んでいざ出航!

名物の鯛めしに舌鼓

塩づくりの工程を学びました。

メンバーさんの感想

潮流体験は、みんな黒づくめでだるまさんみたいで、渦も見れてよかったです。「伯方の塩ソフトクリーム」はみんなで食べれて最高に美味しかったです。 H.A

いんさつの咲々屋

11月20日(金)咲々屋メンバー・スタッフ一同で伯方の塩大三島工場と大山祇神社に研修旅行に行ってきました。

伯方の塩工場では現地職員の方に塩を作るまでの工程の説明を聞き大変ためになりました。

大山祇神社では皆でお参りをし心が洗われるなぁ、と思いました。

バスの中でもワキアイアイと楽しく充実した旅行になりました。〈K.O〉

橋をバックに♪

大山祇神社参拝!!

手水の作法を守って。

メンバーさんの感想

研修に参加して、得られたものは、人の目で確認することの大事さです。

科学が進み、塩生成の行程も機械か科学の力を用いていますが、最終確認は、機械ではなく、人の目で確認していました。印刷も同じで、最終確認は人の目でするので、ミスが無くなるようにしっかり確認したいと思いました。 D.K

防　災　訓　練

NPO 法人どんまいでは災害に備え、各事業所で年２回の訓練を行っています。

どんまいハウス

メンバーさんの感想

防災訓練はいざという時に役立つと思ったのであった方がええと思った。　〈Sさん〉

本当に災害がきたら逃げれないと思った。防災訓練をすることによって、いざと言う時のことを考えれるようになった。　〈Mさん〉

避難場所を確認!!

みんなで防災の勉強

どんまいクラブ

どんまいクラブでは１２月１７日、県内各地で実施した「シェイクアウトえひめ」に合わせて、午前 11 時から防災訓練を実施。全員が①姿勢を低くし、②テーブルなどに潜り込んで頭を守り、③動かない、という安全行動を行いました。

メンバーさんの感想

いざという時にきちんと行動できるか不安だから、きちんと訓練しておくことが大事だと思いました。　〈Aさん〉

ゆっくりクラブ

メンバーさんの感想

地震の時は、タンスや自動販売機のそばは危険、エレベーターの中にいる時は全部のボタンを押す事が良いとわかった。

地震が起きたら、まず頭を守り姿勢を低くして、机の下に入る事、机の脚をしっかり持つ事などを頭にしっかり入れておきたいと思った。

咲々屋

12 月 21 日（月）に咲々屋では今年２度目となる防災訓練を行いました。

今回は、一次避難先の駐輪場、二次避難先の幸町公園までの避難経路を実際に歩いて確認し、その後どんまいクラブの竹田さんから防災についての心構えを指導していただきました。

避難経路を忘れていた方も居たので再確認することが出来て良かったです。「備えあれば憂いなし！」今後も、定期的に訓練を行っていきたいです。

メンバーさんの感想

今回の研修に参加して感じたことは事前準備の大切さです。いつ起こるか分からない自然災害に対しても、日頃から警戒して準備や訓練を行っておけば、実際に災害が起きても迅速に行動でき、二次災害も減らせると思いました。

