



サポートネット じょうほうし  
情報誌

やさしく、<sup>よ</sup>読みやすい

# サポネ LL

2021

September

vo.10

北海道帯広市西 15 条南 16 丁目 2 番地 4

☎ 0155-25-5987 🖨 tokachi-support.net

✉ supportnet-obihiro@bloom.ocn.ne.jp



illustration by K.KAIYA

「やさしく、<sup>よ</sup>読みやすいサポネ LL」は NPO 法人サポートネット<sup>ほうじん</sup> 情報誌<sup>じょうほうし</sup> 「サポネ」の

<sup>ないよう</sup>内容をわかりやすくしたものです。

ヒ	ト	と
対		話
す	る	。



「ドア開ける<sup>あ</sup>勇氣を<sup>ゆうき</sup> 思<sup>おも</sup>ったよりも、うまくいく」

神田<sup>かんだ</sup>

明敏<sup>あきとし</sup>

さん



ちいきかつどうしえん      ほうゆうしゃ      かんだあきとし  
●地域活動支援センター「朋友舎」ではたらいっている神田明敏さん。

かこ      びょう      いま      びょうき  
過去にうつ病になり今も病気と向き合って生活をされています。

昔のことや今のことなどのお話をうかがいました。

## 1. 自分を責めてしまう…

おびひろし      こうこうそつぎょうご      じもと      こうおいにん      ねんかんやくしよ  
帯広市で生まれ、高校卒業後は地元をはなれ公務員として20年間役所ではたらいていま  
した。普段の生活や仕事でいそがしい毎日でした。ある日、自分をせめてしまう性格なた  
めか、手がふるえはじめパソコンが上手くうてなくなります。そのため仕事がおわらず  
ざんぎょう      じぶん      びょう  
残業になってしまいます。そんな自分をさらにせめてしまい、うつ病になってしまいます。

びょういん      びょうじょう      おや      かいご      だい      おびひろ  
病院にいきながら病状はよくなってきましたが、親の介護をきっかけに40代で帯広  
へ帰ってきて、介護の仕事をはじめます。しかしお年寄りが亡くなってしまうことが気に  
かかり、病状はまたわるくなってしまいます。

びょういん      せんせい      げんざい      ほうゆうしゃ      しごと  
病院の先生のすすめもあり、現在は「朋友舎」で仕事をつづけています。

## 2. たのしく、なごやかに、おだやかに

ほうゆうしゃ      しゅう      かい  
朋友舎は週5回かよい、タオルたたみ、スケートぐつのメンテナンスなどをしていま  
す。お金のためではなく、一日をたのしく、なごやかに、そしておだやかにすごすことが  
かんだ      たいせつ  
神田さんにとって大切なことです。

じぶん      びょうき      ひと      こころ  
自分の病気とうまくつきあうためになるべく人とはなすことを心がけています。そし  
て、朋友舎にかようことで生活リズムをたもつことができているそうです。

スタッフのおかげもありめぐまれた場所ではたらけているため最高とはなされていません。

またいつか介護の仕事にもどりたいとも思っていますが、今後の目標はまだきまっていないそうです。

### 3. 休みの日は音楽と、筋トレと

中学・高校とアイスホッケーでゴールキーパーをやっていましたが、小学校からドラムをたたき、ドラマーを夢みる少年でした。ソウルミュージックがすきになり、中学・高校では友人からのさそいでヘビーメタルもやっていました。社会人になってからもバンド活動をしていました。

いまはバンド活動をしていませんが、スタジオにいてドラムをたたき、家では音のひびかないパットを使って練習もしています。

一方で整形外科のお医者さんに体重をおとすようにといわれたのをきっかけに、筋トレもしています。ちなみにダイエットには減肥茶がおすすめです。

### 4. 自分自身をどう思う？

「よいところはねばり強く、ひとつのことに一生懸命なところと、人のいうことを最後まできき、言葉をえらんで話すところ。でも怒ったことがなく、怒っていてもいないところがある。それがストレスとなっているかも…」と自分を振りかえります。

「きらわれないように、というおもいが自分の気持ちを押しこんでしまっているかもしれない。そんな気持ちをドラムにたたきこんでいるのかな？」と笑い話をする場面もありました。

## 5. ドアをあける勇気を

最後に病気とのむきあい方、そして同じような気持ちをもっている方へのメッセージをうかがいました。

「人によってさまざまだと思うが、同じ病気でおちこんでふさぎこんでいる人がいたら、勇気をだして支援をしてくれる場所へ行ってみてほしい。自分自身も朋友舎へいくのに勇気が必要なときがあった。でもドアをあけていってしまえば、なんのこともない。素にもどれる自分がある。おちこんでひきこもっていると、どんどんわるくなってしまう。どこかへ顔をだして誰かと会うことが自分にとっての「一番の薬」とのことでした。

まじめでやさしい神田さん。肩の力をぬきながらこれからもがんばってほしいと思うのでした

## ◎ 神田さん

- 得意料理はオムツ  
(milkと塩豆腐、ピタス)
- 大型2種免許も持つ。🚗🚚  
文章は誤解をうもてLINEやメルは苦手
- 黒人島に持ついくLP  
マゼン・ゲイ - What's going on  
バスが振らいい。涙臭いソウルをポップに仕上げ。メッセージ性のある歌詞がたま!!

