



岡山きびの会 HP
QR コード

OSK

KHJ

岡山きびの会

第 232 号 1 月
令和 5 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
(2022)				
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5年1月例会 ▽

日時	令和5年1月8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 「家族教室 in ゆうあいセンター」		
講師	講師： 西紀子 先生 所属：元特別支援学校教員		
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

▽ 令和5年2月例会の予定 ▽

日時	令和5年2月12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：「対話をはじめよう！（オープンダイアログ・対話の原則についての講義と体験）」		
講師	講師：川田美和 所属：兵庫県立大学：他数名予定		
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

●演題 「あなたのために ～体の芯をつくる整体体操～」

講師：大塚桂子

所属：大阪府施術師会会員

体すっきり整体体操

資料:生活科学研究会

1

呼吸法(準備運動)

- ・胸腹呼吸
- ・腰背呼吸
- ・合掌呼吸

2

朝の5分間体操

- ・足首回し
- ・アキレス腱の伸縮
- ☆下体の伸縮 ☆全身の伸縮
- ・足回し
- ☆股関節の屈曲と伸展
- ☆足の振り上げ・股関節回旋

3

正中軸強化体操

- ・毛細管運動・足上げ
- ・グッバー
- ・肩回し ☆45度外転位 ☆90度外転位
- ・腕立て伏せ
- ☆空中で ☆座位で ☆立位
- ・スクワット
- ☆膝屈伸の ☆足裏ローリングの
- ・体幹のねじり・シャカシャカ体操

4

夜の5分間体操

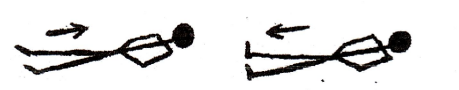


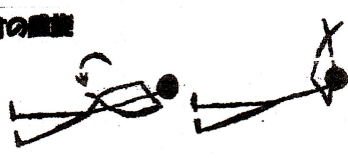
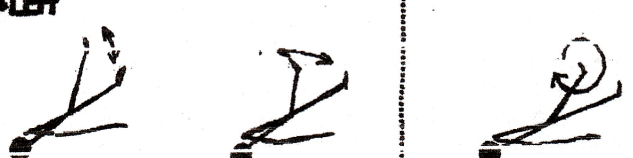
- ・骨盤の矯正
- ☆前後わかめ運動
- ☆脚を伸ばしねじりのポーズ
- ・胸郭の矯正
- ☆正座位から猫のポーズ
- ☆四つ這いから体幹のねじり

正しい姿勢7つのポイント

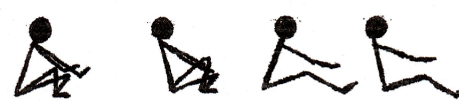



- ①顎を引いて肩を下げ、首筋や背筋を伸ばす。
- ②胸が開きたて方向にも伸びている。
- ③腹、特に下腹部が引き締まっている。
- ④腰仙部が伸びている。
- ⑤股関節がまっすぐ伸び、ひざが伸びている。
- ⑥二本の足の裏をきちんと揃えて立つ。
- ⑦後頭部-背-尻-踵が一直線。

