

品川区精神保健福祉家族会

かもめ会だより

□年末おしゃべり会にご参加ください、波多野先生も参加です

令和 3 年度第三回おしゃべり会を開催します。

日時 12 月 18 日（土）12 時より 15 時ころまで

会場 品川区中小企業会館 1 階 レストラン蔵（西品川 1-28-3）

12 時にお弁当、2 時 30 分ころからお茶とケーキをサービス。食事中は新型コロナ感染防止のため黙食となります。飲食が落ち着いてからマスク着用でおしゃべり OK です。

内容 顧問医の波多野美佳先生（精神科医）をお招きしてランチを楽しみながら会員のみんなでおしゃべりします。治療のことお薬のこといろいろ話し合ひましょう。

会費 会員、賛助会員は無料、その他の方は実費千円程度をいただきます。

申込 ☎5936-1113 または 090-6190-6186 か shoda3@east.cts.ne.jp まで電話かメールで

□来年 1 月にかもめ会 創立 40 周年記念 祝賀会を開催します

おかげさまでかもめ会は 1981 年 7 月の創立から 40 周年を迎えることができました。

創立 40 周年を記念して祝賀会を行います。

日時 令和 3 年 1 月 15 日（土）11 時 30 分～14 時

会場 品川区中小企業会館 大会議室

会費 1 人 1,000 円（昼食、記念品付き）

内容 主催者挨拶、来賓祝辞、乾杯（感染拡大防止のためお茶で）、昼食

なお、新型コロナウイルスのオミクロン株などの感染状況次第ではお弁当と記念品をお持ち帰りいただくことになる場合もあります。

年末に会員のみなさまに往復はがきのご招待状をお送りいたしますので出席または欠席をお葉書でお知らせください

□かもめ会の連絡先が変わりました

私事ではありますが会長の自宅が来春に障害者グループホーム（名称 おれんち）として生まれ変わる予定のため、かもめ会の連絡先が 12 月 10 日から変わります。ご迷惑をおかけし申し訳ありませんがよろしくお願ひいたします。以下が新しいかもめ会の連絡先です。

氏名 庄田 洋（よう） 住所〒140-0013 品川区大井 5-2-3-402

メール shoda3@east.cts.ne.jp 電話 Fax 共 03-5936-1113

しばらくの間は以前の電話番号にかけると新番号をご案内いたします

□かもめ会 創立 40 周年 記念講演会のタイトル決定

40 周年を記念して講演会を開催いたします。みなさまお誘いあわせの上おいでください。

題名 心はどれくらい脳なのか？ -心には脳と脳ではない部分がある-

講師 東京都医学総合研究所 副所長 糸川昌成先生

日時 2022 年 3 月 5 日 (土) 13 時 30 分～15 時 30 分

会場 品川区役所第 3 庁舎講堂

会費 無料 (品川区及び品川区社会福祉協議会の助成を受けています)

予約 申込は 03-5936-1113 庄田まで電話またはメール shoda3@east.cts.ne.jp まで お願いします。また、今回オンラインの講演会システム ZOOM ウェビナーでの視聴も試みます。

□ 第 2 回 かもめ会 おしゃべり会 開催報告

冷たい雨の降るあいにくのお天気の中、今年度第 2 回目となる「おしゃべり会」が開催されました。

お昼の 12 時、京浜急行線立会川駅改札にマスクをして集まった 15 名の参加者で、駅近くの隠れ家的レストラン「Sumire」に移動。密を避けるため 1 階と 2 階をすべて貸し切りにして、おしゃべり会がスタートしました。

まずは“黙食”を心掛けながらの腹ごしらえ。前菜とサラダの盛り合わせに続き、メインは「スパゲティ」または「ラザニア」から一品。そして食後は温かいコーヒーとともに、シェフ特製の「ガトーショコラ」を頂きました。

食事のあとは、いよいよお待ちかねのおしゃべりタイム。近況報告や情報交換、またそれぞれの趣味の話などで盛り上がりました。お子さんが利用している施設についてのリアルなクチコミなどは、家族会ならではの情報です。また、映画「梅切らぬバカ」をさっそく鑑賞してきた会員からは、映画の感想や混雑状況についての報告もありました。

□12 月役員会を行います

12 月のおしゃべり会の前にかもめ会の役員会を行います、

日時 12 月 18 日 (土) 11 時より 12 時ころまで

会場 品川区中小企業会館 1 階 レストラン蔵

内容① 12 月 18 日おしゃべり会について

② 1 月 15 日のかもめ会 40 周年記念祝賀会の開催方法について

③ 3 月 5 日のかもめ会 40 周年記念講演会の詳細について



□ 第2回 かもめ会 施設見学会 開催報告

「おしゃべり会」終了後、こちらも今年度2度目となる「施設見学会」が開催されました。見学先は、今年オープンした滞在型グループホーム「コノヒカラ品川」（株式会社コノヒカラ）です。

感染対策のため、15名の参加者が2グループに分かれ、レストラン「Sumire」から徒歩数分の施設へ移動。立会川駅至近かつ商店街の中ほどという非常に便利な立地で、建物は真新しく立派なビルです。

