



品川区精神保健福祉家族会  
発行：会長 庄田洋

# かもめ会だより



12 月 7 日（日）障害者週間にきゅりあんで 3 曲歌います♪

12月7日（日）に品川区障害者週間記念のつどいが大井町きゅりあん8階大ホールで開催されます（入場無料/同封チラシ参照）。

第1部は「仮面女子 猪狩ともかと過ごすポジティブタイム」のトークライブ。みんなで歌おうかもめ会は第2部の障害者団体発表会で合唱を披露します。指揮はかもめ会会員の長谷川千代さん、ピアノ伴奏はおなじみかもめ工房の勝俣伸吾さんです。

曲目は「ジングルベル」「手のひらを太陽に」「故郷」の3曲の予定です。去年は20人近い方々がかもめ会のステージにあがってくれました。今年もみんなで集まって歌いましょう。

11時からの最終リハーサルと、午後の本番の両方に参加する会員にはかもめ会からお弁当が出ます。かもめ会の出番は 15:15～15:30 の予定です。リハーサルに来られない方もぜひご参加ください。その他飛び入り参加もあるかも？ 乞うご期待！

しな がわ く しょう がい しゃ しゅう かん き ねん

## 品川区障害者週間記念のつどい

～ともに生きる住みよいまちをめざして～

**第1部 仮面女子**

**猪狩ともかと過ごす**

**ポジティブタイム**

トークライブ 午後1時～2時30分

**プロフィール**

アイドルグループ「仮面女子」メンバー、タレント、アーティスト、作家。平成30（2018）年、歩道を歩いていたところ事故が原因で倒れる事故に巻き込まれ両足を切断。下半身不随となるが、懸命のリハビリを経て現在は車椅子でライブ活動や講演などマルチに活動中。バラスポーツ関連のイベントや大会にもゲストとして積極的に参加し、東京パラリンピックの中継番組等に出演。著書：「100%の前後き指輪 生きていたら何だってできる！一歩ずつ前に進むための55の言葉」（東洋館新書）

**第2部 障害者団体発表会**

午後3時～4時

令和7年 **12/7** 日 **入場無料**

午後1時～4時 定員先着 **800名** 手話通訳（副音声）UDトークによる文字表示あり 障害者施設自主製品販売（開場：午後0時15分）午後0時15分～午後1時00分

**障害者週間とは？**

国連の関心に応じ、障害者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者の社会・経済・文化その他あらゆる分野への参加促進を目的に、障害者基本法に基づいて設けられた12月3日から9日までの一週間です。品川区も障害者理解を深めるための一環として、この期間に「品川区障害者週間記念のつどい」を行っています。

品川区立総合区民会館  
**きゅりあん 8 階大ホール**  
品川区東大井 5-18-1

JR大井町駅東口、東急大井町線・りんかい線大井町駅下車徒歩3分  
ご来場の際は公共交通機関のご利用をお願いします。

主催：品川区 実行委員会 品川区障害者支援課 電話：03-5742-6707 FAX：03-3775-2000

## ♪ 12月7日（日）当日のタイムスケジュール ♪

- 9:00 合唱指導担当者はきゅりあん6階大会議室（かもめ会楽屋）に集合
- 9:15～9:30 大ホール舞台上でマイクテスト及びピアノや立ち位置等の確認を行います
- 9:30～11:00 かもめ会役員会を行います。役員はきゅりあん6階大会議室にお集まりください
- ① 11:00～12:00 きゅりあん6階大会議室に集合し発声練習、最終リハーサル
- ② 12:00～12:50 きゅりあん6階大会議室でお弁当タイム
- ③ 13:00～14:25 記念のつどい第1部「仮面女子 猪狩ともかと過ごすポジティブタイム」を鑑賞
- ④ 14:30 合唱参加メンバーは楽屋に再集合したのち、きゅりあん8階大ホールの舞台袖に移動
- ⑤ 15:15～15:30 きゅりあん8階大ホールで、みんなで歌おうかもめ会が合唱を披露
- ⑥ 発表終了後 16:00 まで大ホールの障害者団体発表会を見て、楽屋に戻ってから解散



