



〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉

地域生活支援センターあさやけ通信

「風」

社会福祉法人ときわ会 地域生活支援センターあさやけ



〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1 階

TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077

FAX 042-345-1734

E-mail kaze1741@asayake.or.jp

ホームページ http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html

オンラインでのコミュニケーションを ためしたことがありますか？

新型コロナウイルス感染拡大の影響の中で、この 1 年はオンライン〇〇という言葉を目にする機会が多かったです。直接、人と会わずに仕事や飲み会、病院や施設の面会などを PC やスマホ、タブレット越しにするなど、皆さんは試したことはありますか？

リモート化が大学生に与える影響について調査した記事を目にしました。当初オンライン授業については、リアルで授業を受けられないことや、友人と会えないことがストレスの原因になるのではと考えられていた。

しかし、調査ではリモートの方が楽という意見も多かった。理由としては、通学などの移動時間がいらなく、学校では今まで当たり前と考えられていた毎日強制的に人と会う空間に身を寄せることをせずとも、リモートであれば人に会わずに済むことが楽と感じている人も多いようだ。楽しになれば、ストレス耐性も減っていく。そこにはある種の依存性もあって、しんどくてもめんどくさくても時には人と会い、集団に入っていく機会を維持することも大切。

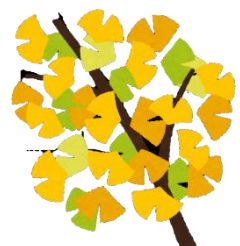
ひきこもり状態にある人にとっては、「ステイホーム」の言葉が広まると一時的に元気になる人も多かったが、家族も家にいるようになることでかえってストレスが高まる人もいたようだ。

一方では、ひきこもりの家族会に当事者の参加が増えたり、自室からの参加もできるようになった。本人が登場することで状態は改善しやすくなるようで、今後もオンラインでの支援の効果が期待できそうだ。

あさやけでも、これまで新型コロナウイルスの影響が出るまでは、オンラインでのプログラムを検討はしてきませんでした。この間スマホの学習会で ZOOM や LINE で動画通話の練習や、ZOOM を使ったお話しプログラムを試したりと、オンラインでの交流を試行してきました。これまで外出がしにくく家にいることが多かった人にも声掛けしやすく、自宅で安心して参加できることが喜ばれました。10 月には ZOOM を使ったプログラムの開催も検討しています。

コロナ禍を乗り切る手段の一つではなく、事態が終息したあともオンラインでの取り組みを必要な手段として残していくことが必要かもしれません。

* 令和 3 年 8 月 18 日 (水) 毎日新聞オピニオンより一部引用



つながるリモートプログラムを模索



交流室でのプログラム中止が続いています。支援センターではパソコン、スマホの機能を利用して通信環境で行えることがないかを考えています。Zoomの仕組みの説明から接続の準備、実際に画面を通じて体験してみることまでを行ってみましょう。支援センターまで足を運ばずとも顔を見ながら話せる場から何か生み出せたらと思います。

今後リモートだからこそできることもあるかと模索しているところです。料理やお茶会、学習会やスポーツも？可能性ひろがる交流室と通話機器を通じての会になります。

① Zoom準備会 10月5日(火) 14:30~15:30 スマホ・タブレットの方が中心となります

② オンライン交流会 10月7日(木) 14:30~15:30

希望される方はお名前とZoom会希望と記入の上、

→右記メールまで送信をおねがいします。⇒ memberasayake@gmail.com



あすぴあでのZoom導入支援会(ノートPC対象)

小平市民活動支援センターあすぴあではZoomアプリをパソコン等にインストールする支援を定期的に行っております。よろしければご活用ください。

【実施日時】9月18日(土)10:00~12:00 / 9月22日(水)14:00~16:00

【場所】あすぴあ交流スペースまたは会議室 【対象】どなたでも 【定員】10名 申し込み先着順

【対象機種】Windows10 搭載のノートパソコン(当日持参してください)

【申込】メールにてお申し込みください ①件名:Zoom導入支援会●月●日申し込み ②氏名(ふりがな)

③所属団体名(あれば) ④電話番号 ⑤所要時間は一人30分程度です。希望の時間帯があればお書きください。

【申込〆切】各日の2日前まで 但し定員になり次第締め切ります。あすぴあまでお問い合わせください。

→info@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp

支援センターのお知らせ

音楽プログラム 楽器演奏鑑賞+もち込みOK

9月22日(水) 13時~15時 小平元気村体育館にて 20人まで

今回は楽器演奏中心で歌いません。あさやけに電子ピアノが導入されました♪。楽器の持ち込みもOK。ボランティア神成さんにお手伝いいただき音を奏でてみませんか。鑑賞大歓迎!

