

# サタデーピア便り

2011年11月号 (No.70)

発行者 NPO 法人サタデーピア

〒522-0054

滋賀県彦根市西今町 1327 番地

電話 0749-23-6679

FAX 0749-46-3361

## 休みながら頑張りましょう

今年は、辛い災害がいくつも起きました。

3月の東日本大震災では、私の友人家族も被災しました。友人夫婦は、仕事上では支援する側でもあります。電話では「大丈夫」「元気だから」「頑張るから」という言葉が続きます。けれども、電話の声からは疲労感が伝わってきます。

もう十分頑張っている人に、「もっと頑張れ」とは言えません。でも、「頑張らなくていいよ」とも言えないのです。気を張って頑張っているから、友人夫婦は前を向いていられるのではないかと、頑張るのをやめたら気持ちが折れてしまうのではないかと心配してしまうのです。ただ「無理はしないで」「何かできることがあったら言ってほしい」と伝えるしかありません。

災害に限らず、病気、お金、仕事、人間関係等々・・・辛いことはたくさんあります。困りごとや悩みの種は、周りにあふれています。それらに流されないように、皆、それぞれに懸命に頑張っているのだと思います。

頑張らないと解決できない、前に進めない、という一面はあります。けれども、「疲れたな」「無理しているかな・・・」と思ったら、休んでほしいと思います。少しでもいいので休みましょう。誰かに話しましょう。頼りましょう。そうして元気になって、また頑張りましょう。

どうか頑張りすぎないでください。

少し（かなり？）早いですが、来年はよい年でありますように。

(柊花)





サタデーピア主催 リビングスキル研修会

# フラワー アレンジメント

今年も気づけば、年の瀬。

気分をウキウキ盛りあげてくれるようなアレンジメントを作って、お部屋や玄関を楽しく彩ってみませんか？

今回はクリスマス用にもお正月用にも使えるリースを作ります♪講師は前回もお世話になった長谷川さんです。今、流行の羊毛フェルトや木の実、ビーズなどを使って自分だけのオリジナルリースを作しましょう！なお、参加には事前申し込みが必要

お問い合わせお申込みはサタデーピア ☎ (0749) 23-6679

お茶やお菓子を  
いただきながら  
楽しく作りまし  
ょう♪



日 時：2011年12月3日（土） 午後2時～4時頃

場 所：地域生活支援センター まな

講 師：長谷川 由美子さん

参加費： サタデーピア会員 500円  
一般 1000円

定 員：20名



※準備の都合上、11月30日（水）までにお申し込みください。

## 家族の井戸端会議 新年会のお知らせ

今年のサタデーピア新年会は定例の「家族の井戸端会議」を拡大し、下記の日時で行います。おいしい料理やお菓子を食べながら、新年の抱負などを語り合ひましょう。

なお、参加希望の方は前日までにサタデーピアまでお申し込みください。

日時 2012年1月21日（土） 午後12時～2時頃まで

場所 サタデーピア2階 グループ室

参加費 500円

申し込み NPO法人サタデーピア 0749-23-6679



笑ってメンヘル新年会「初笑い！落語家さんと遊ぶ part10」

日時：2012年1月28日（土） 午後3時～5時（予定）

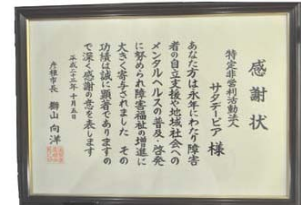
ゲスト：笑福亭生喬さん、笑福亭生寿さん（会場は現在未定です）

お問い合わせ：0749-21-2192（地域生活支援センター内）



## サタデーピアが市制 75 周年記念表彰を受けました

◆2011年10月5日（水）ひこね市文化プラザで行われた「彦根市制施行75周年記念式典」でサタデーピアが表彰されました。障害者の自立支援や地域生活へのメンタルヘルスの普及・啓発活動が認められ感謝状をいただきました。これまでのサタデーピアの活動を認めていただくことができ、大変嬉しく思います。日頃サタデーピアの活動にご支援・ご協力くださっている皆さんとともにいただいた賞状だと思います。しばらくはif店内に飾っていますので、ご来店の折にご覧いただければ幸いです。



