

ハピネス城西 ～あなたが主役～

第10回 公開講座「こころと体をリフレッシュ」

第Ⅰ部

講演『うつと心のつぶやき』

鳴門教育大学 大学院教授 井上和臣先生



平成24年1月21日、ふれあい健康館で公開講座を開催しました。今回は118名の方にご参加いただき、地域からも多くご参加いただきました。

第Ⅰ部では、鳴門教育大学大学院教授の井上先生にご講演をしていただきました。先生はものごとのとらえ方を、『心のつぶやき』と名づけられ、それぞれのこころのつぶやきに焦点をあてる認知療法について話してくださいました。優しい口調でわかりやすく説明していただき、大変勉強になりました。

第Ⅱ部

筋力アップ&かんたんリズム体操

ふれあい健康館講師 与能本和憲先生

第Ⅱ部では、ふれあい健康館で講師をされている与能本先生に体操をお願いしました。簡単な動きに見えてなかなかハードでしたが、体をたくさん動かしてスッキリしました。

これからもわかりやすいテーマで公開講座を開催していきたいと思っておりますので、皆様お気軽にご参加ください。



※毎月第4土曜日午後、城西ビオスクリニック（佐古1番町）で開催している心と体の健康教室でも、地域の皆様のご参加をお待ちしております。

ニュース

生活訓練施設『ウイスパー』と福祉ホーム『トゥデイ』は、平成24年4月から自立支援法に基づく事業所へ移行します。



自立（生活）訓練事業所『ウイスパー』のご紹介

『ウイスパー』は、通所型自立（生活）訓練と宿泊型自立（生活）訓練を行っています。定員は、通所型自立（生活）訓練20名、宿泊型自立（生活）訓練10名となっています。

日中はウイスパーに通所していただき、自立（生活）訓練を受けることができます。夜間も宿泊して、日中・夜間を通しての利用が可能です。

自立（生活）訓練では、生活技術や対人関係を身につけるためのプログラムや健康管理・就労に向けたプログラムなどを準備しています。具体的には、調理実習やパンの製造、喫茶コーナー、体力作り（ソフトバレーボール）などを行い、作業の収益は利用者へ配分いたします。利用期間は2年～3年です。

身の回りのことが自分でできるようになりたい方、一人暮らしがしたい方、仕事がしたい方など、利用者の方が自立した生活が送れるよう支援させていただきます。

自立（生活）訓練事業所『ウイスパー』
管理者 阿部光宏



グループホーム『トゥデイ』のご紹介

『トゥデイ』は、障害者自立支援法に基づく「グループホーム（共同生活援助）」として、相談その他の日常生活上の援助を行っています。定員は20名で、男性、女性ともご利用できます。

利用期間の規定はありません。利用者の方は日中、自立（生活）訓練事業所、デイケア、地域活動支援センター（作業所）、一般の事業所などに通われています。

退院してすぐご自宅へ帰って生活するのが不安な方、実家を離れて一人暮らしの準備を始めたい方など、ご利用をお待ちしております。

グループホーム『トゥデイ』
サービス管理責任者 岡本義史

My Hobby

今回のマイホビーは『男性のお菓子作り編』、最近話題のスイーツ男子です。お菓子作りを楽しんでいるお二人を紹介します。



糸林臨床心理士『シフォンケーキ作り』

ふと「自分でも作ってみよう!」と思い立って挑戦してみることにしました。最初は全く膨らまないなど失敗の連続でしたが、4回目ぐらいから上手く焼けるようになりました。最近は抹茶や紅茶など色々な味を試しています。今のところバニラ味が一番おいしいです!



野島薬剤師『ケーキ作り』

今回はレアチーズケーキを作ってみました。他にもガトーショコラやパウンドケーキなどをよく作ります。「美味しいケーキをたくさん食べたい!」という思いから、自分でケーキ作りを始めました。



お問い合わせ・見学の申し込みは、
自立（生活）訓練事業所『ウイスパー』（088-631-1615）
グループホーム『トゥデイ』（088-631-8066）

または城西病院地域連携室（088-631-0182）までよろしくお願いいたします。
※ウイスパー・トゥデイともに、ご利用の場合は市町村へ障害福祉サービス受給者証の申請が必要となります。

医療法人睦み会の最も大切にしているもの

ロマン（理念）
心と身体を癒し続け
人生をより豊かなものとし
今を共に語り合い支え合って生きる

基本方針

- ① ほど良い医療と福祉を提供し、病める人をことさら大切に生きて生きる
- ② 心の病は誰でもなりうる病気であることを忘れない
- ③ 心の病は必ず治ることを信じ、スタッフ全員で取り組む
- ④ 同じロマンをもつスタッフと一丸となって、共に高め合う
- ⑤ 互いに支え合う共生社会を作り上げる