

★★★地域の情報について★★★★★★★★★★★★★★

ひろさき自閉症スペクトラム支援ネットの紹介

ひろさき自閉症スペクトラム支援ネットは、自閉症に携わる専門家と家族が協力することが大切だとの思いから立ち上がりました。私たちがネットにこだわるのは、自閉症の療育や支援は一つの領域だけでは解決できないものだと思うからです。

これまで本ネットでは、総合相談事業、支援マップの制作、勉強会などを行い、自閉症の理解を広げる活動をしてきました。特に勉強会は、ここ数年継続的に行っており、今年度も年4回企画しております。(第一回目は11月13日に終了しました。)

関係機関の皆様の力を結集し、自閉症の人たちと家族が安心して暮らせる地域づくりを弘前市でしていきたいと考えています。そのために、今後も勉強会の開催を含め、活動を行っていききたいと思っておりますので、皆様のお力添えを頂ければ幸いです。

【事務局】児童発達支援センターはあと



TEL：0172-82-5780

FAX：0172-82-5781

第8回アジア太平洋ろう者競技大会(台湾)

去る10月3日～12日、四年に一度のアジア太平洋ろう者競技大会が台湾の桃園市で開かれました。

私は卓球競技の団長として同行しました。今大会で驚いたのは、どの国も技術的な向上が見られたことです。特に中国は、目を見張る成長がありました。日本は、健闘したものの、男子団体は3位で女子団体は2位、女子ダブルス3位という結果に終わりました。金メダルが目標だっただけに、今後に課題が残る大会になりました。2年後のデフリンピックと4年後のために更なる努力が必要だと感じています。

(加藤雅清記)



♪つぶやき あれこれ♪

来年も咲いてほしい!“ひまわりの約束”

・ミナクルの齋藤さんからいただいたひまわりの苗は、大きく成長して夏にきれいな花を咲かせてくれました。そして、たくさん種を残してくれました。もしほしい方がいらっしゃれば声をかけてください。また来年可愛いひまわりに会えると思います！

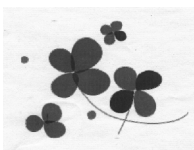
支援センターの 玄関前の補修工事 終わりました。



～日々の相談から～

・最近「前に相談した事があるのだけど、10年前くらいかなあ。」というご相談が寄せられることが多くなりました。相談先としてセンターのことを思い出していただき、ありがたいと思いながらお話を伺っています。

ご本人のお気持ちや世帯の状況も変わってきているため、活動場所や生活の場について「情報を知っておきたい」「少しずつ準備しておきたい」「もう一歩踏み出したい」というそれぞれの想いをお聞きしながら、お手伝いさせてもらっています。月日の経過は気にせず、気兼ねなくご相談いただけたらと思っていますので、お電話お待ちしておりますね。



編集後記

・最近、人と人がお互いに支えあって生きているのだと実感します。気がつかないうちに相手からいろいろなものを受け取って、支えてもらっているものです。世の中に当たり前のことはなくて、誰かが誰かのために動いてくれているからこそ、いつもと同じように毎日がすごせるのだと思います。でも、頑張りすぎるとしんどい時もあります。そんな時は誰かに言葉にして伝え、時には支えてもらってもいいと思います。今は支えてもらう番なのだと。いつか誰かを支えられるときにお返しできたらという心持ちで、遠慮なく甘える時があってもいいと思うのです。お互いに支えあうのが普通…そんな社会になっていくといいですね。

弘前市障害者生活支援センター情報誌

ぷらっと

第179号
12・1月号

発行日
平成27年12月1日

当センターは…診断や手帳の有無、障がい種別や年齢に関係なくご相談をお受けする総合相談窓口です。発達障がいのお子さんについてのご相談下さい。9・10月の相談件数は合わせて608件、相談実人員は210名でした。相談無料・秘密厳守ですので、お気軽にご相談下さい(匿名でもご相談いただけます)。