11月28日（金）第4回かもめユース（仮）



## トーク&カラオケ会のお知らせ

かもめユースとは当事者中心で集まり、当事者のコミュニケーションを進め、いろいろ楽しめるイベントをする会です。参加を希望する家族も受け入れています。11月28日（金）に第4回会合としてトーク&カラオケ会を開催いたします。内容は以下のとおりです。

【13:30～15:00】荏原第1地域センター第2集会室（品川区小山3-14-1）にてフリートーク

＊フリートークのみでも、気兼ねなくいらしてください。

【15:00～16:00】移動とカラオケ会の準備

【16:00～18:00】ベスト10武蔵小山店（品川区荏原 3-8-7 ロイヤル武蔵小山2階）にてカラオケ交流会を開催いたします。こちらも奮ってご参加下さい。（参加費：自己負担）

参加希望者は横田 090-6169-3140 に電話またはショートメールで事前にご連絡をお願いいたします。《横田信子》



## 「みんなで泳ごうかもめ会」今後の日程のお知らせ

会員のうち主に児童の保護者を対象にした「かもめキッズ」グループでは障害児の健やかな成長と体力づくり、また障害児者と家族の運動不足解消を目的に、区立室内温水プールの貸切りを実施しています。11月は区内障害者福祉団体との共催（半面ずつの貸切り）で、12月は開催なし、その次は来年1月になります。参加は無料ですが、更衣室のロッカーを利用するのに10円かかります。急な予定変更の可能性もありますので、参加される方はなるべく事前にお知らせください。

【日時】2025年11月28日（金）、2026年1月16日（金）17:20～18:50

【会場】品川区立豊葉の杜学園温水プール（品川区二葉1-1-2）

【申込】090-6190-6186 / shoda3@east.cts.ne.jp 庄田まで



## 12月6日（土）障害者なんでも相談会「つどいば」のご案内

品川区障害者週間記念のつどいの開催前日、12月6日（土）に障害者なんでも相談会「つどいば」が開催されます。開催場所はスターバックスコーヒー西五反田店（西五反田1-18-1）で、主催は今年度の第1回施設見学会で訪問した就労移行支援事業所ジョブサ品川区さんです。今回かもめ会は協力機関となり、会長の庄田ほか役員数名が参加予定です。予約は不要、参加無料ですがワンドリンクの注文をお願いいたします。ぜひ遊びに来てください。詳しくは同封のチラシをご覧ください。



### ◇◆◇ 役員への事務連絡 ◇◆◇

次回役員会は12月7日（日）の9:30～11:00にきゅりあん6階大会議室で行います。内容は当日の合唱発表の打合せ確認と来年1月17日（土）の第2回おしゃべり会、2月13日（金）の第2回施設見学会、3月11日（水）の第2回かもめ会セミナーの詳細決定、そして来年度のかもめ会45周年記念事業の企画立案などです。役員の方はお集まりください。



## 1月14日（水）荏原保健センター主催 精神保健家族勉強会のご案内

【日時】2026年1月14日（水） 13:30～15:30

【内容】親あるうちにできること 【講師】親なきあと相談室 渡部 伸先生  
参加希望の方は、荏原保健センター（品川区西五反田6-6-6）☎5487-1316までお電話でお申し込みください。区内在住の方が参加優先ですが、定員に空きがあれば区外の方も申し込みできます。



## 1月17日（土）の新年おしゃべり会においでください

### 波多野先生もご参加予定です

今年度第2回となるおしゃべり会を開催します。かもめ会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皆さんと交流します。治療のこと、お薬のこと、日常の困りごとなど、気軽にお話してください。和やかな雰囲気の中で、皆さんでゆっくりおしゃべりしましょう。会員・賛助会員は無料ですが、弁当予約の都合で事前参加申込みが必要です。参加される方は、なるべく2日前までにお申し込みください。《塩田瑛子》

