



岡山きびの会 HP
QRコード

OSK

KHJ

岡山きびの会

2022/11/06

第230号 11月
令和4年

興味のある方、非会員の方の居場所・月例会への参加も
岡山きびの会はお待ちしております。

『KHJ岡山きびの会』のご案内

令和4年度 年会費	正会員	6000円	賛助会員	3000円
月例会参加費	正会員	500円	非会員・賛助会員の方	1000円

※ひきこもり当事者・経験者の方は月例会参加費無料

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会 又は

ゆうちょ銀行 一三九支店 当座 0077803

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 【電話・FAX】086-230-2272 【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

居場所 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階(市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

KHJ岡山きびの会の願い

不登校・ひきこもりの当事者のことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして当事者本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

▽ 令和4年11月例会 ▽

日時	令和4年11月13日(第2日曜日)		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1	電話:086-231-0532
内容	●演題 『当事者活動からみえてきたもの ピアサポーター活動して思う事』		
講師	講師: 鈴木健司	所属: 岡山県精神障がい者団体連合会会長	
参加費	ひきこもり当事者・経験者: 無料	正会員: 500円	正会員以外: 1000円

▽ 令和4年12月例会の予定 ▽

日時	令和4年12月11日(第2日曜日)		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1	電話:086-231-0532
内容	●演題: 「あなたのために ~体の芯をつくる整体体操~」		
講師	講師: 大塚桂子	所属: 大阪府施術師会会員	
参加費	ひきこもり当事者・経験者: 無料	正会員: 500円	正会員以外: 1000円

介護保険の話～8050問題への提案～

矢田初恵 介護支援専門員、社会福祉士

*ウォーミングアップ① 金丸さん(サポステ利用者)によるリハビリ体操

*ウォーミングアップ② ハンカチうさぎをつくった。脳トレになった。

はじめに～たびだち(第102号)を読んで～

たびだちの最新号を読んで、以下の内容に感動して、今月は、「子ども」のひきこもりが長期化し、親(家族)が年齢を重ね、経済的なことや、健康面・医療面の心配、「認知症」への不安などをかかえるようになってきた。(いわゆる8050問題)特に、自分も含めて親世代の方々に、介護保険について、一緒に学習しておきたいと思った。

1. 介護保険とは?～「介護」を社会全体でになう保険～

国民は、全員強制加入、40歳以上～保険料をはらっている。全体の半分が保険料でまかなわれている。給料や年金から天引きされている。いざ、利用するには、「申請」が必要、自分から、自分の住んでいる市町村に、申し出しないといけない。

2. 地域包括支援センター～高齢者の総合相談窓口～

家族の方から、早島町(公民館でのハツラツ体操など)、瀬戸内市(地区ごとの生き生き体操など)、備前市(オレンジカフェなど)のそれぞれの包括支援センターのとりくみを紹介してもらった。「介護予防」、元気なお年寄りのいきがい、地域のつながりなどに力をそそいでいる。ピンピンコロリという言葉を教えてもらった。

3. わたしたちの暮らしに役立てよう

自分たちの生活のなかで、住んでいる地元、地域とのつながりは大切である。実際のひきこもり支援でも、親世代の方への包括支援センターの相談、訪問がきっかけになって、ひきこもり本人への支援につながった事例が多くでてきている。お母さんが地域のお世話活動をよくされていて、息子さんのことを地域の方々がよく理解してくださっている例もあった。

4. ミニミニとっておき情報(新聞切り抜きコピーを配布)



KHJ 岡山きびの会例会 始めに

朝夕は急に寒くなってきた。10月例会を始めていきたい。いつものように①名前（呼んでほしい名前でもよい。） ②今日の気分 ③今年中にやっておきたいこと お願いします。

（進行：浅山）

②今月も、首の皮一枚で、なんとか会報の発行がまにあった。手伝ってくださった方にありがたい。③家のかたづけ、一度手をつけたが、進んでない。今月はもう無理なので、来月からやりたい。

②急に寒くなってびっくり。なにごとともゆるやかに願う。③終活の年齢になり、終活はやらなくてもよいという友人もいるが、家の中がぐちゃぐちゃなので、そこから片づけたい

②夏から秋に、ちょうどよい気候が少ない。③私は、なかなかものが捨てられない。

②父の荷物を片付けていたら、従兄の卒業証書が出てきて、先日、新見の奥のほうまで、届けに行ってきた。70年ぶりで家のまわりもすっかり変わっていた。92歳になる従兄は、足腰がしっかりしていて、またこられーと言われ、親戚が増えたようで、うれしい。③5年前に、いらないものは全部一部屋にうつした。大儀一、めんどくさくなる前に、早めにされることをおすすめする。