まずは1階の交流室で、ご担当の水野様より施設のご説明をいただきました。食事の提供方法や入居者同士の交流などについての質疑応答ののち、実際に5階の居室を見学させていただきました。

マンションタイプのグループホーム「コノヒカラ品川」は、各部屋にバス・トイレに加え、ミニキッチンも設置され、プライバシーの保てる環境が特徴。入居者同士でワイワイ過ごしたい方よりは、落ち着いた時間を過ごしたい方向けかもしれません。スタッフによる支援も、つかず離れずの絶妙な距離感のような印象でした。

2グループで合計1時間ほどお邪魔したのち、グループホーム「コノヒカラ品川」を出発。うち10名でタクシーに分乗し、荏原保健センター主催の令和3年度精神保健講演会会場である「スクエア荏原」に移動しました。

タイトルは「コロナ禍のメンタルヘルス ～気づきあおう！心とからだのサイン～」で、講師は筑波大学医学医療系 災害・地域精神医学准教授の高橋晶先生。昭和大学医学部ご出身のため品川にはお詳しいようで、講演ではまず品川の地域を例にした災害想定のお話から始まりました。

休憩をはさんで、お話の後半は「こころの守り方」について。「良いことよりも悪いことのほうが目に付くのは脳の構造」「情報過多な世の中で、脳が処理しきれなくなっている」「思い通りにならない世の中だが、自分の気持ちだけは自分である程度意識してコントロールできる」「日々の暮らしの中で、ちょっとした幸せを見つける練習をしよう」などが印象的でした。

なお、サブタイトルの「気づきあおう」について、先生は「身近な人同士なら、『最近元気がないな』『顔色が良くないな』など、ちょっとした変化に敏感に気づくはず」「そういった人間関係の中での気づきが大事」とおっしゃっていました。人間関係が希薄になりつつある世の中ですが、お互いに気づきあえる仲間づくりに、ぜひかもめ会をお役立てください。

施設見学会は、かもめ会会員であれば参加費はかかりません。これまでご参加されたことのない方も、ぜひ一度お越しになってみてください。訪問先事業所のご希望、また「最近話題のあそこに行ってみたい」などのご要望も大歓迎です。なお、今回のグループホームの見学には、会員以外の3名の方もご参加くださいました。誠にありがとうございました。引き続き、皆様のご参加をお待ちしています。

□2022年1月12日 精神保健家族勉強会開催のお知らせ

今回の家族勉強会（荏原保健センター主催）は、1月12日（水）13時30分より「親なき後について-今から出来ること-」の講演です。講師は、数多くの親なきあとについての著作で著名な渡部伸先生です、信託や遺言について講義していただきます。

荏原保健センター（品川区荏原2-9-6）2階多目的室で開催します。皆様のご参加をお待ちしています。参加希望の方は、荏原保健センター☎3788-7016までお電話ください。新型コロナウイルス感染状況により、急なテーマ変更や時間変更があると思われませんが、今後ともよろしく願い致します。（変更する場合はご連絡します）

（以上は荏原保健センター黒川保健師さんから原稿をいただきました）

□2021年11月10日 精神保健家族勉強会開催報告

今回のテーマは「医療について」で、参加者は14名でした。

講師は、中部総合精神保健福祉センターの檀上園子先生です。主に①統合失調症や気分障害の症状②向精神薬やリハビリテーションの紹介③家族の関わり方についてのご講義でした。親のせいで病気になるわけではないこと、怠けているように見えたり浪費してしまったりするのは、病気の症状や特性だったり薬の副作用の影響の可能性があったりすること、家族と本人の境界線を守ることがより良い関係性につながることを話していただきました。

後半は、質疑応答と参加者間での情報交換・近況報告を行いました。質疑応答では、薬についてやご自身の家族の状況についての質問が多く、丁寧に答えていただきました。

アンケートでは「先生の話が分かりやすく良かった」「同じ病気をもつ家族の話を伺えて参考になった」等の意見が聞かれました。

以上は荏原保健センター黒川保健師さんから原稿をいただきました）

□上映中の映画「梅切らぬバカ」を見に行きましょう

映画館での映写が延長になっている上映館が多いようなので前号の記事を再掲させていただきます。

かもめ会にも自閉症のあるお子さんを育てている家族の方がおられます。精神科の先生にお世話になる点など共通点も多いと思われます。しかし、かもめ会員の自閉症についての知識や当事者さんとの付き合い方など、まだわからないことも多いようです。この映画は自閉症を知るうえで貴重なエンターテインメントと考えられるため会員が鑑賞する場合に、かもめ会としての鑑賞会と位置づけて、会計補助を行うことにいたしました。この映画を見られた方は支払ったチケットの半券をかもめ会に提出していただくようお願いいたします。お立替いただいた半券に記載の金額を会計役員がお支払いいたします。

いつまで上映するかは未定の様です。上映スケジュールについては頻繁に変わるので、事前に映画館に必ずお問い合わせください。