◆彦根市障害者計画の策定に参画しています。

サタデーピア代表が、平成23年7月から26年6月までの任期で、彦根市障害者福祉推進会議に委員として参加しています。サタデーピアに集う当事者、ご家族、専門家の声を施策に活かせるよう、しっかり発言していこうと思っていますので、皆さんの声をどうぞお聞かせ下さい。

## 就労準備セミナーの報告

### 10月20日、11月10日のオープン講座の報告です

第1回10月20日（木）は滋賀障害者職業センター 芝岡さん（障害者職業カウンセラー）にお越しいただきました。私たちの周りの就労に関する社会資源、精神の障害をお持ちの方の雇用状況、就職・職場定着に必要なことなど、具体的な例を交えて分かりやすくお話しいただきました。

第2回11月10日（木）は彦根を中心に広くご活躍されている 近江不動産 那須さんにお越しいただきました。「仕事のプロに聞いてみよう！」というテーマで那須さんご自身の体験談や、皆さんの質問にあった、仕事に対する意識や工夫点をお聞きしました。

## サタデーピア ハイキングの報告

### 今年も気持ちのよい汗をかいてきました！

11月3日（祝）さわやかな秋晴れのもと虎御前山へハイキングに行きました。9歳から82歳まで老若男女、総勢25名は今年話題の大河ドラマヒロイン「江・浅井三姉妹」のふるさと「虎姫」の山に登りました。信長・秀吉の砦跡をめぐり、伊吹山や琵琶湖を眺めながらの楽しい山歩きでした。お昼は高月町の西野水道にて、ちゃんこ鍋を食べ、また全長252mの放水路も見学し、有意義な一日となりました。皆さま、お疲れ様でした。

（貴）

## サタデーピア 平成 23 年度ピア活動一覧

### ❖ ピアカウンセラー養成(集中)講座

日 程	参加費
11月25日(金) 午後 1時～午後 5時	全日程 会員 8,000 円 非会員 16,000 円
11月26日(土) 午前 10時～午後 5時	
11月27日(日) 午前 10時～午後 5時 (計 16時間)	

場所： サタデーピア「心の相談室」 (JR 南彦根駅西口より徒歩 5分)

定員： 12名

### ❖ ピアサポートクラブ(修了者及び修了を目指す方、受講希望の方対象)

毎月第一木曜午後 2時～3時半頃、ピアカウンセラー養成講座のテキストに沿って、グループでピアカウンセリングを実施し、参加者それぞれの悩みに向き合います。参加希望の方は前日までにご連絡下さい。

### ❖ ピアサポーター派遣事業(修了者対象)

毎月第三木曜午後、地域生活支援センター「まな」のピアクラブに、ピアスタッフとして修了者を派遣します。

### ❖ ピアカウンセリングスキルアップ研修会(修了者対象)

ピアカウンセラー養成講座修了者を対象に、今年度は 3回のスキルアップ研修会を予定しておりましたが、9月の研修会は台風で中止になりました。次の研修会は 1月 14日(土)、3月 8日(木)の予定です。

### ピアサポートフォーラム 2011 の報告

2011年 11月 5日(土)彦根ビバシティ研修室において、第 4回目となるピアサポートフォーラムを開催いたしました。あいにくの雨の中、県内全域から約 60名の方がご参加下さいました。

今年はサタデーピアの地元、彦根の「近江牛千成亭」会長の上田健吉さんをお迎えし、「支え合いを地域の力に」と題してお話ししていただきました。立場や専門性の枠を越えて、私たちにもできることを考えるよい機会となりました。休憩の合間には、よし笛&ギターの素晴らしい演奏があり、心身をリフレッシュすることができました。後半は、滋賀県自死遺族の会「風の会おうみ」、相談・生活支援センターやすらぎ「ピアサポート WISH」、地域生活支援センターまな「トークボックスピア」、サタデーピア「ピアサポートクラブ」の皆さんの活動報告があり、それぞれの真摯な取り組みに刺激を受けました。(真)