②今日の気分は、モヤモヤ。今月で、雇用保険がきれるので、仕事を探していて、一カ所病院の事務補助で、面接できる、と返事ももらったが、まだ日時がわからない。全国大会に行きたいが、仕事が決まったら、県外には行けないかもしれない。

②今日の介護保険の話は、僕ももうすぐ40歳になるので、聞いておこうかと思って参加。③祖母は99歳で、現在、特別養護老人ホームにはいっているが、コロナで、会うことはできない。白寿のお祝いを数え年で行うのか、やっと電話で「おめでとう」と伝えた

②前から行きたい店に行き、昼にラーメンを食べてきたら、いま、濃くて、すこしきつい

②昨年から、4回入院して、両股関節、両膝を、手術した。やっとおちついたと思ったら、肩が痛くなってきた。一難去ってまた一難…。③5月に退院してから、ゆっくりしていたら、太ってしまった、今年中に、ダイエットをがんばる。

②今日は、久しぶりに JR で来た、電車もたまにはいいなと思った。③自分の部屋は、好きな手芸でいろいろ作ってきたもので、いっぱい。私もどうしようかと思う。

②応援しているオリックス、山本由伸投手（備前市出身）が活躍して、リーグ優勝したから、うれしい。これからクライマックスシリーズなので応援したい。③田んぼ、畑に、山からイノシシが出てきて、できたものを食べてしまう、今年も柵を直さないといけない。人間とイノシシのたたかい。

①ノリピーと呼んでください。②気分はふつう。③私は、毎日、出かけることが多くて、家がなかなか片つかない。

～ 10月例会参加者の感想 ～

Aさん： 介護保険の実務的なお話が聞いてよかったです。
また自分でも勉強して活用していきたいと思いました。

Bさん： 早島町の体操をした後のおしゃべり会で状況を知るということは、問題を大きくならないために必要ではないか、と聴きながら思いました。
人口の規模はの関係で難しいと思いますが、早島町以外の市町村でも、すれば良いのでは、とも思いました。
それにしても、ハンカチねずみは難しかったです。

Cさん 改めて「地域包括支援センター」の話を聞くことができ、安心できるサポート体制があるおとがわかって良かったです。「精神障害にも対応した…」というのを「にも包括」という話を聞いたことがあるのですが、相談してみるといいと思いました。
「重度な支援体制整備」というのもあるようですが、いい形で整備してもらえよう働きかけもしていきたいと思いました。

～ お知らせ掲示板 ～

※ 重要なお知らせ ※

新型コロナ感染予防のため、参加者の検温（非接触式体温計）と電話番号の把握（同意による）、を行います。当日繰り返し37.5度以上の計測が認められる場合、月例会の参加をお断りする場合があります。当面の間ご協力ください。

～ 岡山きびの会 ホームページ・リニューアル♪ ～
<http://okayamakibi.stars.ne.jp/top>



←10月第5土曜イベントの様子
みんなで居場所近くにお出かけ
美味しいハンバーガーを食べました♪
また企画しますので、よろしくお願ひします！

工 担当はシニア世代ですが、居場所としてどなたでも利用可能。担当：ともの（ピアサポーター）

曜日 第2（土）家族教室 12:00～15:00 ※開所は11:00から

- ・家族を主な対象とした居場所です。
- ・居場所としてどなたでも利用可能

担当：西（家族）

第3（土）松田相談日 9:00～13:00 ※予約状況により変更あり、ご了承ください
 ・相談を受け付けております。※要予約・有料・定員8名 担当：松田勝カウセンラー

・【料金】全員は1時間3000円 (要予約：090-8695-0904)

・※予約が少ない場合、居場所として13:00まで利用可能

第4（土）若者学級 14:00～18:00

・自由に来てくれ！

・居場所としてどなたでも利用可能

担当：周平

第5（土）居場所 13:00～18:00

・どなたでも利用可能

担当：あざやま

*** 出張さびの会情報 ***

①南区公民館(相談・サポート)

内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート

日時：毎月第2火曜日 13:30～15:00

場所：岡山市南区芳泉3丁目2-2 市立南公民館

※施設による感染予防対策にご協力お願いします。

担当：矢田 連絡先：086-230-2272

② in 『片上みらい食堂・つながり交流会』(相談・サポート)

内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート

日時： ●第2水曜日 13:30～15:00 参加費：500円(菓子代含む)

●第3土曜日 10:00～12:00 参加費：1000円(軽食代含む)