- ◆住所 弘前市土手町154-1(市立病院向かい、ことばの教室となり)
- ◆電話 0172-31-2400 FAX 0172-31-2411
- ◆開館時間 9:00～17:00(開館時間以外は、バックアップ施設山郷館につながります)
- ◆休館日 毎週水曜日、年末年始 ※来所相談は予約をお願いします

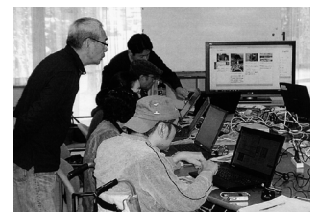
年末年始休館のお知らせ

今年一年、本当にありがとうございました。来年が皆様にとって素晴らしい一年になりますよう願っております。来年もお力になれるよう職員一同頑張ります。皆さん良いお年をお迎えください。
◆休館日◆
12月30日(水)～1月3日(日)



「マイ・ホームページを作っちゃおう！」(10月19日実施)

WEB製作会社代表の長谷川さんから、無料ソフト(JIMDO)を利用して、ホームページ作りを教えてくださいました。テンプレートを選んで写真を貼り付け、コメントを添えると簡単におしゃれなホームページが作れてしまう事に驚きました。自分の楽しんでいる事、人に聞かせたい事など、HPを通じて他の誰かにお伝えし、共有すると楽しさも広がりますね。



家族のための茶話会 (11月1日実施)

前半は青森県自閉症支援研究会役員の平川さんから、発達障がいの方が感じる生活のしづらさについて具体的にお話をいただきました。後半は皆さんと一緒に話しましたが、前回の茶話会から一歩踏み出した方もいらっしゃったり、ご本人に対して早めに予告したり“周囲の人から見るといちいちそこまで”と思えるような事でも、理解しやすい伝え方になるように頑張っている方もおられ、皆さんの近況や今後への想いも伺えました！関わるご家族の方が、心の余裕を持てるような環境整備がもっと大切なのだと感じました。



「秋の午後はフォークソングを♪」

(10月30日実施)

今回はATOMさんと、秋にまつわるたくさんのフォークソングを皆さんと一緒に歌いました。原野洋さんを始めATOMさんのフォークソング仲間の皆さんもご参加くださり、一緒に楽しみました。

一般の方や初めての参加の方も多く、新鮮な雰囲気の中、懐かしい名曲の数々は色あせずに輝いていましたよ！



ATOMさん



皆さんで歌いました！



原野さん

原野さんのオリジナル曲

手をつないで (原野洋/作詞・作曲)

人は泣きながら生まれてくる この世に出るとき
人は泣きながら生きてゆく この世のきびしさに
自分ひとりでのりこえられる こともあるけど
誰かと手をつながなきゃ 生きられないと思うことがある
そんなときそばにいて 手をつないでいてほしい
ほくの手をぎゅっと にぎっていてほしい

★★★ 12月のイベント情報 (ご本人はもちろんご家族だけの参加もどうぞ。誰でもマークはどなたでも参加していただけます。) ★★★

どなたでも
参加できます

締め切り
間近!!

★クリスマス会のお知らせ★

今年のクリスマス会は、開設15周年を迎える節目の年という事で、昨年にも増してにぎやかに行います。今回、聖愛高校チアリーディングチームSPG(Seiai Pretty Girls)の皆さんの、若さ溢れる演技を見せていただくことになりました。他にもATOMさんのクリスマスメドレーミニコンサート、お楽しみ抽選会などもあり、今から楽しみです!

初めての方、一般の方、お一人での参加、友人やご家族と、どなたでもおいでいただけます。ピアカウンセラーや講師の皆さんと、一年の締めくくりに集まって楽しく過ごしましょう。

皆さんのお越しを心よりお待ちしております!!

