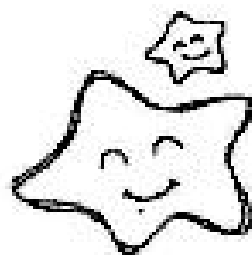


QSK

にぬふあぶし

No.232 ^ね子の方向の星(北極星)



交通運賃の国会請願署名のお礼

(5・13国会要請行動)

昨年6月以来、精神障がい者の交通運賃割引制度の実現を、国会請願という形で訴える署名活動を沖福連として展開してきました。

交通費が負担になり社会参加の機会が奪われている状況が、当事者アンケートから明らかになったからです。身体・知的の障がい者には適用される運賃割引の福祉サービスから、精神障がい者を対象外とする障がい者間の格差は、障害者権利条約の理念や目的にも反するものです。

沖縄では1万3千筆を越え、全国でも約62万筆の署名協力がありました。ご協力いただいた皆さん、取りまとめに奔走していただいた当事者・家族・関係各位に心からの感謝を申し上げます。

この請願書は、全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)として取りまとめ、5月13日に提出する予定です。

請願書の提出のみで運賃割引制度が適用になるわけではありませんが、精神障がい者に対する社会的理解・啓発のひとつの契機として、国会で国民的議論としていただければ幸いです。

署名にご協力をくださった皆さま方におかれましても、署名提出後の国会のゆくえに関心を持ってくださるようお願いいたします。



記:沖福連事務局 2016/5/6

那覇市精神障害者家族会(ふくぎの会) 定例会のお知らせ

那覇市ふくぎの会は、精神科を受診する家族を身内に持つ方々の集まりです。親戚縁者にも話せない不安や心配ごとの悩みを、同じ体験をもつ者同士だから、うちあけることができるのが家族会です。

切羽詰まっても、どこに相談していいかわからない家族がたくさんいます。苦しい胸の内を聴いてほしい家族にとって、家族会は身近な、そして頼りになる社会資源です。

ふくぎの会は新年度から、事務所をバスターミナルのそばに構え、いつでも来所相談に応えられるようになりました。お気軽にお立ち寄りください。

もちろん、電話相談もOKです。今年度は、「家族による家族学習会」の企画も検討中です。お問い合わせなどは、下記をご覧ください。

ふくぎの会 事務所：那覇市泉崎1-9-23 東江ビル1階

問合：090-3416-2777 (宮国)、いらっしゃる前に、お電話ください。

定例会は、那覇市保健所3階 多目的室C (那覇市イベント開催等の際は変更あり)
毎月第2水曜日、午後2時~4時となっています。



〜☆〜★〜☆〜★〜☆〜★〜☆〜★〜☆〜★〜☆〜★〜☆〜★〜☆〜★〜

ストレス度チェック 自分にあてはまる項目をチェックしてください。

1. 身体がだるく、疲れやすい	6. 頭痛や頭重感がある	
2. 人と話をするのが嫌になる	7. 寝付きが悪く、眠りが浅い	
3. クヨクヨしたり、取り越し苦労をする	8. 関節や筋肉にこりや痛みがある	
4. 食欲がない	9. 首や背筋がこる	
5. おしっこに近い	10. 眼が疲れる、ちらちらする	

1項目のチェックを1点とし、合計してください。最後のページに点数別「これからの対策」を掲載していますので、ごらんください。

《 サポートセンターゆい便り 》

今回は、日頃の活動を紹介します。サポートセンターゆいは、現在登録者 20名で、毎日約 15名のメンバーさんが活動に取り組んでいます。リサイクルを中心とした活動が特徴であり、古紙やアルミ/スチール等の回収に廃油の回収、廃油を利用したEM石けん作りなどがあります。

いずれの活動も毎日のように地域の皆様から回収の声がかかり、「頑張ってるね」という声も頂きながら、充実した日々を過ごしています。皆様に感謝です。その中で特に地域とつながりの深い活動を2つ紹介します。



左の写真はインゲンの収穫作業です。近所の農家さんからお仕事を頂き一年を通して、様々な野菜の収穫を行っています。時々おすそ分けがあったりして楽しんで取り組んでいます。ビニールハウスなので、夏は暑く、冬は寒いという環境ですが、野菜の成長や収穫の喜びを感じながらの作業となっています。写真に写っているのは1名ですが毎回3～4名で各列に分かれて作業しています。

右の写真は民生委員さんからの古紙回収風景です。民生委員さんは毎月定例会があり市健康増進センター駐車場前で待っていると定例会前に古紙を持ってきてくれます。また、ご近所さんや関わりのある方へも声をかけて頂き、おかげさまで輪が広がっています。



このようにサポートセンターゆいは地域の皆さまに支えられており、また地域に根ざした活動を行う事で利用される方々が地域の一員として心豊かな生活を送る事を目指しています。

宮古島トライアスロン大会応援

全日本トライアスロン宮古島大会が4月17日(日)に行われました。宮古島では毎年島をあげてトライアスロン大会を盛り上げており、その日は島民の方も沿道にでて選手を応援しています。ふれあいプラザ宮古でも施設前の沿道にでて、選手たちに手を振ったり「がんばれー」など声をかけたり水を渡したりし、選手たちに声援を送りました。



2ページ目のストレス度チェックは、何点でしたか。

点数	これからの対策
0～3点	より積極的に運動を生活化し、ストレス予防力をつけましょう。 (適した運動：ストレッチ体操、速歩、ジョギング)
4～7点	少しストレスがたまっているようです。日常生活の中で運動やスポーツを気晴らしを気晴らしとして行くと、十分にストレスは克服でき、よい状態になるでしょう。(適した運動：深呼吸、ストレッチ体操、ウォーキング)
8～10点	ストレスが多く、心身ともに疲れていませんか。まず、休養を十分にとり、自分の時間を増やしましょう。時にはカウンセリングを受けることもよいでしょう。(適した運動：深呼吸、ブラブラ体操)

編集後記

日を追うごとに日差しが強くなってきた様に思います。

テレビでは桜が満開し、花見をする方たちを見ているととても涼しそうに見えますが、宮古島では長い長い夏がもうすでに始まっているかのような天気です。(笑)

季節の変わり目は体調を崩しやすいとよく言われますので皆さん体にはお気をつけ下さい。(S)

編集：公益社団法人沖縄県精神保健福祉会連合会
会長 島田 正博

〒901-1104 沖縄県島尻郡南風原町字宮平 206-1
てるしのワークセンター内

電話 098-889-4011 FAX 098-888-5655

E-mail terushino@castle.ocn.ne.jp

発行：九州障害者定期刊行物協会

〒810-0001 福岡市中央区天神 1-16-1
毎日福岡会館 7F

電話 092-753-9722 FAX 092-753-9723

定価：10円(会費に含まれる)