

CoCoだより

隔月発行

発行日 2021年4月1日

第81号

発行
社会福祉法人 調布市社会福祉協議会
編集

調布市こころの健康支援
センター

〒182-0024
調布市布田5-46-1

開所：月曜～土曜
8時30分～17時30分

☎ 042(490)8166
FAX 042(490)8167

HP <https://kokoro.chofu-city.jp/>

調布市こころセンター 検索

コロナ禍、自分も感染するのではないかと、大切な人に感染させてしまうのではないかと緊張する日々が続いている方も多いと思います。そのような中、暖かな日差しを浴びて輝く新緑に、必ず春は来る、と強く感じます。

異動があり、新体制でスタートします。新たなプログラム“音楽鑑賞”も試行を経て、毎月実施いたします。これからも、一人ひとりが感染防止に努めながら、みなさんとともに歩んでいきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

令和3年度 調布市こころの健康支援センター事業計画

今年度も引き続き、相談支援と生活訓練事業、デイ事業、計画相談事業、障害者就労支援事業、家族支援事業等を一体的に実施し、市民の皆様のメンタルヘルスの課題について関係機関と連携して取り組みます。

詳細は調布市社会福祉協議会のホームページ内「社協ってなに？」のページで公開しています。 <http://www.ccsww.or.jp/>

目次：

プログラムの お知らせ・報告	2
グループワーク からの報告	3
就労支援室ライズ からのお知らせ	4
家族学習会のお知らせ 発達障害者支援事業 ぽぽむより 他	5
ちょうふネットワーク ひろば	6
プログラムカレンダー	7・8

☆CoCoDeCo2020☆～みんなでつなげるこころの灯～
YouTube動画をアップします！



各団体のメッセージカード作成中の写真や日常活動の風景、ライトアップ当日の様子を動画にまとめ、当初の公開予定より遅れてしまいましたが、4月1日よりアップします。

左記QRコードから調布社協のチャンネルにアクセスできるので、ぜひご覧ください。

この機会に調布社協のチャンネル登録もお願いします！

CoCoだより イラスト募集してます

CoCoだよりを素敵にしてくれるイラストをさらに募集しています。お願いしたいイメージのイラストカット(白黒)を描いていただく形になりますが、CoCoだよりへのイラスト掲載に興味のある方は、担当職員までお声がけをお願いします。

GWの休館日のお知らせ

こころの健康支援センターは、
5月2日(日)から5月5日(水)まで休館します。
開館は5月6日(木)からとなります。



イラスト by Hさん



プログラムのお知らせ・報告

就労準備プログラム

今年度も月に1回、第4金曜日に実施します。

将来的に就職を目指している人、現在就職活動中の人など、どなたでも参加できます。

第1回目の5月は『働くこととは』というテーマで実施します。ワークシートを用いて参加者同士でディスカッションを行う予定です。『働く』とはどんな姿をイメージしていますか？どんな働き方をしたいと思っていますか？自分に合った働き方をみんなで考えましょう！

あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

5月28日(金)『働くこととは』

6月25日(金)『今の生活を振り返る』

いずれも時間は10:00～12:00です。

※申し込み制です。詳細はチラシ・職員にご確認ください。

テキストコースSST

テキスト形式SSTでは、「要望を伝える」「誘いを断る」等のテーマに沿ってやりとりを想定して練習をします。参加者の方それぞれにテーマに基づいたやりとりを考えるので、普段困っている場面をリアルに考えて練習することができます。やってみたら意外とできていた、うまくいった、と自信につなげることができるプログラムです。

日程は以下の通りです。1日だけの参加、見学も大歓迎です。興味のある方は相談担当までどうぞ。

5月31日(月)13:30～15:30

6月 7日(月)13:30～15:30

6月14日(月)13:30～15:30



●○リラックスヨガ●○

今年度もセンターではお馴染みの岡部先生をお招きヨガのプログラムを行います。

春は暖かくなっていく一方で、季節の変わり目で寒暖の差を感じやすい季節でもあります。アロマが香る、ゆったりとした雰囲気の中こころとからだをリラックスさせましょう。難しいポーズをしたり激しく動くことはないのでもっと運動は苦手…とかヨガは初めてで不安という方でも気軽に参加できます。最初は見学からでも大丈夫です。