★日 時: 12月20日(日) 12:00~14:30

★参加費: 3,500円(お食事代)

★場 所: ホテルニューキャッスル 2階(桜の間)

★申込締切: 12月7日(準備の都合上 当日の申し込みはできませんのでご了承下さい)



フラワー講座「いけばな」

ランなどを用いて、華やかで正月三が日まで長持ちするいけばなを作ります。いけばなをやったことのない方でも、手軽にオアシスを使って、中畑先生が優しく教えてくださいます。職員もお手伝いしますので、学生さんも大歓迎ですし、ご家族と一緒にのご参加もいかがですか? もちろん初めての方、お一人でもどうぞ。そのまま玄関などに飾れますので、新しい年をぜひ自分の作ったお花でお迎えしましょう。

■日 時: 12月28日(月) 13:30~14:30

■場 所: 当センター

■講 師: 中畑藤子先生(小原流 師範)

■参加費: 1,300円 ■締 切: 12月24日



12月のパソコン教室

12月は年賀状の作成です。ワードで気軽に年賀状の作成と印刷を行います。

今年の干支やお正月らしいデザインを用いて、自分だけの年賀状を作ってみませんか。

■日時と内容 ※12月だけ第1・2日曜日にあります

12月 6日(日)「ワード 年賀状の作成」

12月 13日(日)「ワード 年賀状の印刷」

両日 13:30~15:30

■場 所: 当センター

■持ち物: 年賀状(5枚程度)、イチから始めるword

■参加費: 無料(テキストをお持ちでない方は105円)

■申し込み期間: 11月30日~12月5日(定員6名)



1月のパソコン教室

1月は自分の好きな曲が入ったオリジナルCDを作ったり、イラストを描いたりして楽しめます。講師とボランティアさんたちが、ゆっくり教えて下さいますので、ぜひご参加下さい。

■日時と内容

1月10日(日)「ワードでお絵描き」

1月17日(日)「音楽CDを作ろう」

両日 13:30~15:30

■場 所: 当センター

■持ち物: イチから始めるword 17日はお好きな音楽CD

■参加費: 無料(テキストをお持ちでない方は105円)

■申し込み期間: 1月4日~8日(定員6名)



どなたでも
参加できます

手話教室

■日 時: 12月 12月19日(土) 13:30~15:00

1月 1月16日(土) 13:30~15:00

■場 所: 当センター

*申込は不要です。

自分の名前や挨拶など、基本的な手話を学んでいます。最近、初めての方や一般の方のご参加が多く、嬉しく思うところです。一緒にチャレンジしてみませんか?



★★★ 1月のイベント情報 (ご本人はもちろんご家族だけの参加もどうぞ。誰でもマークはどなたでも参加していただけます。) ★★★

どなたでも
参加できます

みんなの茶話会

誰でも参加できる「みんなの茶話会」です。今回の話題提供は青森市在住の成田佳樹さん。車イスユーザーで、弘前市内の大学に通っている成田さんですが、今年の夏に学校から情報のあった研修で、大阪やモンゴルなどに行った時の経験や、海外の障がい者事情についてお話しして下さい。成田さん自身は平成28年度を目標に、弘前市内で一人暮らしを考えています。一昨年語ってくれた夢とその後について、皆さんでお聴きし応援したいですね。どなたでも参加できますので、ピアカウンセラーと一緒にお茶を飲みながらお話ししましょう!

■日 時: 1月16日(土) 10:00~11:30

■場 所: 当センター ■締 切: 1月14日

■話題提供者: 成田 佳樹さん ■参加費: 300円(お茶菓子代)



ピアカウンセリングについて

ピアカウンセリングとは……同じ障がい者の立場で、お話や気持ちをお聞きしています。

ピアとは「仲間」という意味です。個別にもご相談をお受けしています。

●肢体障がいピアカウンセラー 石郷岡正男 ●聴覚障がいピアカウンセラー 加藤 雅清

(小学校の総合学習にお邪魔しています!)

ピアカウンセラーが、子ども達に障がいについてお話をさせてもらっています。車イスの操作をしたり、手話で挨拶を覚えたりしながら、障がいや心のバリアフリーについて考えるきっかけになってくれたら、と思っています。学校に出向きますのでお気軽にご相談下さい。



*なお、12月・1月のピアカウンセリングは、各月クリスマス会・茶話会の際にピアカウンセラーも参加していますので、一緒にお話しませんか。