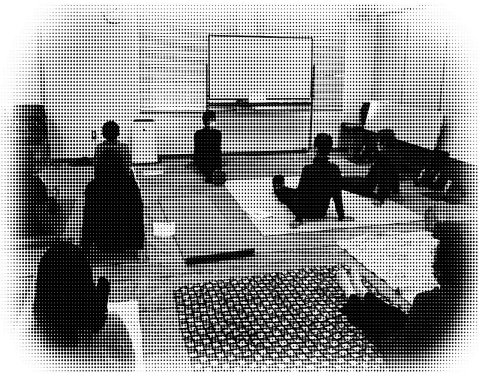
ワンポイント!
アドバイス

○朝の 5 分間体操



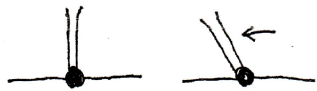


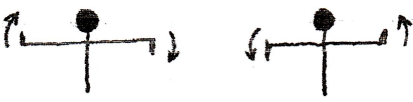
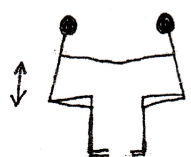
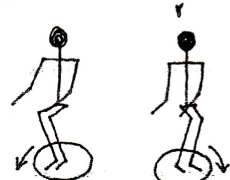
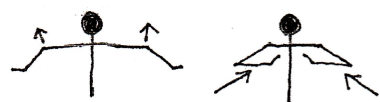
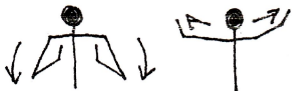


<p>・アキレス腱の収縮・伸展 (下体)</p> 	<p>(5分)</p> 
<p>・股関節の動きと伸展</p> 	<p>・手首の運動</p> 
<p>・足の膝上げ</p> 	

○夜の 5 分間体操

<p>・上体を前後に倒す</p> 	
<p>・体幹の捻転</p> 	<p>・胸・背筋のストレッチ</p> 
<p>・4つんばい捻転</p> 	



○屋の5分間体操

<p>・毛細管運動</p> 	<p>・クーパー</p> 
<p>・足上げ</p> 	
<p>・肩回し(45°外転)</p> 	<p>(90度外転)</p> 
<p>・スクワット</p> 	
<p>・腕立て伏せ</p> 	
<p>・体をねじる</p> 	<p>・金魚運動</p> 

～ 12月例会参加者の感想 ～

Aさん： 今年も大塚先生の健康教室で色々なアドバイスが聞けてとてもよかったです！

Bさん： 実際の運動だけでなく、理論的なことも伺えて、とても為になりました。
また家でも実践してみます。

新年にあたって

引き続きコロナ禍に悩まされた2022年でしたが、オンラインの交流も含めて、つながりを大切にしてきた一年でした。「ひきこもり先生シーズン2」が放映されて、不登校や支援教室以外の普通の生徒も抑圧されて言いたいことが言えない学校の苦悩が伝わってきました。休職中の先生も多くいる報道もされています。

南区公民館・片上みらい食堂で、出張きびの会も開催するようになり、上之町ビルの居場所と月例会の他に活動の場も増えました。ピアサポーターの活躍の場も広がっています。安心安全の場があり、聞いてくれる人がいれば、声を発することができる。その声を聞いて、共に考えていければ、新しい道もひらけていける。きびの会がそんな場を作るきっかけになっていくといいと思います。「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方が一人でも増えてくれるように、今年もまた活動を重ねていきたいと思えます。

難波規子(KHJ 岡山きびの会共同代表)

温故知新

新年すこやかに迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、2022KHJ全国大会イン姫路に、参加しました。岡山きびの会も、設立22年～となります。県内唯一の「ひきこもり親の会」として、我が子への熱い思いを引き継いで、学習・交流、居場所の運営、相談訪問活動、社会へひきこもりの理解をひろげる活動、ピアサポート活動（仲間同士の助け合い、家族とひきこもり本人との協働）をすすめてきました。

新年にあたり、KHJ全国大会で、私の感動したことをお伝えしたいと思えます。

（たびだち103号、P21より）NPO法人陽だまりの会松井勝也氏の発言から「ひきこもる人のテーマは、『就労をめざす』から『ひきこもりつつ地域で暮らす』と変わってきた。〇人とつながること〇人生のプラス1（ワン）をみつけること〇家計について家族で話し合う必要性〇『ひきこもり基本法』の制定〇自治体間で格差のない相談体制〇ピアサポーターなどの人材育成〇だれひとりとしてとり残さない社会を〇日本版ベーシックインカム導入をと強調されました。その内容は、きびの会活動をともに取り組んできた私にとって、大いに共感をおぼえました。希望をもって、今年も進んでまいりましょう。

