

つきみがおか 通信

2023年 夏号

「地域活動支援センターつきみがおか」とは



地域活動支援センターとは、居場所として過ごしたり、創作活動や生産活動に取り組んだり、相談したりと、利用を通して社会との交流ができる施設です。名古屋市内の16区にあり、瑞穂区の地域活動支援センターは「つきみがおか」という名前です。利用する目的は、居場所・活動の場・自己発見の場・交流の場など人によって様々です。また開所当初から現在まで継続して通所されている方や、一般就労等に繋がった方など様々な方が利用しています。



つきみがおかでは、創作活動、調理、スポーツ、パソコン、ざつだん会、学ぼう会、外出企画などの活動プログラムを行い、希望に応じた参加をいただいています。

また、障害の理解の普及啓発を目的としたイベントなども開催し、施設と地域の方との交流も図っています。



プログラム等への参加だけでなく、居場所としてのご利用も可能です。フリースペースには、パソコン、テレビなどが設置してあります。また、相談があれば内容に応じて、障害のある方の総合相談窓口である基幹相談支援センターとも協力します。

活動を通して、様々な体験や経験をしていただき、社会で生活していく力やコツを身につけるとともに、自分らしい生活や今後の目標につながっていくきっかけになればと思っています。

「地域活動支援センターつきみがおか」を使いたいときは？



対象者	<ul style="list-style-type: none"> 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方 精神科、心療内科などで治療中の方 利用について主治医の同意が得られる方 上記以外の方もご相談ください。
開所時間	月曜から金曜日、第2土曜日 9:30~17:00
休業日	土曜日（第2土曜日を除く）、日曜日、祝日、年末年始



見学予約

見学

体験

面談

登録申請

登録

1位

カット野菜を使ったり、電子レンジでできたりするので、真似しやすいです。
(利用者・女性)

簡単昼食作り

1人暮らしの方でも簡単に包丁を使わずに作れるメニューで実施する調理プログラムです。コロナ禍で中止していましたが昨年の12月から再開し、毎回ほぼ満員の状態になっています。

メニューはミーティングなどで利用者さんからあがった意見をもとに決めています。昨年度はサバ缶を使って作るカレーライスが人気でした。



1位

家で再現して、家族に振舞うと喜ばれます。
(利用者・男性)

昼食づくり

調理プログラムが同率1位となりました。簡単昼食作りと違って包丁を使う工程もあり、参加者で作業を分担しています。こちらのメニューもミーティングなどでの意見をもとに決めています。希望者にはレシピもお渡しするため、家で作ってみたという人も多いです。

2位

普段自分だけでは行かない場所に出かけられるのが楽しみです。
(利用者・女性)

外出企画

季節行事に合わせた行き先へ、公共交通機関を使って出かけるプログラムです。水族館や美術館、花の咲く公園など意見を出し合って行き先を決めています。道中で買ったお弁当を広い場所で食べ、1日かけて外出することもあります。



3位

みんなと話しながら作るのが楽しいです。季節行事でボランティアさんが来るのも楽しみ。
(利用者・女性)

お菓子作り

お菓子を作って食べるプログラムです。現在は感染症予防のため焼き上げるメニューで実施しています。つきみがおかの本棚にある料理のレシピ本から作ってみたいものをピックアップされることもあります。





Instagram から投稿を抜粋してご紹介！！

こっちの話も
ちょっと聞いて！
精神障害

病名だけで
私を見ないで

就職活動中の私。
履歴書の既往歴に
「てんかん」と書いた。
そしたら
「長く続けられる
人を雇いたいから」と断られた。

「なんで??」
てんかん発作は
もう8年間
起きていないのに。
それに、
「てんかん」があると
長く働けないと
思ったのは
どうしてだろう？

「てんかん」
という病気を知ら
ないのだからと、
ハローワークの人は
会社の人にしっかり
説明してくれた。
でも、会社の人
は聞く耳を持って
くれなかった。

「てんかん」と
一口に言っても、
千差万別。
症状の出方や頻度、
生活への影響も
人それぞれ。

それなのに
「てんかん」と
伝えただけで、
スタートラインに
立つこともできない。
こんなことがあると
「これから
何しても無理じゃん」と
苦しくなる。

「てんかん」
という病気が
もっと正しく知られる
ようになるといいな。
そして、
知ろうとしてくれると
うれしいな。

なにより、
病名だけでなく、
私自身を見てほしい。
病気は私の一部で
しかないんだから。

瑞穂区障害者基幹相談支援センター・

地域活動支援センターつきみがおかのInstagramはこちらから▶



@mizuho_tsukiho



つきみがおかギャラリー

外出企画編



R5.4 名古屋港水族館



R5.6 ブルーボネット



R5.5 名古屋市科学館




つきみがおかプログラム紹介★


地域のボランティアさんが講師のプログラム




習字 毎月第2木曜 13:30~15:00
で実施しています。地域で書道教室を開かれている先生に来ていただき、書いた文字の添削が受けられます。また季節に応じて、うちわに文字を書くなどの内容も実施します。文字に集中し、落ち着いた時間を過ごせるところも人気です。




絵手紙 毎月第3水曜 13:30~15:30
で実施しています。初めてでもオリジナリティー溢れる素敵な作品を皆さん描き上げられます。絵のまわりにどのような言葉を書くのかも楽しいポイント。みんなでおしゃべりしながら楽しく作品を完成させています。



トールペイント 毎月第3金曜 10:00~12:00
で実施しています。アクリル絵の具を使って、様々な筆を使い分けながら絵を描いていきます。初心者でも、ゆっくり筆使いを覚えられるので心配いりません。「塗り絵に似た作業」とのことで、見た目の完成度に反して参加のハードルは高くありません！



抹茶 毎月第4水曜 13:30~15:30
で実施しています。現在は各自でお茶を淹れて、お茶菓子と一緒にいただいています。道具の使い方など、お作法を丁寧に教えていただくことができます。ゆったりと心落ち着ける時間になるところが人気です。



お知らせ★



つきみがおか夏休みキッズ企画のお知らせ

夏休み中の小・中学生を対象としたものづくり企画「UV レジンでオリジナルのキーホルダー・アクセサリーを作ろう」を実施します。

日時：令和5年8月18日（金）13:30~15:30
令和5年8月25日（金）10:00~12:00

場所：地域活動支援センターつきみがおか

対象：小・中学生

参加費：無料

【お申込み】
電話か来所でお申込み
電話番号：052-835-3848




つきみがおかカフェについて

日時：毎月最終金曜日 13:30~15:30

場所：地域活動支援センターつきみがおか

内容：お菓子を食べたり、お茶を飲んだりしながらお話をします。

対象：18歳以上で、精神保健福祉手帳をお持ちの方や精神科・心療内科に通院されている方、またそのご家族。支援者の同伴も可能です！

参加費：無料

来所時、受付表の記入にご協力お願いいたします。ご参加お待ちしております。