

おおつきししょう しゃふくし かい
大月市障がい者福祉の会

おたより



2021年1月発行

2021年!令和3年!うし年ですね!新しい年が
始まりました。例年がない、静かなお正月を過ご

されたと思いますが、ゆったり、のんびりできましたか?

最近ニュースなどで「コロナにおける『自助』『共助』『公助』」と
いう言葉をよく聞くようになりました。みなさんは福祉にたずさわって
いるので、以前から聞いていたかもしれませんね。

私たちは、「自助」と「共助」の間にある「互助」が強いのではない
かと思っています。できるだけ家族と暮らしたいと思い、親だけではなく、
兄弟や親戚、親族との結びつきが強く、近所の方々が私たちのこと
を知っている、顔見知りであるということは暮らしていくのに強みで
あると感じます。「遠い親戚より、近くの他人」と言われますが、この
地域では、「近い親戚」と「近くの他人」の両方に支えられているよう
に思います。とはいえ、人口減少の波は止められず、これからの時代そ
うではなくなってしまうのでしょうか?

みなさん「8050問題」って知っていますか?福祉の会もメンバーの
高齢化に伴い、そういう状況を避けられないかもしれません。その時
にこそ、「共助」や「公助」が発揮できるような社会であって欲しいな
あとと思います。「自助」と「互助」でがんばってきたのですから。

しかし、コロナ禍で暮らしていくのが困難な人々が増えているのは
事実。障害者に対する「共助」や「公助」に影響があるかもしれません
し、影響を受ける時期が予定より早まるかもしれません。私たちは、

普通に暮らしていきたいだけなんですけどね。

どんな一年になるのか、まだ先の見えない状態ですが、
みなさん、お互いに声をかけあってお過ごしください。

そして、マスク下の笑顔を忘れないように!

マスクの下は
すまいる
smile!

【みなさんの声^{こえ}】



あけまして おめでとう ございます

『元旦^{がんとん}や 米寿^{べいじゆ}にはまだ ある未来^{みらい}』

早く^{はや}コロナが収束^{しゆうそく}することを念^{ねん}じております

コッコちゃん

暮^くれは気^き忙^ぜしくほっとして居^おりました所^{ところ}、消^{しょう}防^{ぼう}の花^{はな}もらいで令^{れい}和^わ3年^{ねん}だなど
思^{おも}いました。2020年^{ねん}も終^おわり2021年^{ねん}と成^なりました。月^{つき}日^ひのたつのも速^{はや}いもの
です。皆^{みな}さんどう御^お過^すごしですか。

毎^{まい}日^{にち}コ^こロ^ろナの事^{こと}ばかり、早^{はや}くおち着^つくのを願^{ねが}って居^おります。皆^{みな}さんと会^あえる日^ひ
を楽^{たの}しみにして居^おります。

障^{しょう}がい者^{しゃ}福^{ふく}祉^しの会^{かい}12月^{がつ}号^{ごう}おたより拝^{はい}見^{けん}させて頂^{いた}きました。今^{こん}年^{ねん}度^どはコ^こロ^ろナウ
イ^いル^るスの流^{りゅう}行^{こう}で色^{いろ}々^{いろ}な行^{ぎょう}事^じが中^{ちゅう}止^しになり皆^{みな}んなと会^あえないで淋^{しみ}しい思^{おも}いを

さ^かたが^た私^{わたし}をふくめて多^た数^{すう}おられる
と思^{おも}っています。

障^{しょう}害^{がい}者^{しゃ}の方^{かた}々^{がた}は悪^{わる}いことをするよ^{ひと}うな人^{ひと}は
誰^{だれ}もい^こりません。心^{こころ}のきれいな方^{かた}ばかりと信^{しん}じ
てい^ます。

一^{ひと}人^{ひとり}一^{ひと}人^{ひとり}が気^きを付^つけて免^{めん}疫^{えき}力^{りきょく}を付^つけてい^れ
ばコ^こロ^ろナにはか^{じょう}か^らない丈^{じょう}夫^ぶな体^{からだ}でい^られる
と思^{おも}います。

皆^{みな}さんと会^あえる日^ひを楽^{たの}しみにしてい^ます。
... ..