副会長 矢田初恵

『きびの会 会員の皆様へ。今年一年を通して。

また新たな年を迎えるにあたって思うこと』

今年も複数のいわゆる「ひきこもり」「不登校」の相談にあたってきました。全ての方に当てはまる訳ではありませんが、とにかく「聴く」ことに徹底してきた一年だったように思います。文字にすれば「相談者が安心して話のできる環境を作り、時間の制限を設けず、ひたすら聴く」ということでしょうか。その後、頭をフル回転させて「絡み合った糸をほぐし、関係を解いてみて、その糸口を探してみる」家族や本人の言葉や思いに寄り添って、何度も初心に戻って来てきました。

本当に大したことはできていませんが、本人や家族の皆さんが、決して孤立することなく、自分らしい生活を送れるよう、力になればと心がけを新たにす年の始めです。新型コロナ心配もありますが、今年も共にごんばっていきましょう。

山本利美(WEBカウンセラー)

2022年は、岡山きびの会として、浅山個人として、いい話もあり、よくない話もあった一年でした。会を通して、多くの人に助けられ、きびの会は私にとっても大きな助けとなっています。関わる人皆それぞれ大変な思いを抱えながらも助けとなってくれることに、感謝と、「怖いことをしている」という気持ちを忘れたことはありません。

新たな年を迎え、この一年がどうなっていくかは想像もできませんが、もし、この会、居場所を開いていることが、生きづらさを抱える誰かしらの助けとなっているのなら、

浅山広大(KHJ 岡山きびの会共同代表)

～ 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>



今月は、紙面の都合上、7ページの「居場所紹介」を割愛させていただきました。

※ 日程変更についてのお知らせ ※

令和5年1月14日(第2土)の家族教室は中止
11:00～15:00で『居場所』として開所します。

* 募 集 *

岡山きびの会では会計作業・居場所当番・会報編集の何れかを手伝ってくださる方を募集しています。興味のある方はご連絡ください。

連絡先【電話】086-230-2272（月曜だと繋がりがやすいです）

【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

又は、居場所当番の矢田（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで

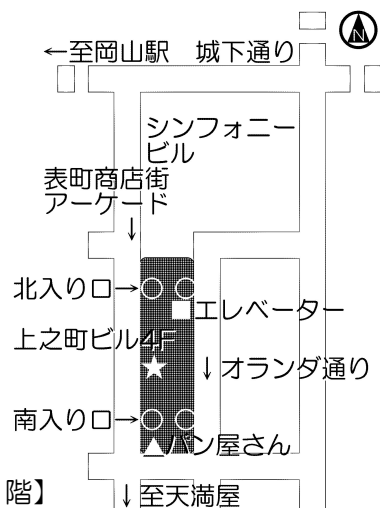
KHJ 岡山きびの会 1・2月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1月8 ・役員会 ・月例会	9 居場所 電話相談 成人の日	10	11 居場所/ 夜の居場所	12	13 居場所	14 居場所
		★南区公民館	★片上みらい食堂			
15	16 居場所 電話相談	17	18 居場所/ 夜の居場所	19 健康教室	20 居場所	21 松田先生 カウンセリング
						★片上みらい食堂
22	23 居場所 電話相談	24	25 居場所/ 夜の居場所	26	27 きびきび サロン	28 若者学級
29	30 居場所 電話相談	31	2月1 居場所/ 夜の居場所	2	3 居場所	4 シニア学級
5	6 居場所 電話相談	7	8 居場所/ 夜の居場所	9	10 居場所	11 家族教室 建国記念の日
			★片上みらい食堂			
12 ・役員会 ・月例会	13 居場所 電話相談	14	15 居場所/ 夜の居場所	16 健康教室	17 居場所	18
		★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)2023年1月26日OSK増刊通巻1125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

大森文太郎

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)