場所：岡山県備前市西片上1337 片上みらい食堂

担当：難波 連絡先：090-7270-3654

毎（月）居場所・電話相談日 13:00～18:00

・お気軽に相談いただくと嬉しいです。（相談要予約・無料）

・ゆっくり話したいと思っています。

・居場所としてどなたでも利用可能

居場所担当：あざやま

電話相談担当：矢田 (PSW)
(086-230-2272)

月

曜日

水 毎（水）居場所 14:00～18:00

・自由に来てくれ！

・どなたでも利用可能

担当：周平

毎（水）夜の居場所 18:00～21:00

・社会参加を目指している人や、まだ就労後にも集える夜間の居場所

・どなたでも利用可能

担当：あざやま

木 第3（木）のみ 健康教室 11:00～15:00

・軽い体操などをしております。

・居場所としてどなたでも利用可能

担当：大塚

(大阪府薬師会会員)

金 第1～3（金）居場所 14:00～18:00

・自由に来てくれ！

・どなたでも利用可能

担当：周平

第4（金）さびびサロン 12:00～16:00

・深みのある人生について話し合いたいと思います。

・居場所としてどなたでも利用可能

担当：小阪（支援者）

*** さびびの会 上之町ビル4F居場所の利用について ***

・ひきこもり当事者、経験者、家族、他“ひきこもりに関心のある方”など

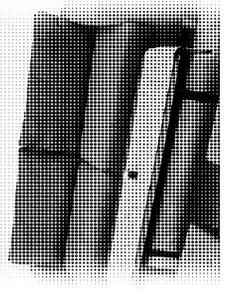
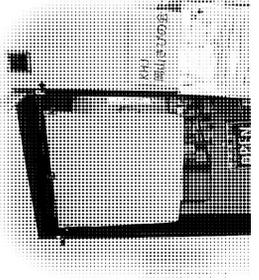
基本的にどなたでも無料で居場所を利用できます。※一部相談は有料（第3土曜）

・居場所が開いている時間内は、いつ来ても、いつ帰っても自由です。

※ 『新型コロナウイルス・ウィルス』感染予防対策のため、マスク着用・手指消毒・検温にご協力ください

※ 居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照

※ 祝日は、基本的にお休みしております。



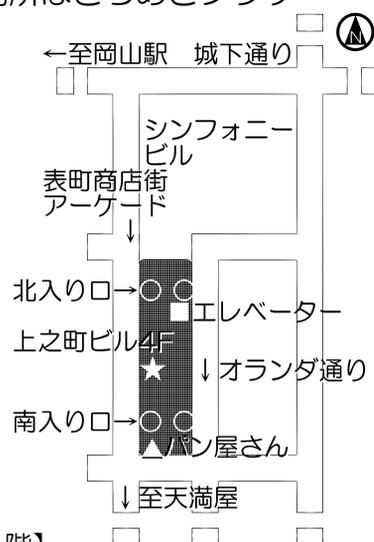
KHJ 岡山きびの会 11・12月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11月13 ・役員会 ・月例会	14 居場所 電話相談	15	16 居場所/ 夜の居場所	17 健康教室	18 居場所	19 松田先生 カウンセリング ★片上みらい食堂
20	21 居場所 電話相談	22	23 居場所/ 夜の居場所 勤労感謝の日	24	25 きびき びサロン	26 若者学級
27	28 居場所 電話相談	29	30 居場所/ 夜の居場所	12月1日	2	3 シニア学級
4	5 居場所 電話相談	6	7 居場所/ 夜の居場所	8	9 居場所	10 家族教室
11 ・役員会 ・月例会	12 居場所 電話相談	13	14 居場所/ 夜の居場所	15	16 居場所	17 松田先生 カウンセリング ★片上みらい食堂
		★南区公民館	★片上みらい食堂			

役員会：基本的に第2日曜日 11:00～12:00 ※場所はきらめきプラザ
 定例会：基本的に第2日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ

『令和4年度会費』納入をお願いします。
 会員：6,000円 賛助会員：3,000円
 会員以外の方で会報購読など協力いただける
 団体個人の方は賛助会費をお願いします。
 ※会計年度は4月～翌年3月

KHJ 季刊誌『旅立ち』
 会員の方には従来通りお届けします。
 それ以外の方は、一冊定価500円での
 購読をご協力をお願いします。



KHJ 岡山きびの会 居場所
 〒700-0822 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階】

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)2022年11月24日OSK増刊通巻1109号
 発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 700-0973 岡山県岡山市北区下中野 246-4
 綾部小百合 (TEL 086-298-1162)
 無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)