【このページのお問い合わせ・お申し込み先】

NPO 法人 サタデーピア「心の相談室」 TEL 0749-23-6679

## サタデーピア 定例活動コーナー

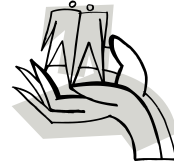
### ♪家族の♪井戸端会議

定期的な活動として、こんなんもやっています

来てね☆

#### ★10月の井戸端会議

5名の参加で近況を話し合いました。「本を読んでいる。病気によい食べ物の本があった。これから娘と一緒に、いろいろ料理しようと思っている」、「就職して順調にゆくだろうか」、「何かに困って対処できない時、どうしよう」、「誰か支えてくれる人が居るといい」、「困ったら必ずその人に連絡するというシステムがあれば続くと思う」などでした。



(野)

#### ☆次回の井戸端会議（毎月第三土曜日定例）

1月の井戸端会議は  
新年会♪お楽しみに！

日時 2011年11月19日（土）、2012年1月21日（土）（※12月はお休みです）  
午後2時～4時頃（※1月は12時～2時頃となります）  
場所 サタデーピア2階グループ室 参加費 200円

### ピアサポートクラブ



#### ★ピアサポ・レポート

11月5日（土）のピアサポートフォーラムの主催者として、会の企画段階から皆で準備を進めました。県の委託事業が終了しましたので、内容、予算、会場選びなど大変でした。今年は、サタデーピアの地元で、地元の方を中心に、手作りの会を企画しました。彦根での開催にもかかわらず、県全域から多くの方が参加して下さいました。また、参加グループの地道な活動報告をお聞きして、私たちもまだまだ「がんばらんとあかん」と感じました。（真）

#### ☆次回のピアサポートクラブ（毎月第一木曜日定例）

日時 2011年12月1日（木）、2012年1月5日（木）、2月2日（木）  
いずれも午後2時～3時半頃まで  
場所 サタデーピア2階グループ室 参加費 無料  
※準備の都合上、参加希望の方は前日までに下記までご連絡ください。

【このページのお問い合わせ・お申し込み先は】

NPO法人 サタデーピア「心の相談室」 TEL 0749-23-6679

# 今月の夢工房 i f

いつも夢工房 if をご利用いただき、ありがとうございます。彦根市近郊に配布されている『こんきくらぶ (10月号)』に掲載されていたこともあり、連日ランチのお客様でにぎわっています。今夏から、新たにキーマカレーがメニューに加わり、ランチが7種類になりました。こんなメニューがあったらいいな、という意見がありましたら、お店に設置しているアンケート用紙にご記入ください。

夢工房 if メンバー・スタッフ一同



## 夢工房 if クリスマス特集♪

今年もクリスマス  
ケーキご予約承ります。

夢工房 if では、今年も、クリスマスに向けて、様々な商品を取りそろえています。ちょっとしたプレゼントをお考えの方にはクリスマスブローチ（雪だるま、ツリー、トナカイ、星、ブーツなど）がおすすめ♪一つ一つ丁寧に手作りしています。また、毎年たくさんご注文をいただくデコレーションケーキ（クリスマスバージョン）は 2,200 円〜と大変リーズナブルです。

ご注文は夢工房 if までどうぞ。(☎0749-23-8896)



クリスマスケーキ



ブローチ(雪だるま)



ブローチ(ツリー)

## キーマカレー レギュラーメニュー化♪

サマー感謝フェアにてご好評をいただいたキーマカレーがさらにおいしくなりました。とろける目玉焼きが乗ってお値段そのまま 500 円！辛さもマイルド、中辛、激辛と選べます。