《毎月第二火曜日 13:30～15:00 定員13名》

※申込制です。

詳細はチラシ・職員にご確認ください。



ママカフェたんぽぽ

小学生以下のお子さんを育てるママたちを対象に、簡単な手芸とおしゃべりを楽しんでいます。ゆったりした時間を過ごしに来てみませんか？

手芸は、初心者でも気軽に取り組める「刺し子」、「アクリルフェルト」、「ぬりえ」を用意しています。おしゃべりだけの参加も可能です。

日時:5月14日(金)10:00～11:30

※申込制です。

興味のある方は相談担当までお気軽にお声かけください。



イラスト by Hさん

～「ひとり暮らし料理教室」は終了となりました～

毎月第1火曜日、金曜日に実施していた「ひとり暮らし料理教室」は、昨年度をもって終了することになりました。

大城先生には、長年にわたり、ひとり暮らしや料理初心者でも挑戦できるレシピや調理のテクニックを教えていただきました。ご好評いただいていたので終了するのが惜しまれますが、コロナが終息したら、再びみんなで調理ができる機会を考えていきたいと思います。

大城先生、これまでありがとうございました。

人気のお手軽レシピをご紹介します。作ってみて下さいね♪

「味噌玉」



《材料》

味噌 大さじ2/3、

具材(ワカメ、ねぎ、刻んだ野菜、お麩、とろろ昆布など)

①ラップに味噌、お好みの具材を置く。

②鰹節ひとつまみを加え包みテープで留める。

③お椀に入れ、湯150ccを加えてお味噌汁のできあがり！

※1週間分ほどまとめて用意し冷蔵、冷凍しておけばいつでも汁物が楽しめます。

グループワークからの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

ミントでは主に、就労を意識したプログラムが組まれており、SST、作業体験、ビジネスマナーを定期的に行っています。また、毎月頭に各班に分かれて、当月行われる「スポーツ」と「室内レク」の内容を話し合い、当日に準備、進行、手伝いを行います。

皆、各々が自主的に動いているので、毎回プログラムの進行が円滑に進んでいます。 Hさん



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

スポーツのプログラムで、練功十八法という中国の体操をしました。講師の動きを見ながら、タイミングを合わせるのに手間取りましたが、普段からお腹を意識して呼吸してみようと思いました。また、クラフトのプログラムでは、羊毛フェルトを使った製作をしました。作ったものは、無意識のうちに食べ物になってしまいました。

Mさん



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

タイムで手話講座をしました。四季の歌をみんなで歌いました。歌を知らないメンバーが多くて先生が驚かれていましたが、またやって歌を覚えたいと思いました。

Sさん



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

タイルモザイクに挑戦しました。豊富な素材の中から自分好みのデザインやレイアウトを考えるのが、楽しくもあり難しくもありました。私はブルー系のハートのモチーフを中心にまとめました。

満足のいく出来ばえになってよかったです。

Mさん



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

2月に音楽鑑賞をしました。私はみんながあまり聴いたことがなさそうな、フェアリーズの「Metropolis」という曲のCDを持っていきました。他のメンバーが流していた曲を聴いて、昔このCD持っていたなと懐かしい気持ちになったり、知っている曲も知らない曲も聴けてお気に入りのプログラムです。

Uさん



イラスト by Hさん

異動者からのご挨拶

4年間みなさんとともにいろいろな経験をして、喜んだり、悩んだり、感動したり、かけがえのない時間を過ごさせていただきました。みなさんの健康と幸せを願っています。ありがとうございました。嵐 祐子

ライズの益子です。このたび、「希望の家」に異動となりました。「こころセンター」は大好きな職場で、ライズメンバーの皆さまには感謝の気持ちで一杯です。

益子 和也

4月から「地域支援担当」に異動となりました。こころセンターで、皆さんと過ごさせて頂いた時間に大変感謝しております。

街中で見かけた際は、声をかけてください。

佐藤 歩

就労支援室ライズからのお知らせ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

○●今後のライズの行事予定●○

就労ミーティング

◇日時:4月24日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

メンバーの皆さんで集まり、仕事や日常生活での悩みごとについて情報交換を行っています。

外出プログラム (申込制)