準備の大切さは、仕事にも役立つと思うので、日常生活においても準備を怠らないようにしようと思います。　〈D.K〉

訓練の大切さを再確認しました

どんまいハウス

どんまいハウス合同 クリスマス会＆忘年会を行いました！

H27.12.19（土）どんまいハウス合同で、カレー作りとビンゴ大会を行いました！

Oさん
初イベントでおもしろかった。カレーも美味しかった。腕時計が当たった。嬉しくてすぐにつけた。またレクに参加したい。

Nさん
ビンゴで景品をもらったのが嬉しかった。カレーも美味しかったし、楽しかった。

Iさん
楽しかった！カレーをたくさんつぐ人がいてびっくりした（笑）ビンゴも盛り上がったよ。私はあめでしたが…。

Iさん
本町・こだち・いずみが来るまで、ご飯を作ったり、ビンゴゲームをしたりして良かったと思う。

Fさん
料理がおいしかった。ビンゴは靴下が当たった！楽しかった。

どんまいクラブ

とても、すてーきな忘年会をしました♥ in 国際ホテル松山

２０１５年１２月１６日、どんまいクラブは忘年会をしました～！

今年は国際ホテル松山で、バイキングを堪能しました。

メインは「ステーキ」です。“ステキ”ですよね♪

みんな各々好きな料理を取り、取り過ぎて各メニューが無くなってしまうというハプニングも起こりながら、デザートまでしっかりと食べ、満腹になるまで堪能しました。

その後は、カラオケやボウリング、猫カフェやアエル松山と大街道散策などに分かれて楽しみ、一年の作業の疲れを吹き飛ばしました！

２０１６年もがんばろう！と思える一日になりました。

Tさん
今回、初めて違うところでバイキングでした。たまには良い気分転換になりました。

Iさん（カラオケ）
カラオケを、久しぶりに歌って良かったです。

Yさん（猫カフェ）
ジッとしている猫の横に居て、声をかけると振り向いてくれて可愛かった。

Yさん（大街道）
いっぱい食べれて、いっぱい歩けて良かった！

Hさん（ボウリング）
久しぶりに行きましたが、楽しくゲームができました。

ゆっくりクラブ

リフレッシュできたよ、忘年会！ in ウェルピア伊予

カラオケタイム

ランチタイム

メンバーさんの感想

今回の忘年会は送迎バスで、「ウェルピア伊予」まで行きました。昼食の後、参加メンバーさん達のカラオケ大会になりました。私も恥ずかしかったのですが３曲歌いました。

最後の１時間は卓球をしました。元卓球部だったというメンバーさんとラリーを楽しみました。作業を忘れてリフレッシュすることができました。（N.O）

いんさつの咲々屋

今年も開催！ 咲々屋、恒例の交流・忘年会は大盛り上がり!!の巻 in ウェルピア伊予

平成 27 年 12 月 28 日、いんさつの咲々屋では毎年恒例の交流・忘年会を開催しました。

会場の『ウェルピア伊予』では、美味しいご飯に舌鼓をうち、お風呂に入ったりカラオケをしました。事業所の仲間やスタッフ達の歌や踊りが聞けたり、見れたりして楽しい時間が過ごせたと思います。

私は、こういう場には中々出ないのですが咲々屋の仲間、スタッフとだと気がねなく、楽しい時間が過ごせました。有難うございました。 〈Y.S〉

メンバーさんの感想

今年で４回目の忘年会、温泉に入っておいしい食事をいただき、カラオケと非常に楽しい忘年会でした。日頃仕事だけでは見られない盛り上がりに感動し、僕はカラオケは歌えないですが楽しかったです。 〈Y.M〉

「青い鳥マーケット」に参加してきました。

「青い鳥マーケット」とは、愛媛県内の障害者就労施設で作った授産製品を一般の方々に広く知ってもらおうと県が主催したものです。

どんまいクラブは、

1月12日・13日 エミフルMASAKI
1月23日・24日 フジグラン重信
2月27日・28日 フジグラン松山

以上三ヶ所に参加しました！

今まで参加してきたバザーと違い一般のお客様が多く、羊毛フェルトで作ったキーホルダーやブローチ、樹脂粘土で作ったミニチュアのパンやドーナツを手編みのかごに入れたミニチュアシリーズ、シャドウボックス等、皆さん興味津々で手に取って下さり気に入った商品をお買い上げになっていました。

お客様の中には、ご自分で羊毛フェルトやシャドウボックスに挑戦された方もおられ「細かい作業大変でしょう」と声をかけてくださり、とても励みになりました。
それと、商品についても「こんなのがあったらいいのに」とか「こんな風にしたら？」と大変貴重なご意見をいただき、これからの参考にさせてもらおうと思いました。

(H)

こんなことやってます vol.8

あとりえdeまいんど

新商品 ミニチュアシリーズ

エコクラフトで編んだ小さなバスケットに樹脂ねんどで
作ったリアルなドーナツやパンなどを
夢と一緒に詰めてみました♥
側に置いてながめているだけで
なんだか楽しくなるから不思議です。