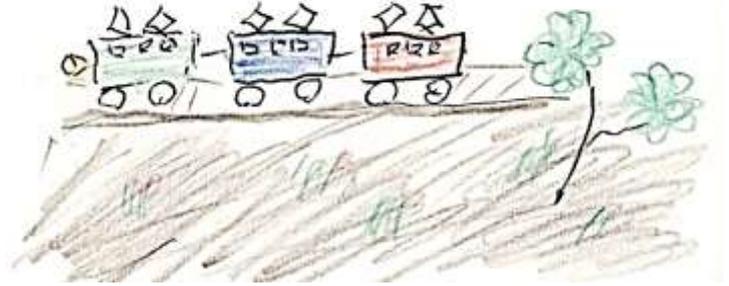
「柚子ちゃん」

絵^え: k

ぼくはコロナで所沢のおじいちゃん・おばあちゃんのおはかまいりに行けなくなりました。小手指駅の電車のしゃこも見に行けなくてさびしいです。

ふくし会の皆さんと会いたいです。

タクヤ



早いところ、なくなればいい コロナヤロー!

あんぱんまん

声を出す 機能に障害持つ少年の 言葉にならぬ 声の歯痒さ

あすなる短歌会 ……

ハガキを送ってくれてありがとう!!

前号で原稿をいただいた方に「抽選で2名にプレゼントをさしあげます」とお知らせしました。

今回原稿をいただいた方は8名でした。

編集委員にて厳正なる抽選をした結果、下記の方にプレゼントをご用意しました。

後日、ご連絡さしあげますのでお待ちください。おめでとうございます ♪

Tさん ・ Kさん

※竹籠は、藤本さんの作品でご寄付いただきました。



おも
【思い出の一枚】
で
いちまい

みなさん、おぼえていますか？
なつ おも
懐かしい思い出にしばらくひたってみましょう。



しょうわ 昭和57.6.25 しんたいしょうがいしゃけんしゅうりょこう
身体障害者研修旅行



しょうわ 昭和56.8.5 やまなしけんしょうがいしゃ たいかい
山梨県障害者スポーツ大会 ↑ ↓



へいせい 平成7.12.24 クリスマスのつどい・餅つき
もち



へいせい 平成8.8.19 けいりゅうあそび
溪流遊び

ほうこく 【ご報告】

さくねん がつ か だい かい おおつき だい じしょうがいしゃふくしけいかくなら だい き だい き
昨年さくねんの12月8日に、第2回だい かい、大月市第4次障害者福祉計画並びに第6期・第2期
しょうがいふくしけいかくさくていいんかい ぶくし かい おこな
障害福祉計画策定委員会が、福祉センター6階で行われました。

① 各種アンケート調査の実施

しな い しょうがいしゃてちょうしょゆうしゃぜんいん だいしょう にん いうそうはいふ
市内の障害者手帳所有者全員を対象とし1440人にアンケートを郵送配布した
ところ、940人の郵送回収があったそうです。

② ヒアリング調査の実施

さら に 踏み込んで実態・課題を確認し施策へつなげようと当事者2人、当事者家族
5人、事業者5人に、ヒアリング調査を実施したそうです。

今回の協議で、委員が多く意見していたことは、

- ・身近な地域で、相談支援を受けられることができる体制の充実。
- ・当事者に対する「意思決定支援」の推進。
- ・児童発達障害支援センターの設置。
- ・親に対する発達障害の認識・啓発の必要性。・・・です。

みなさんが悩まれている「親なきあと」のグループホームの整備や精神障害者に対
する「地域包括ケアシステム」について意見できなく申し訳なく思っています。相談
支援の体制が強化されれば当然出てくる課題なので、今後の整備があることを願いま
す。

＝計画の基本理念＝

「多様な個性を認め合い 暮らしによるこびを感じることができるまち おおつき」

③ パブリックコメントの実施

策定の最後の過程です。1月20日(水)～2月9日(火)の期間、受け付ける
そうです。この「おたより」が届いた今、受け付け中ですよ！

ぜひ、みなさんの意見や思いを伝えてください。

(連絡先：大月市役所障害者担当 でんわ：23-8031)

第3回の策定委員会はコロナ禍ということもあり書面会議となりました。3月末
には最終案ができる予定です。

(パブリックコメントとは：市役所などが規則を制定しようとするときに、広く
公に(=パブリック)、意見・情報・改善案など(=コメント)を求める手続きの
こと。規則などを定める前に、その影響が及ぶ対象者などの意見を事前に聞き、
その結果を反映させることによって、よりよい行政を目指すものです。)