◇日時:5月29日(土) 時間未定

詳細は決まり次第お伝えしますので、楽しみに♪

就労SST

「就労場面でのコミュニケーション」をテーマにSSTを行います。課題を絞って臨んでいただくことで、自身に必要なコミュニケーションスキルを身に付けることができます。

◇日時

5月 8日(土) 14:00~16:00

6月 5日(土) 14:00~16:00

※参加をご希望される方は、事前に担当職員へご相談ください。



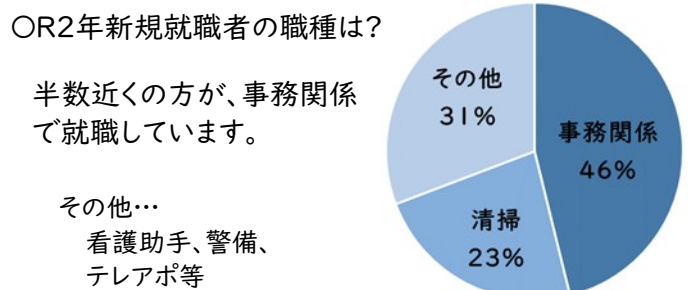
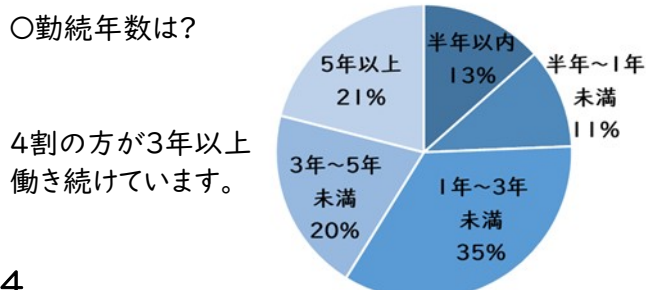
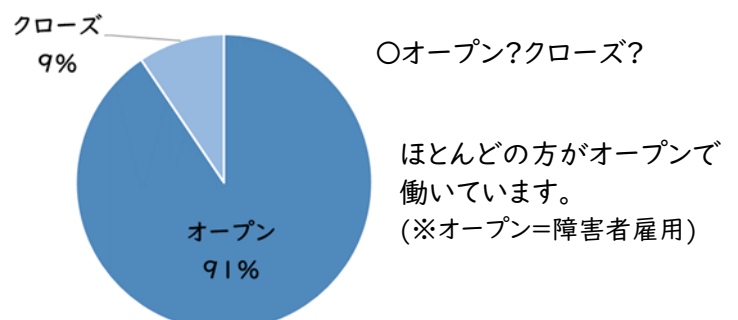
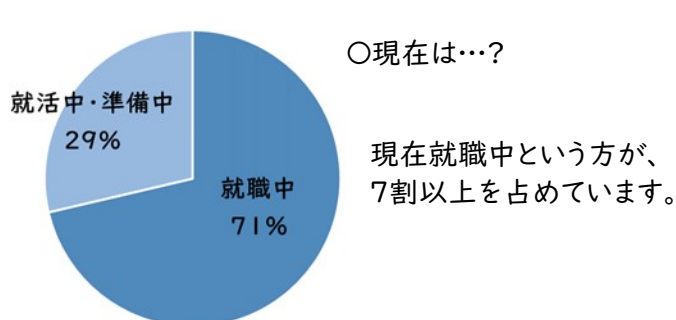
活動報告

1/30(土)ライズ勉強会 講師:こころのクリニック調布 伊藤真人先生

「長く働き続けるための体調管理について伊藤先生と一緒に考えよう」を開催し、ライズ利用者17名、ボランティア1名(古谷氏)、職員3名が参加しました。前半は自己紹介と伊藤先生の話、後半は①不安やイライラの対処方法②嫌なことの切り抜け方③楽しみの見つけ方について、参加者全員でアイデアや工夫を出しあいました。伊藤先生からは①薬のこと②困ったことを感情と一緒に支援者に伝えてみる。言葉にすることで、頭の整理になり、気づきになる③自分のためにうれしいことと楽しいことを探す④クライシスプラン(災害時の対策等)の作成などたくさんのアドバイスをいただきました。最後の感想では、「自分ができそうなことからチャレンジしたい」という意見が多くあり、参加者一人一人が取り組みそうなことをお土産として持ち帰ることができました。

☆ライズメンバーの就労状況☆

新年度のスタートということで、ライズ登録をされているみなさんの状況をご紹介します。(R2.12月末時点)



こころセナタートピックス

家族学習会のお知らせ

こころの健康支援センター利用者のご家族、かさがき会会員を対象に、精神疾患への理解やご家族自身の健康管理等をテーマとして年に数回家族学習会を開催しています。申込制ですので、ご興味がある方は、センターまでご連絡ください。