## モータウンがお気に入り



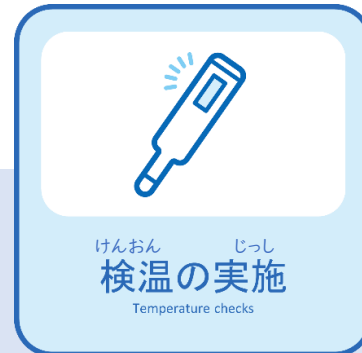
ファットレス Baby Love  
もオススメ

# しんがた 新型コロナウイルスに注意しましょう！

あつ ひ つづ たいちよう ちゆうい  
暑い日が続いていましたが、体調をくずさないよう注意してください。



サポートネットのみなさんは8月でほぼ全員がワクチンをうちおえますが、帯広市もまだまだ感染者がいます。マスク、手洗い、換気、人との距離、人のおおい場所をさけるなど、感染しない、広げない、大切な人を  
まも おも にちじょうせいかつ  
守る思いやりの日常生活をよろしくおねがいします。



・「3密（密集・密着・密室）」をこころがけてください。

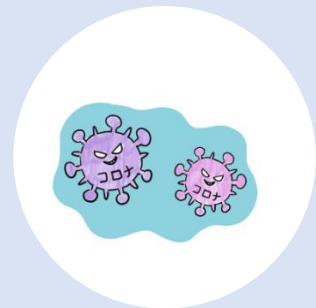
・食堂や共用の場でもマスクをしてください。

・食事中は他の人とお話はさけてください。

・G Hの方は外泊、面会はしないでください。

・特別用事のない場合は外出をしないでください。

・風邪症状と高い熱が2～3日続いたら、職員に連絡をしてください。



“デルタ株”が流行しています。ワクチンをしても

コロナウイルスに感染することがあります。日ごろから十分に気をつけましょう。



しゅうぎいんせんきよ

# 衆議院選挙があり

ことし あき しゅうぎいんぎいんせんきよ わたし せいかつ せいじ  
今年の秋までに衆議院議員選挙があります。私たちの生活に政治はつながっていて、その

だいひょう せんきよ たいせつ わたし いけん せいじか すこ  
代表をきめる選挙はとても大切です。私たち意見を政治家にわかってもらうため、少しでもよ

せいかつ どうひょう  
い生活がおくれるように、かならず投票にいきましょう。

し どうひょうじよにゆうじょうけん にゆうじょうけん じかん ぼしよ どうひょう  
・市より「投票所入場券」がおくられます。入場券にかかれた時間、場所で投票をしま  
しょう。



どうひょう きじつぜんとうひょう りよう ぜんかい きじつまえとうひょう し やくしよ  
・投票にいけないときは、「期日前投票」を利用しましょう(前回の期日前投票は市役所、イ  
トーヨーカドー、おびひろちくさんだいがく  
トーヨーカドー、帯広畜産大学でした)。

## しょうせんきょく 小選挙区



とかちちくだいひょう めい  
十勝地区代表の1名の

なまえ  
名前をかきます。

## ひれいだいひょう 比例代表

せいとう こうほしや  
政党または候補者の

なまえ  
名前をかきます。

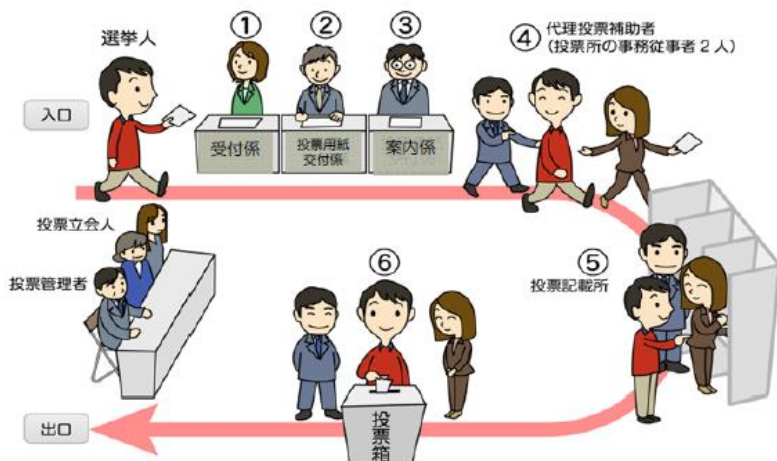


## さいこうさいさいばんかん 最高裁裁判官

やめさせたいさいばんかん  
い  
れれば、バツをかきます。



かくかてい せんきょこうほう  
各家庭に選挙公報がくばられます。また各候補が街で演説やテ  
レビに出たり、SNSで自分のうったえを発信します。どんなこと  
をいっているか、きいてみましょう。