【コロナ生活の中で】

身体と心のコンディションを整えるためのストレス解消法

(「こころの耳」参考)をご紹介します。

1. リラクゼーション

リラクゼーションとは、心身の緊張を緩めることです。

手軽な方法としては、呼吸法(腹式呼吸)、瞑想やアロマでリラックスすることなどがあります。

2. ストレッチ

筋肉を伸ばすストレッチは、筋肉の緊張を緩め、血行を促し心身のリラックスに効果的です。呼吸を意識しながらゆっくりと筋肉をのばすヨガも効果があります。

3. 適度な運動や発散

ストレス解消には、「勝ち負け」ではなく「楽しむ」気持ちでできる運動を選びましょう。例えば、プールで泳いだり、周りの景色を楽しみながら散歩をしたり・・・歌を歌うことも良いですね♪

4. 快適な睡眠

快適な睡眠とは、起きたときに気持ちがいい睡眠や、日中に眠くならない睡眠のことです。

快適な睡眠をとるためには、日中適度に体を動かすことが効果的です。

15分程度の昼寝も仕事の効率アップにつながるといわれています。

5. 笑う

笑うことで、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果があります。

みなさんは最近どんなことで笑ったでしょうか? 楽しみの共有をしてみてもいいかもしれませんね。



新型コロナウイルスに便乗した詐欺が増えています!!

新型コロナウイルス感染症の流行に便乗した消費者トラブルが多発しています。

非常事態には誰もが不安な気持ちになるものです。

普段なら騙されないようなことでも、被害にあってしまう恐れがあります。

こんなときだからこそ、正確な情報を確認して、冷静な対応をしましょう。

こんな場合は詐欺です!! 疑ってください。

- ・役所職員を名乗る電話で「今日までに給付金の手続きをしないと受け取れなくなる。受け取りたいなら今すぐATMへ行って」と言われた。
- ・県のコロナ対策本部を名乗り「コロナ生活助成金が出るので、市役所の職員が書類を持ってうかがいます。キャッシュカードと印鑑を用意してください。時間は何時がよろしいでしょうか」と電話があった。
- ・銀行を名乗る電話があり「あなたのキャッシュカードは古いので、そのままでは助成金が受け取れない。新しいカードに交換するため自宅に取りに行く」と言われた。
- ・保健所を名乗る電話がかかってきて、コロナの恐怖を説明されたあと、検査キットを1万円で配布している。何人分必要ですか?と聞かれた。

・国や市役所、保健所がお金を受け取るために手数料を払ってと言う

・キャッシュカードやマイナンバーカードを受け取りに行く

・現金自動預払機(ATM)の操作をお願いする

※ 上記の内容の電話がきたら家族に必ず確認しましょう。

渡さないで!

- 👉 銀行などの通帳
- 👉 キャッシュカード
- 👉 マイナンバーカード

教えないで!

- 👉 銀行口座情報
- 👉 暗証番号
- 👉 マイナンバー

あやしい電話や訪問などがきたらすぐ相談 ↓

消費者ホットライン 電話：188 (イヤヤ)

警察相談専用電話：#9110 ・ 大月警察署 電話：22-0110

へんしゅうこうき 【編集後記】

「おたより」の作成にあたり、福祉会や守る会の資料を持っている会員から資料や写真を提供していただき、ありがとうございました。その中に、……さんが甲府養護学校・高等部3年生の時、ふれあいコンサートの詩に応募し入選された記事がありました。

40年前の詩ですが、今の私たちの心にも通じると思い紹介します。

わたし みち 私と道

作 satou

みち わたし はな
道は私に話しかける

まけるなど

みち わたし はな
道は私に話しかける

つまずくなど

わたし みち つづ
私の道 まだまだ続く

きぼう むね いた わたし
希望を胸に抱く私に

みち おし
道は教えてくれた

ゆうじょう たいせつ あゆ
友情を大切に歩んでいけと…

みち わたし はな
道は私に話しかける

くじけるなど

みち わたし はな
道は私に話しかける

がんばれと

わたし みち つづ
私の道 まだまだ続く

あした む ある わたし
明日に向かって歩く私に

みち おし
道は教えてくれた

ゆうき も あゆ
勇気を持って歩んでいけと…

こんねんど
今年度、コロナのおかげで？初めて福祉の会の会報誌が発行されました。

Fさん、Kさん、Aさん、Sさん、Shuさん、編集会議に集まってくれてありがとうございました。そして、事務局のKさんには多大な協力をいただき、とても感謝しております。

S.T

れんらくさき じむきょく おおつきししゃいかいふくしきょうぎかい ちいきふくしたんとう
連絡先【事務局】 大月市社会福祉協議会 地域福祉担当

大月市大月町花咲10番地 大月市総合福祉福祉センター1階

でんわ：23-2001 ファックス：22-2861

メール：kamijo-006@otsuki-shakyo.jp