

復興・災害公営住宅における心のケア研修会

「復興・災害公営住宅における心のケア研修会」は、基幹センターが主管している研修会です。復興・災害公営住宅に入居する被災された方々にかかわる相談員や支援員を対象に、心のケアに対する基礎的な対応と関係機関との連携促進を目的に開催しています。

ふたば出張所は、本研修会の中でリラクゼーションを担当しており、今年度は木原臨床心理士が“動作法”を行っています。



ふれあいサロン「ゆうゆう倶楽部」

8月2日(金)、富岡町内の災害公営住宅で、「健康長寿の豆知識～こころと脳についてもっと知ろう～」とのテーマで、福島県立医科大学の瀬藤乃理子先生が講話をされました。内容は、夏場の健康Q&A、認知症予防など。脳の活性化のポイントとして、「ほめる」ことを挙げられ、参加者同士がお互いをほめ合い、また自分自身をほめるワークもあり、心地よい時間を共有しました。当日は、子どもから高齢者まで幅広い年代の住民さんが参加されました。



先日、あるスポーツで歴史的偉業を成しえた女性選手が注目を浴びました。その快挙もさることながら、プレッシャーがかかる場面や不安になったとき、いつも笑顔を決やさなかったことに感動を受けました。思っている笑顔でいることは簡単ではありません。わたくしたちは、皆様の笑顔づくりに少しでもお役にたてればと考えております。

動作法 とは…

脳性まひの子どもの動作不自由を改善するために、成瀬悟策によって開発された技法です。動作法を行うことで動作不調が軽減・緩和され、からだところの活動が活性化されると言われています。

今日では、ストレスケアの1つとして、筋緊張をゆるめる取り組みをすることで、からだに楽になりこころにゆとりを持てるようになるための、こころとからだの“セルフ・ケア”として動作法が用いられます。

福島県社会福祉協議会との交流

ふたば出張所には、時折、国、県、地域の関係機関・団体の方々がお越しくださっています。

その中で、福島県社会福祉協議会 避難者生活支援・相談センターの総括生活支援員である清野さんと安齋さんは、月に一度、定期的なふたば出張所にお立ち寄りくださっております。



お二人がふたば出張所に来られた日は、いつも一緒に昼食をとりながら、仕事のことに限らず、情報交換などをして、有意義なひと時を過ごしています。

今後も、多くの方々にお立ち寄りいただいて、風通しのよいふたば出張所になればよいと思っております。