



# “さくらの会”便り

発行責任者	
会 長	山本静子
編集責任者	
事務局長	上原 栄
TeL	0773-22-7859

ーリラックスできて、はげまし合うところ、勇気を与えられるところー

# 栄養指導はカレーの実習

## 研修交流集会で



当事者・家族の研修交流会 開催されました。

6月18日(日)午前10時から午後2時まで、綾部市保健福祉センターにて、当事者・家族・支援者と本多先生の計21名が参加。

### 【午前】

・当事者グループは、栄養指導実習室にてカレーライスの調理実習。



・家族グループは、本多先生との交流会として、家族の自己紹介に始まり、当事者の障害の発症、苦しかったこと、辛かったこと、良かったこと等会員それぞれ

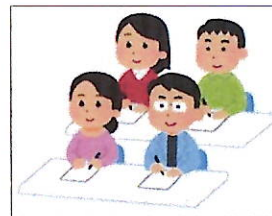
の発言があり、お互いの理解を深めました。

### 【食事会】

全体での食事交流会として、当事者が調理したカレーライス美味しく頂きながら、当事者を対象に、日頃の良かったこと等について、交流を深めました。

食事後は、家族が片付けを行いました。

【午後】 ・全体での交流会では、本多



先生から当事者・家族の交流会のまとめを頂きました。

## 参加者の感想 ストレスの解消を

栗野勝彦

私も妻も音楽が共通の楽しみなので一緒に昔のフォークソングや演歌など好みの歌を聴いたり1人の時も聴いています。

先日も久しぶりコンサートに2人で行きました。また私一人でストレス解消に皆さんの解消法を参考にさせて頂きたいと思えます。

## 同じカレーでも違う



水谷剛志

本多先生と久しぶりの再会が出来た事を嬉しく思いました。

また、当日に参加された当事者で作る『カレーライス』も今までの交流会のスタイルと違い、みんなが作業をしたり、会話を楽しんだりしている姿が良かったです。

雰囲気が変わると、皆さんの気持ちの姿

(次ページへ)



(前ページから)

化に多少なりとも影響を与えているのかなと感じました。また、今後も宜しくお願い致します。今度は、バス旅行ですね。



## 情報を共有

本多 伸行先生

(関西福祉科学大学 保健医療学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻)



先日は、交流会に参加させていただきまして、ありがとうございました。

久しくお会いできた方や新たな出会いがあり、貴重な機会となりました。

今年はコロナが収束し、社会が再び活気づき始めた年となりました。

一部では、コロナ前の状態に戻りつつあるとも言われています。

今回の会では、「ストレス」に焦点を当て、様々な対処法を提案していただきました。

一緒に考え、どのように対処し、どのように付き合っていくかを共有することができました。

参加者の皆様にとって有意義な時間となったのであれば、幸いです。

また、今回の会が当事者や家族にとって新たな社会の資源、情報、健康状態、生活の質の向上に役立つことを期待しています。

またの機会を楽しみに、日々のアップデートに励んでまいります。

ありがとうございました。



### 【お知らせ】

赤い羽根共同募金助成事業  
高次 脳機能障害リハビリ  
テーション学習会  
～私の障害と、私を支えてくれる  
人たち～

9月10日(日) 13:30～15:30

会場：福知山市総合福祉会館  
33・34号室

(学習会での話題提供者)

当事者：田中香織氏

当事者家族：田中明氏

田中さんを支える支援者

(申込期限) 8月30日まで

さくらの会でも受付けます。

## バス旅行は10月

さくらの会 バス研修交流会は

10月15日(日) です。

第1回実行委員会で詳細を決める予定。

ご期待下さい。



### 【編集後記】

▼この夏の猛暑や台風！野菜の栽培、収穫、いろんな面で大変です。早く気温が下がって、早い収穫の秋が来るよう願っています。

▼ 気を入れ替え、健康第一で少しずつ、前に向かって頑張りましょう。

【U】