わからないことがあったり、字をかくこと  
が自分でできないときは、投票所の人に  
声をかけてください。投票所の人が代筆  
してくれます。投票の秘密は守られます  
ので声をかけてみましょう。

# せいしんほけんふくし じっせん 精神保健福祉の実践

ほっかいどうとかち・おびひろ 5.0ねん  
北海道十勝・帯広での五〇年



まえ りじちょう おぐりしずお  
前の理事長である小栗静雄さんがソーシャル

ワーカーとしての今までをふりかえり1冊の本に  
まとめました。

とかち せいしんしょうがいしゃ あゆ  
十勝の精神障害者との歩みを、おもしろく、だ

けど真剣にかかっています。サポートネットたちあ

げや、病院職員だったときの話、そして障害の

ある人たちとどう向きあっていくべきかなどを語  
っています。

としろうしゃ  
寿郎社 ￥2,200



## キッチンハウスあしたば 日替わりランチメニュー

令和3年9月

帯広市西3条南4丁目4-1  
TEL 0155-26-4600

定休日 土、日、祝日  
営業時間 11:45~13:30  
(ラストオーダー 13:00)

日	曜日	Aランチ	Bランチ
1日	水	揚げ鱈の甘酢おろし	ビビンバ
2日	木	白身魚フライ	カツカレー
3日	金	赤魚の唐揚げ	鶏丼
6日	月	鮭のホイル焼き	豚肉の照焼ききのこおろし
7日	火	煮魚(カレイ)	和風ハンバーグ
8日	水	ぶりの照焼き	鶏の唐揚げ
9日	木	焼鯖の味噌煮	ポークチャップ
10日	金	白身魚の薬味たれ	回鍋肉
13日	月	鮭の唐揚げねぎたれ	チーズ入りチキンカツ
14日	火	ぶり大根	酢豚
15日	水	白身魚の甘酢あんかけ	すき焼き風煮
16日	木	鮭の唐揚げおろしポン酢	鶏の唐揚げ甘酢からめ
17日	金	赤魚の西京味噌漬焼き	キャベツ入りメンチカツ
20日	月	祝	日
21日	火	鮭の南蛮漬	ポークンターおろしポン酢
22日	水	白身魚の薬味たれ	カツ丼
23日	木	祝	日
24日	金	赤魚の唐揚げ	青椒肉絲
27日	月	鮭のきのこあんかけ	ポークンター生姜味噌
28日	火	煮魚(赤魚)	中華ちらし
29日	水	ぶりの照焼き	チーズ入り煮込みハンバーグ
30日	木	白身魚フライ	油淋鶏

★日替わりランチの他に軽食、各種ドリンクをお手軽な価格で提供しております。  
★日替わりランチは500円です。宅配、持帰り弁当も承っています。  
大盛りは100円増です。

## グループホーム空き情報

(令和3年8月3日現在)

事業所名	グループホーム名	空室状況	所在地
新未来荘	スカイコーポ	1室	帯広市西3条南4丁目4-1
	ひまわり荘	2室	帯広市西5条南9丁目
	悠夢ハイツ	1室	帯広市西2条南18丁目
きぼう荘	イランカラプテ	1室	帯広市西15条南16丁目2-4
	結(ゆい)	1室	帯広市西18条南2丁目6-11
	コーポ長浜	1室	帯広市西18条南5丁目9-6
	朋友荘	1室	帯広市西19条南2丁目9-8



## 新理事長のごあいさつ



みなさん、こんにちは。

この度、令和3年6月の十勝障害者サポートネットの理事長になりました佐々木雅美と申します。慣れないですが今後もよろしくおねがいします。

さて、昨年度から今までに類のみない災害ともいわれている「コロナ禍」における活動を余儀なくされ、今日に至っています。

やっと利用者さんのコロナワクチン接種もほぼ完了していますが、「デルタ株」が流行し油断できない状況になっています。

今のところ、利用者さんのご協力および職員の努力の甲斐もあってなんとか無事に過ごさせていただいております。最近では、徐々に市中感染が広まり、十勝も油断ができず感染者がふえ、ついに北海道にも3回目の緊急事態宣言が発動されました。

いつ感染するかわからない状況と日々の生活がいろいろと制約される中、活動しなければならぬ事態がまだまだ続きそうです。みなさんなんとか乗り切りましょう。

さて、私ごとになりますが、平成18年の十勝障害者サポートネットの創立から、役員としてかわってききましたので、この経験をいかして、これからも障害福祉サービスを利用されている方々が安心してたのしく利用されるように、職員一同とともに努力していきたいとおもっていますので、これからもよろしくおねがいします。