映像 スクリーンで **お楽しみ会**

9月30日(木) 13時~17時 小平元気村2F 第二会議室 20人まで

大型スクリーンにて映画や動画など映像を観ましょう。距離を保ちながら一緒に迫力ある画面でひとときを。何にするか、みなさんからの希望をつのりたいと思います。要事前申込。

~交流室の使い方について~

緊急事態宣言延長の下、今後も当面動向を見ながらの活動となります。

●引き続き三部制(①12:00~13:50 ②14:00~15:50 ③16:00~17:50)となりますが、**いずれか一部の時間帯のみのご利用**いただけます。

●定員は各10名です。10名を超える場合には、早い時間帯からいる方から譲り合ってお帰りいただくようご配慮をお願い致します。

●9月11日時点ではプログラムは全面中止とさせていただいています。毎週金曜日12:00~13:50は女性の交流室として継続しています。緊急事態が延長する場合予定されているプログラムも中止になることがあります。

~プログラムについて~



地域のお知らせ

元気村まつりウィーク 2021

2021年10月23日(土)～30日(土)



今年もオンラインで開催 続けよう！身近なつながり

元気村まつりは例年、市民活動団体の発表の場である見本市、並びに元気村に入っている施設の紹介、発表の場として開催しています。地域で頑張っている市民団体のみなさんが、それぞれの手法で活動を発信して、地域の皆さんに元気をお届けし互いにつながり合うことを目的に今年もオンラインで元気村まつりを開催します。

◆まつり特別企画「大林素子さん講演会」 10月26日(火) 13:30～15:00(予定)

「ふるさと小平とわたし」～小平の魅力再発見～ テレビ会議システム(Zoom) 定員80名

◆「参加団体交流会」続けよう！身近なつながり 10月30日(土) 14:00～16:00(予定)

コーディネーター萩本直樹(元小平市職員、公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック組織委員会へ転職し、現在に至る) Zoomで参加団体との交流を行います、どなたでも参加できます。定員50名
<http://spatial.chat>を利用してオンライン懇談を体験できます。

★市民活動の紹介 あすぴあHPの元気村まつり特設サイトで団体ごとにページを作成して、写真や動画で活動を紹介します。動画はYouTubeで公開します。

★イベントの紹介 元気村まつりウィーク期間中にワークショップなどのイベントを行う団体を紹介します。

あさやけアートフェスティバル 2021

生きていこう。
かいていこう

10月4日(月) 13:00～17:00
5日(火)～8日(金) 10:00～18:00
(最終日のみ 17:00 までです)

開催場所 ルネこだいら展示室
(西武新宿線「小平駅」下車 南口徒歩3分)
入場無料
※感染対策のためマスク着用の協力をお願いします。

市内事業所に所属している利用者のアート作品展示のほか、市内参加団体によるショップ販売も予定しています。新型コロナウイルス感染症対策による変更もあり得ます。

◎応募作品受付中です。アートフェスティバル実行委員会まで

KODAIRA わいわいバザール開催中止

昨年に引き続きバザールは中止となりました。あさやけ設立時から毎年地域の皆様のご協力をいただき開催してきたバザールです。市民の皆様にも恒例行事として楽しみにして頂いていたかと思ひます。時間はまだかかりそうですがまた安心して人が会うことができるようになりバザールが再び開催できる日を待ちます。大変な状況ですがみなさんが健康に社会生活を過ごされますことを第一に、今後ともあさやけ含め障害福祉事業所へのご理解ご協力をお願い申し上げます。

地域生活支援センターあさやけ

2021年



<相談> 月～金 10時～18時
土 12時～18時
<交流室> 月～土 ①12時～13時50分
②14時～15時50分
③16時～17時50分

三部制のうちいずれか一部の利用にてお願いしています

月	火	水	木	金	土	日
今後カレンダーに記載されているプログラムも変更中止となる場合があります。ご不明な点等ありましたらお問い合わせください。ご理解ご協力おねがいたします。				1 12:00～13:50 女性の交流室	2	3
4	5	6	7	8 12:00～13:50 女性の交流室	9	10
11	12 13:30～15:00 スポーツ	13 女性のための ・・・書道	14	15 12:00～13:50 女性の交流室	16	17
18	19 14:00～15:50 音楽の時間	20 職員会議 閉所日	21	22 12:00～13:50 女性の交流室	23	24
25	26	27 女性のための ・・・書道	28 風の会	29 12:00～13:50 女性の交流室	30	31

プログラムマークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

感染予防対策を徹底し時間を短縮したうえで、下記のプログラムを再開します。

- 風の会 ・14時～14時半 センターからのお知らせ、報告会。
- 女性のための書道 ・10時半～11時半 参加費50円。書道を楽しむ会。
- 女子会 ・13時～13時50分 月に1回程度、女性の交流室と合わせて行います。
- OSST ・16時半～17時半 みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。



<臨時プログラム>

様子を見ながら実施できるものを行っていきます。
再開する際は通信、ホームページ等によっても随時お知らせ致します。