カレーのイメージが一新しますよ。定番カレーもおすすめですが、新メニューのキーマカレーも是非一度ご賞味下さい。



【キーマカレー】みじん切りにした野菜とひき肉を炒めて作る汁気の少ないカレー

## ■ 就労支援情報コーナー

### ハローワークの上手な活用の仕方

ハローワークとは公共職業安定所のこと、職業をあっせんしてくれる機関です。ご存知の方もいると思いますが、ハローワークには専門援助部門といって、障害者の相談窓口があります。そこでは、障害者雇用の求人を紹介してくれたり、相談にのってくれたりします。障害をオープンにした形での就労をお考えの方は登録しておく、専用の求人情報を得ることができます。登録するには、手帳や意見書が必要となりますので、事前に主治医とよく相談しておくといと思います。また、自分がどのような仕事(時間、場所、内容など)を探しているのかということ整理しておく、スムーズに相談にのってもらえることができます。



医療機関、事業所、地域生活支援センターなどの支援者に、一緒についていてもらうのもいい方法ですね。

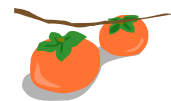
## ■ 夢工房 if 秋の収穫祭 無事に終了しました

### 盛況御礼！ありがとうございました

今年の収穫祭もたくさんの方にご来店いただくことができました。写真にある秋野菜や我楽多市(ガラクタイチ)も天候に恵まれ、外のテントで毎日販売しました。

スイートポテトやピーナツクッキーなど、この時期しか食べられない秋のスイーツは、収穫祭後も個数限定で販売しております。

最後に秋野菜や我楽多市の商品を提供してくださったみなさん、ありがとうございました。



## ■ 出張販売のお知らせ

日付	時間	イベント名	場所
11月12日(土)	終日	湖風祭	滋賀県立大学
11月12日(土)	17:00~18:00	ナイトバザール	花しょうぶ通り
11月19日(土)	10:00~16:30	ひこねば2011	聖泉大学
12月18日(日)	8:00~13:00	市場の市	彦根市総合地方卸売市場 (安食町)

【お問い合わせ先】 夢工房 if ☎0749-23-8896

## 心の相談室のご案内

予約制の専門相談、心理カウンセリングです

「心の相談室」では臨床心理士、精神保健福祉士が専門スタッフとして、30分から80分の時間枠で専門相談、心理カウンセリングに応じます。

なお、この相談事業には利用料を設定しております。利用料は寄付として、サタデーピアの精神保健福祉にかかる活動の資金とさせていただきます。サタデーピアの活動にご理解をいただき、ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

【お問合わせ・お申込み】

NPO 法人サタデーピア 「心の相談室」 TEL 0749-23-6679



◆◆ 賛助会員&団体 (いつでも) 募集中 ◆◆

賛助会員 入会金2000円 年会費(一口)3000円

賛助団体 入会金5000円 年会費(一口)5000円

郵便振替口座番号 00910-5-159130

加入者名：NPO 法人サタデーピア

(会費の納入が困難な方は、入会金・会費の減免制度があります。ご相談ください)  
尚、退会を希望される方はお手数ですが、ご一報くださいますようお願い申し上げます。

### 編集後記

秋が深まり、冬の季節が近づこうとしていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？私はインフルエンザの予防接種を受けてきました。「備えあれば憂いなし」と申しますが、皆さんは何か冬に備えて準備はされていますか？サタデーピア主催のハイキング、ピアサポートフォーラムが終わりましたが、夢工房 if は11月もイベントの出店が続きます。販売先でifのイベント用Tシャツやポロシャツを見かけた時は、是非お立ち寄りください。美味しいコーヒーを入れてお待ちしております。

(K.K)

サタデーピアわくわくニュース★(ブログ) 毎週更新しています。

パソコンや携帯からご覧いただけます。「お気に入り」には是非ご登録ください。

↓↓サタデーピア HP トップページ下部に入口があります。こちらからどうぞ↓↓

<http://www.satade-pia.net>