★次回:5月31日(月)14:00~16:00

「障害福祉サービスと生活保護について」

障害福祉課と生活福祉課の職員にお越しいただき、生活や回復を支える制度についてお話しいたします。

※希望されるご家族には、
チラシを送付いたします。
相談担当までご連絡ください。



発達障害者支援事業 ぽぽむより



カモミールの会参加者募集中

カモミールの会では、「音の過敏」「体調管理」「人づきあい」「薬の管理」など、テーマを決めて話し合ったり、好きなことをざっくばらんに話したりする等、「カモミールの会」という場を通したつながりづくりを目指して運営しています。

好きなことをテーマに話をしたり、一緒に何か活動を共有したりと、お互いに安心して楽しく時間を過ごし、ほっとできる場となればよいと考えています。話すテーマのリクエストも大歓迎です。

気になる方は担当までお声がけください。

《今後の予定》

4月26日(月) テーマ「人とのコミュニケーション」

5月24日(月) テーマ「未定」

いずれも14:00~15:30

場所:団体室B



センターを利用されている皆さんにおススメ(リコメン)の映画や本、音楽をご紹介いただく「みんなのリコメンカルチャー!!!」今回もご投稿ありがとうございました。デイルームに置いてある箱へあなたのリコメンカルチャーをぜひ投稿してください。

みんなのリコメン カルチャー!!!

『置かれた場所で咲きなさい』

著:渡辺和子

気持ちを楽にしてくださる
本です。

Mさん

おススメ本



おススメ
映画・アニメ

『君の名前で僕を呼んで』

主演:アーミー・ハマー

ティモシー・シャラメ

とってもきれいな映画です。
出てくる果樹園が素敵で、果
樹園のある家に住みたいなり
ます。

Kさん

『ポニーテールとシュシュ』

歌:AKB48

聞いているだけで楽しくなるし、
踊りたくなる曲です。

Hさん



おススメ音楽

『GO FOR IT!』

歌:西野カナ

やる気が出る、
気分が上がる曲です。

Aさん

『パラサイト』

監督:ポン・ジュノ

中盤以降からの
どんでん返しが面白い。

Mさん

『オオカミ少女と黒王子』

原作:八田鮎子

山崎賢人などのイケメンが
出てきてキュンキュンしちゃう
おススメの1作です。

Sさん

『ジーサンズ』

はじめての強盗』

主演:モーガン・フリーマン

Mさん

『進撃の巨人』

作:諫山創

ファイナルシーズンの
アニメが放映中で
毎週続きが気になる
エピソードです。

Mさん

ちょうふネットワークひろば

調布市内の関係機関を紹介したり、学習会等のイベント情報をお届けします

ひだまりサロンとは……

住み慣れた地域で、お互いに助け合い安心した生活を送ることができるよう交流の場づくりをしている事業です。

地域のボランティアによって運営されています。

ひだまりサロン『木洩れ陽』

毎月第2金曜日と第4月曜日に開催しています。ボランティアが野菜たっぷり具沢山のお味噌汁を用意します。

お昼ご飯をいただきながら、お話しやお味噌汁とともに楽しみたいと思います。

令和3年9月いっぱいまで休止です。

10月以降についてはまたお知らせします。



日時: 月

場所: 調

対象: こころの健康支援センターの利用者どなたでも可
参加費: 無料

😊 ひだまりサロン『CoCoオアシス』 😊

どなたでも気軽においでいただいて、ひとときを過ごしていただく場所です。友達作りの場として、また、仲間やボランティアの方に、悩みを相談したりはきだしたりして気分転換をしてはいかがでしょうか。

「コロナ感染予防」のため、さまざまな制約のある日常の中で、引きこもりになりがちになっている方、息抜きにいらっやいませんか。おいでになる方はマスクの着用をお願いします。

日時: 4月17日(土)

5月15日(土)

いずれも13:00~15:00

(状況により変更となる場合があります)

場所: 調布市こころの健康支援センター別館1階

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、予定が変更となる場合がございますのでご了承ください。

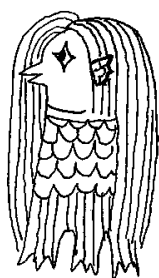


イラスト by Hさん

かささぎ会(調布市精神障害者家族会)

◆精神障害者家族の相談会・情報交換会

病気のご家族のことで悩みや不安をお持ちの方、一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合おうと話し合いの場を持っています。病気や福祉についての知識を深めたり、当事者を支える家族の対応の仕方についてなどの話し合いをしています。同じような立場の者どうし、気持ちが分かり合えるというだけでこころは軽くなります。会員以外の方でもどなたでもお気軽にお出で下さい。