小さな世界は・・・
パンひとつとってみてもバターロールサイズを
小豆の粒くらいに縮小しています。
計ってできるものではなく全てが感覚です。

¥900～販売しております♪

ゆっくりクラブの1日

弁当のゆっくり屋
TEL 089-907-3527
FAX 089-907-3395

月曜日

委託の様子

買い物
仕込み
委　託

火曜日

盛付の様子

調理
配達・回収
委託
片付
（洗い物含）

水曜日

県庁マルシェの弁当販売

調理
配達・回収
県庁マルシェ納品
委託
片付

ロコモコ丼

木曜日

予約弁当の集計の様子

調理
配達・回収
委託
片付（洗い物含）

金曜日

委託の様子

調理
配達・回収
委託
片付（洗い物含）

※上記の写真は１日の作業の一部の様子です。

ゆっくりクラブは、精神障がいのある方たちが日中活動の場として、お弁当を作ったり、配達・回収をしたり、委託作業をしたりしています。

多くの仲間が協力して助け合いながら活動しています。

- **社会復帰のためのステップ**
- **働く訓練**
- **居場所**

など、それぞれの目的に合わせて活動しています。

★上記以外にイベントや行事などもあります

曜日…月～金
時間…8：00 ～ 12：20（調理係）
…9：30 ～ 15：10（委託他）

鶏の照り焼き丼

利用者さんの声

- 友だちができて楽しい！
- 作業が楽しい！
- 仕事にやりがいがある！
- 生活リズム少しでもできるようになった！
- 苦手な事も少しずつできるようになった！
- みんなと仲良くできて嬉しい

ゆっくりクラブのある一日

9:30
おはようございまーす！
朝礼

9:40
買い物班行きます！
仕込み班開始します。
委託班こちらで行います！

12:20
お昼休みで～す！

13:10
午後の委託始めます！

15:10
終わり！

お疲れさまでした～

就労継続支援B型事業所 いんさつの咲々屋 ってどんなところ？

作業風景

データ

お客様からの注文を受けて、Illustrator、Photoshop を使って印刷用データを作成します。

印刷

校了となったデータを印刷します。

確認＆丁合

冊子などの制作で、最も重要と言える工程。乱丁・落丁に気をつけながら、みんなで協力し慎重に作業します。

断裁＆製本

仕上がった印刷物をていねいに包装します。

梱包

納品

製品をお客様のもとに配達です。領収証の記入をしたり、接客をします。もちろんスタッフも同行しますし、咲々屋オリジナル「納品マニュアル」もあるので安心！

イベント

スポーツ交流

休日には関係機関主催のスポーツ交流会にも、積極的に参加！

防災訓練

地震や火災に備え、年２回の訓練を行います。時には地域の方々との交流も兼ねて地域防災大会にも参加させて頂いています。

見学、体験等募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。TEL 961−1991

Let's 就活 〜児玉さん編〜

咲々屋では、次のステップへ進もうと考えている利用者さんの支援も行っています。そこで最近、就職活動を始めた方にインタビューを行いました！

Q1：咲々屋に通い始めてどれくらいですか？

児玉（以下：㊐）はい、もうすぐ2年が経ちます。

Q2：次へのステップを意識したきっかけは何ですか？

㊐ 作業所以外で働けそうだなという自信がついてきたのが大きなきっかけですかね〜。

Q3：どのような形での就職を目指していますか？

㊐ 今の所は一般企業の障がい者枠での就職を目指しています。

Q4：就職を目指すにあたって不安なことはありますか？

㊐ そうですね、今の作業所よりも長い時間働くことで体調を崩さずに働けるかどうか、また長い期間続けられるかどうかなど不安なことを挙げるときりがないですね㊋

試行錯誤しながら、データ制作を行っています。

Q5：今回、愛媛県障害者職業センター主催の就職セミナーに参加されましたが、良かったこと、ためになったことは？

㊐ 人生初の就活だったので色々と覚える事があり、履歴書の正式な書き方や職務経歴書の作成の仕方などを教えてもらい凄く為になりました。

Q6：また、ハローワークで行われた合同就職面接会にも参加されましたが、面接を受けてみようと思ったきっかけはありますか？

㊐ きっかけは、ハローワークでの求人票の中で気になってた企業が合同就職面接会に参加していたのでこれはチャンスだと思い受けようと思いました。

Q7：実際に企業の面接を受けてみての感想は？

㊐ ブース別に別れているから緊張はあまりしないだろうと思っていたのですが、ブースに入ってから出るまで緊張しっぱなしで、ダメかもしれないなと思ってしまいました㊎

Q8：就活をしてみて難しいな、大変だなと感じたことはありますか？

㊐ 今回、面接をうけてみて緊張しっぱなしだったので次は緊張しないように策を考えたいですね。一般企業での就職は大変かもしれないけど、大変だからこそ何度でも挑戦していこうと思っています。

前向きで一生懸命な児玉さん。
引き続き、咲々屋は児玉さんの次へのステップを支援したいと思います！

相談支援事業所まいん

まいんでは、計画相談と地域相談のサービスがあります。計画相談では、皆さんの夢や目標、希望を聞いて障害福祉サービスを適切に利用することができるようにサービスの利用計画を作ります。

