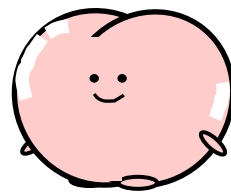


Q S K

なんくるないさ～



No.162



10連休中のこと ～憩いの場は開所しています～

今年の4月27日から5月6日は、天皇陛下の御即位の日が休日となることに伴い、連続した10日間の長期連休となります。今までにないことなので、不安が募っている方もいらっしゃるかもしれません。

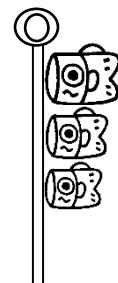
◆憩いの場は開いているの？

はい。憩いの場は、いつも通りに開所しています。

開所時間：9時00分～19時00分

注意相談支援は10連休中お休みです。

面接相談・相談電話(098-836-6970)ともにお休みです。

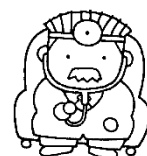


◆連休中の万が一の事故や急病等の際はどうかしたらいいの？

医療施設の診療体制については、沖縄県のHPに「10連休における医療提供体制について」と題して病院名や時間など詳しく掲載されています。また、新聞にも当日の「救急当直医」が掲載されます。10連休中に一般診療をする病院もあります。精神科受診については、基本的にかかりつけ病院にご相談下さい。通院先がクリニックで電話が繋がらず心配な時は、精神科救急医療情報センターにて電話相談可能です。

精神科救急医療情報センター 098-889-8893

(平日 午後5時から翌日午前1時、土日休日 午前9時から翌日午前1時)



◆子どもの病気には

休日・夜間の急な子どもの病気に対応したらよいのか、病院の診療を受けた方がいいのかなど、判断に迷った時に、看護師・医師への電話による相談ができます。



沖縄県小児救急電話相談 「#8000」をプッシュしてください。

(ダイヤル回線、#8000を利用できない地域は、098-888-5230)

(平日 午後7時～翌朝8時、土日祝日 24時間対応)



【春のBBQ交流会】4/13(焼肉パーティー)の報告

お天気が心配でしたが、大勢の方にお越しいただき、にぎやかに開催しました。

来場者：50名

♪登録利用者27名

♪地域や関係施設などの皆さま23名

今回は、交流会の招待状をご近所や市役所、保健所などの関係機関へ配布したり、準備、当日の受付や片付け、お礼のご挨拶にも利用者の皆さんが参加して下さいました。



幕開けは、かぎやで風もどき。施設紹介や楽しい余興で笑い、豪華な差し入れの数々を美味しいお肉と共にほおばりました。最後は、カチャーシーで舞い踊り…と、あっという間の一日でした。

今後も利用者主体で準備から片付けまでできるよう、工夫を重ねながら、楽しい会にしていきましょう。



火曜日の「チャレンジデー」

4月は主にBBQ交流会の準備をしました。GW前にカンカラ三線作りに挑戦した方もいました。5月からは個人や集団での芸術展の作品づくり、創作活動、おやつ作り、ちょっとおでかけ等に挑戦していきましょう。

日 時：毎週火曜日10時30分～正午

申込み：随時、スタッフまでお声かけ下さい。



木曜日は「ふくし探検隊」

4月は今後の活動について話し合いをし、市役所へ探検に出掛けました。最初に総合受付を訪ね、障がい福祉課へ向かいました。担当者へインタビューをしました。詳しい内容は次号をお楽しみに！

日 時：木曜日10時30分～12時

申込み：随時、スタッフまでお声かけ下さい。



担当者？



当事者活動「わくわく会」

4月7日（日）に活動をしました。

参加者：11名

テーマ：今年度の活動について

意見交換し、3つの中から多数決で優先順位を決めました。

①メンタルヘルスについて「気持ちの切り替えを専門家と学ぶ」（8人）

- ・気持ちの切り替えの仕方
- ・専門家を招いて話を聞いてみたい

例えば、誰？⇒我喜屋監督、比嘉さん、南部OT会、サムライ学園、笑いヨガ、
医師、心理士、ゲートキーパー、専門の人、ポジティブ思考の人
お笑い芸人：さんま、ナイナイ岡村、タモリ

②仕事について（6人）

- ・仕事と病気との付き合い方
- ・就労をしている人はどうやって病状を安定させているの？

③WRAPについて（5人）

次回は「①メンタルヘルスについて」をテーマにどのように計画していくか、話し合います。

日時：5月5日（日）14時30分～

内容：メンタルヘルスについて「気持ちの切り替えを専門家と学ぶ」を開催する方法等について

お茶を飲みながら、気負わず、意見交換しましょう。



利用者ミーティング（報告）

4月6日（土） 20日（土） 25日（木）に開催しました。

主な内容は次のとおりです。詳細は憩いの場の掲示をご覧ください。

- ・BBQ交流会の振り返り

良かったや楽しかったといった感想がありました。今後に期待することは、「もっとハンバーグを減らしてほしい」「利用者同士の交流をもっとしていきたい」といった意見がありました。

- ・映画会について

毎月最初のミーティングで映画会上映作品を話し合い、決定して、受付に作品名と解説を掲示することになりました。上映会場は2階です。

- ・意見箱について

「人生ゲームのようなボードゲームをみんなでやりたい」という希望がありました。皆様のご意見は？

5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	29 昭和の日	30 退位の日	5/1 即位の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
10:30 クッキング会		10:30 チャレンジデー	新元号始まる			10:30 ☐ クッキング会 14:30 つどい 16:00 利用者 ミーティング
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
14:30 わくわく会		10:30 チャレンジデー		10:30 ふくし探検隊		11:40 ☐ ヨーガ教室 14:30 つどい
12	13	14	15	16	17	18
		10:30 チャレンジデー		10:30 ふくし探検隊		14:30 つどい 16:00 利用者 ミーティング
19	20	21	22	23	24	25
14:00 映画上映会		10:30 チャレンジデー		10:30 ふくし探検隊 13:00 利用者 ミーティング		11:40 ☐ ヨーガ教室 14:30 つどい
26	27	28	29	30	31	6/1
10:30 ☐ クッキング会		10:30 チャレンジデー (13:00~15:00) 長田大好きカフェ		10:30 ふくし探検隊 機関紙発送予定		10:30 ☐ クッキング会 14:30 つどい 16:00 利用者 ミーティング

※上記のプログラムは予定です。変更になる場合がございます。

※参加人数によっては、開催しない場合もあります。

※プログラムによっては参加費が必要なものもあります。☐は参加費が必要なものです。

料金等、お気軽にお問合せください。

編集：那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる 施設長 島田 正博 定価:100円(会費等に含む)
〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977
発行：九州障害者定期刊行物協会 〒812-0054 福岡東区馬出 2-2-18

【編集後記】 あっという間に「令和」です。そして、ながーいお休み。なんくるはいつも通りに開所しています。銀行のATMは手数料がかかったり、銀行によってはATMを使えないところもあるとか。まずは連休も健康第一で過ごしたいものです。(は・す)