【日時】2026年1月17日（土）12:00～15:00頃まで

【会場】荏原第四区民集会所 第2講習室（品川区中延 5-3-12）

東急大井町線荏原町駅徒歩すぐ。改札を出ると大井町駅方面（踏切脇）に建物が見えます

【申込】090-6190-6186 / shoda3@east.cts.ne.jp 庄田まで



## 【予告】かもめ会第2回施設見学会のお知らせ

来年2月13日（金）に、かもめ会の今年度第2回目となる施設見学会を実施予定です。訪問先は古都鎌倉です。見学先施設の詳細や集合時間等は次号かもめ会だよりに掲載いたします。会員・賛助会員は参加無料です。ぜひ今から予定を空けておいてください。



## 【予告】かもめ会第2回セミナーのお知らせ

来年3月11日（水）の午前中に、かもめ会の今年度第2回目となるセミナーを開催予定です。品川区で「障害者地域生活サポート24」（区委託）や「自立生活援助事業絲」等を運営している老舗法人それいゆさんから講師がお二人お越しくださる見込みです。会員・賛助会員は参加無料です。詳細は今後発行予定のかもめ会だよりをご覧ください。



## かもめ会の2025年度の要望書を同封いたします

今年度のかもめ会要望書（6ページ）を会員の皆様に同封します。来年度の要望書作成に向けて、ご意見のある方は090-6190-6186 または shoda3@east.cts.ne.jp までお寄せください。



## 11月3日（水）かもめ会講演会 開催報告

かもめ会講演会「日本の精神医療の政策転換について ベルギーのアウトリーチ移行に学ぶ？」

講師：氏家憲章先生 後援：品川区、品川区社会福祉協議会

この日の参加者は会場定員いっぱいの51名でした。氏家先生は精神科病院に40数年勤務し現場を熟知された経験豊富な方です。又、二度のベルギー視察の経験を踏まえ、この国が過去に於て、日本同様の入院中心の精神医療を行って来た歴史を持つ国であり、それをアウトリーチ移行に改革しています。このことから、日本の精神医療政策を変える重要な手がかりがあると訴えています。講演終了後の質疑応答、懇談会まで熱心にお付き合い下さり、参加者と共に日本の精神医療を改革しようと呼び掛けられました。改革には私達の学習と粘り強い行動力そして熱意が変える力になると訴えられました。改革への展望と希望の湧く講演会でした。《横田信子》



\* \* \*

当日の参加者からの感想をご紹介します。「今、日本でもようやく**精神医療の転換期**が来たんだと講演を聞いて感じる事ができた」「“病院のベッド数を減らして地域ケアに”の次のステップで、**アウトリーチの仕組み**をどのようにつくっていけるかが課題だと思った」「スケールの大きなお話で、今の状況からだけしか情勢を見てはいけなかった」「**政策転換が必要**なことは確か。イメージの克服がカギとのことだが、**受け皿の確保**も必要だと思う。それがイメージ克服にもつながるのでは」「当事者家族として困っていること、こうしてほしかったと思うことを発信していけば、政策転換に役立てるのではないか」などのご感想・ご意見を頂きました。誠にありがとうございました。



### 第4回「公認心理師のつぶやき」



公認心理師  
松坂寛之氏

皆様こんにちは、公認心理師の松坂です。今回は私が5年位前から注目している、うつによいサプリについて話したいと思います。遺伝や環境にもよりますが、皆さんが一生の間にうつ病にかかる確率は16～17%という研究結果があります。

出来ればうつ病になってから治療するのではなく、なる前に予防したいですね？ そのためには運動や適度な休息がよいのは当然ですが、手軽に摂取できるサプリは無いのか？という、実はあります。それはオメガ3系多価不飽和脂肪酸やEPA、DHAといったものです。魚油などに含まれている成分です。既になってしまったうつ病の改善には1000mg/日程度摂取する必要があるようで、保険適応ならよいのですがそうではないので、これはなかなか金額的にも飲むのも大変ですね。認知機能の改善にも良いという研究結果もあります。いろいろなデータは紙面の都合上ここでは割愛させていただきますが、調べるといろいろ出てきますので皆様も頭の体操に調べてみては？ これで疲れてうつにならない程度に、《松坂寛之》