日時: 参加ご希望の方はご連絡ください。

通例は、第2第4の土曜午後開催しています。

場所: 調布市こころの健康支援センター 団体室AB

◆精神障害者家族の一時避難所

昨年度休止しておりました「いやしの家」の運営方法が変更となりました。利用をご希望の方はご連絡ください。

連絡先 江頭 ☎042(483)3958



グループなごみ茶屋

心の病気のある方が地域の中で、自然に生活していくための支援を目的とし、当事者の方が気楽に立ち寄り、ほっとしていただけるようなカフェをめざしています。

日時: 4月3日(土)、17日(土)

5月の予定はお問い合わせください。

いずれも13:30~15:30



場所: 総合福祉センター4階 茶室

参加費: 50円(健常者の方は100円) 申込み不要

*和室でいっぴくゆらりと、お過ごしください。

問合せ: 小島町コーナー ☎042(481)7695

月~金曜日開所

こころの健康支援センター 4月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、プログラムが変更となる場合がございますのでご了承ください。			1 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	2	3	4 閉館日
			◎ビジネスPC教室 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめての一步 13:30～15:30		
5	6 (訓)ミント 10:00～12:00	7 (訓)タイム 10:00～12:00	8 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	9	10	11 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆卓球 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30	◎ビジネスPC教室 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめての一步 13:30～15:30		
12	13 (訓)ミント 10:00～12:00	14 (訓)タイム 10:00～12:00	15 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	16	17	18 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆リラックスヨガ 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30 ☆音楽鑑賞 13:30～15:00	☆SST 13:30～15:30 ◎MOSコース <Word> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆アロマ 13:30～15:00	※1 CoCoオアシス 13:00～15:00 ※2 ユースプログラム 13:30～15:30	
19	20 (訓)ミント 10:00～12:00	21 (訓)タイム 10:00～12:00	22 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	23	24	25 閉館日
☆卓球 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ◎書道<硬筆> 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30	(就)就労 ミーティング 14:00～16:00	
26	27 (訓)ミント 10:00～12:00	28 (訓)タイム 10:00～12:00	29 閉館日	30		
※3 カモミールの会 14:00～15:30	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆ストレッチ体操 13:30～14:30	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30 ☆楽スポ 13:30～15:00		(訓)ユーカリ 13:30～15:30		

- ・デイルーム開所時間は月～金曜日9:00～16:30です(変更の可能性があります)。
- ・(就)は就労支援室ライズ登録者のプログラムです。
- ・(訓)は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライズ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※1 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※2 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。
- ・※3 カモミールの会は発達障がいのある方向けの茶話会です。事前の申し込みが必要です。

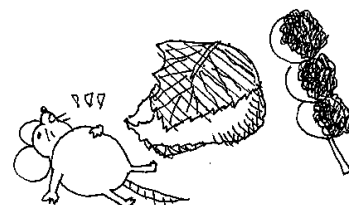


イラスト by Hさん

こころの健康支援センター 5月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2 閉館日
3 閉館日	4 閉館日	5 閉館日	6 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	7	8	9 閉館日
			◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	(就)就労SST 14:00~16:00	
10	11 (訓)ミント 10:00~12:00	12 (訓)タイム 10:00~12:00	13 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	14 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	15	16 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆リラックスヨガ 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆音楽鑑賞 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:00 ※3 ユースプログラム 13:30~15:30	
17	18 (訓)ミント 10:00~12:00	19 (訓)タイム 10:00~12:00	20 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	21	22	23 閉館日
☆卓球 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱(未定) 13:30~15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00		
24	25 (訓)ミント 10:00~12:00	26 (訓)タイム 10:00~12:00	27 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	28 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	29 (就)外出プログラム 時間未定	30 閉館日
※4 カモミールの会 14:00~15:30	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆楽スポ 13:30~15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶(未定) 13:30~14:30		
31						
◎テキスト形式SST 13:30~15:30 ※5 家族学習会 14:00~16:00	※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、プログラムが 変更となる場合がございますのでご了承ください。					

4月のカレンダーは 7面にあります♪

- ・デイルーム開所時間は月～金曜日9:00～16:30です(変更の可能性があります)。
- ・(就) は就労支援室ライズ登録者のプログラムです。 ・(訓) は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライズ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※1 ママカフェ「たんぼぼ」は、こころセンター利用者で小学生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。
- ・※2 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※3 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。
- ・※4 カモミールの会は発達障がいのある方向けの茶話会です。事前の申し込みが必要です。
- ・※5 家族学習会には、センターを利用している方のご家族、かささぎ会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。