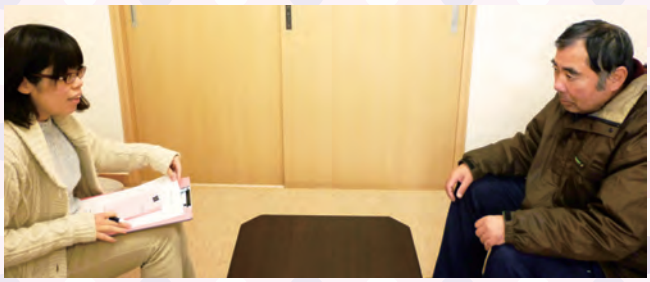
今回は、最近ヘルパーを利用するようになった方にインタビューをさせていただきました。

Q ヘルパーを利用したいと思ったきっかけは何でしたか？

A 1人暮らしをしていて、ずっとヘルパーについては考えていましたが、父親からまだ早いのではないかと言われていたので自分で何とかやっていた。自分も歳をとってきて、同性のヘルパーさんに家の中に入ってもらって少しでも家の中を良くしたいと思いました。

Q ヘルパーを利用して良かったことはありますか？

A 週1回利用するようになって、ヘルパーと相談しながら計画的に片付けができるようになりました。また、毎週来てくれるので、いつでも相談できるという安心感もあります。



Q 他に生活に変化はありましたか？

A 片付けをすることが習慣的になり、シーツ交換等一人では難しいことを一緒にできるようになりました。
また、自分がヘルパーを利用し始めてから、反対していた父親もヘルパーを利用するようになって、安心しています。

インタビューにお答えいただき、ありがとうございました。
今後も、皆さんの生活に寄り添って、少しでも力になれることができるよう頑張っていきたいと思います。

営業日変更のお知らせ

平成 28 年 1 月より、まいんの営業日が下記のように変更になりました
ご迷惑をおかけいたしますが、今後ともよろしくお願いいたします

	＜変更前＞	＜変更後＞
営　業　日	火～土曜日	月～金曜日
お　休　み	日･月･祝祭日	土･日･祝祭日

グループホーム 突撃！インタビュー

～気になる新メンバーの今～

新しくグループホームに入った新メンバーに、インタビューしました。

Q1　入居してどのぐらいになりますか？
Q2　グループホームでの生活で、つらいこと、しんどいことは？
Q3　グループホームでの生活で、嬉しいことは？
Q4　してみたいこと、今後の目標を教えてください。
Q5　最後に一言どうぞ。

沖野　智広さん
どんまいハウス　わかば

A1　2ヶ月経ちました。
A2　今は、ありません。
A3　悩みを聞いてくれる人がいるので、夢が叶った感じがあります。
A4　早く1人で生活できるようになりたいです。
A5　今後もよろしくお願いします。

門脇　高広さん
どんまいハウス　わかば

A1　9か月です。
A2　一人暮らしが出来てないこと。
A3　毎日の生活費を自由に使える事です。
A4　早く1人で生活がしたいです。
A5　一人暮らしができる様に頑張ります。

NPO 法人どんまい 賛助会員募集中！

いつも NPO 法人どんまいの活動へのご理解、
ご協力を頂きまして心からお礼申し上げます。
皆様のおかげで、活動を無事に行っていくことが出来ます。
ご協力いただける賛助会員を募集しておりますので、皆様ご協力の程よろしくお願い致します。
ご賛同いただける方はメールかお電話でご連絡の上、下記の口座にご入金お願い致します。

ゆうちょ銀行

◆口座番号　01630-3-140194
◆口座名　NPO 法人どんまい
※他行からお振込みの場合
169店　当座　0140194

伊 予 銀 行

松山駅前支店　普通 1922677
NPO 法人どんまい　理事長　谷本圭吾

個人会員＝1口	5,000円
団体会員＝1口	10,000円

お問合わせはこちら！

メール：npo-donmai@nifty.com
電　話：089-907-1541
or
090-4788-9801

メルマガも配信しています！

ご希望の方は、メルマガ希望と書いて下記アドレスにメールの送信をお願い致します。

merumaga@npo-donmai.com

NPO法人どんまい
〒790-0811 松山市本町6丁目11-8
☎ 089-907-1541

編 集 後 記

早春の頃、皆々様におかれましてはご清祥のことと拝察いたしております。
平素は格別な御高配を賜り厚く御礼申し上げます。
今号では、様々な内容を盛り込みました。
第24号どんまい便りは楽しんで頂けましたか？次号の発行もどうぞお楽しみに。
早春の息吹を感じる昨今、どうぞお健やかにお過ごしください。

編集担当者一同