



活動報告

みずき会講話

平成 29 年 7 月 2 日、本宮市みずきが丘集会所にて、本宮市内に避難されている方で新たに作られた自治会（みずき会）の方を対象に「熱中症予防」というテーマで講話を行いました。熱中症にならないための食事や水分の取り方、快適な睡眠環境作り等について話をしました。後半はクイズ形式にして、皆さんに答えて頂きました。参加者の中に熱中症になったことがあると答えた若い方がおられ、改めて誰でもなり得ることだと思いました。皆さん、熱中症について知っていることも多く、自分で甘酒を造って飲んでいるという方もいらっしゃいました。



地域アルコール対応力強化事業 関係者向け研修会

平成 29 年 7 月 13 日にいわき市で、14 日に郡山市で開催された当センター主催の地域アルコール対応力強化事業 関係者向け研修会に参加しました。佐賀県医療センター好生館の福田貴博先生から「10 分で出来る！保健指導としての節酒支援」というテーマで講演があり、二次予防に特化した内容でした。講演の中ではロールプレイを通して、節酒支援の流れやポイントについて学び、実際の訪問活動等で実践するイメージを掴むための有意義な機会となりました。



今後の活動予定

9/13 ふくしま心のケアセンター県北方部 講演会

「ふくしまを生きる ～あなたにとっての「安心」とは～」

13:30～15:30（開場 13:00） ふくしまテルサ 4F あぶくま （定員 90 名）

今年 2 月に実施し、大変ご好評をいただいた講演会でしたが、今年度も同じ須藤さんを招いて講演を行ないます。今年は「安全」と「安心」や子育てに関する内容にスポットを当てた内容となっております。

申込みは TEL : 024-533-4161 （申し込み締め切り：9/6）



私の一冊 『治りませんように』

◇あらすじ

北海道浦川町にある、精神障害等を抱えた人達が暮らす「べてるの家」。幻聴を幻聴さんと呼び、自分の病名を自分で付け、妄想や病気をもたらす様々な苦勞を「当事者研究」として語る人達の話である。

◇感想

奇妙なタイトルに惹かれた。治りたくない人がいるのだろうか。治りたくないのではなく、治ることにしがみつかず、病気のままの自分を受け入れるということなのである。時には再発することもある。当事者研究を聴きに行ったことがあるが、彼らは精神障害を抱えていることを隠さず、堂々と自分の体験を話し、明るく笑う。そんな彼らの話を聴き、大いに笑い元気をもらった。あれ？立場が逆になっている？と思いながら。こういう所がたくさんあったらいいな。つい、誰かに紹介したくなる私の一冊です。（畑山）



◇著者

斉藤道雄 みすず書房

クールスポット

暑い夏を乗り切る、涼める場所を当センター職員、佐藤に聞いてみました！



私のクールスポットを紹介します。福島県田村市にある入水鍾乳洞です。国の天然記念物に指定されています。全長約 900mの狭い洞内は入口から最奥部までA B Cの3つのコースに分かれています。Bコースから先は、殆ど手が加えられていないため、真っ暗です。水温 10℃の冷たい水に膝まで浸かり、懐中電灯やろうそくの灯りを頼りに鍾乳洞の隙間をくぐったり、四つん這いになりながら進みます。私も 25 年前に B コースを途中で迷っていないか不安になりながらも、終点までなんとか辿り着いた記憶があります。Cコースは案内人が必要ですが、よりハードなCコースに挑戦してみたいと考えています。皆さんも是非一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。



緊急連載 松田のツーリングレポ ～何も食えなくて夏～

夏だ！バイクだ！ツーリングだ！ということで緊急連載の第2回目です。おかげさまで何人かの方に「ツーリングレポ読んだよ！」と声を掛けて頂きました。うれしいですね。さて、今回は仕事帰りにふらっと「三春の里田園生活館」に寄ってみました。目的は、知る人ぞ知る「看板猫」に会うため。空きっ腹を抱えながら、夏の黄昏をぶっ飛ばします。

目的地に着くと、中学生の集団が楽しそうにジンギスカンを焼いていました。鼻腔をくすぐる肉の匂いに耐えながら、看板猫の搜索開始です。ぐるっと敷地内を回ると、フェンスの横に不敵な顔でこちらを見つめている看板猫を発見。「俺のことは焼くなよ」と言いたげです。だけど、近づいても逃げることなく、楽しくスキンシップをすることができました。さて、ひと通り遊んでふと空を見上げると、夕闇の空にキレイなお月様が出ていました。「何かお願いしてみよう」と乙女チックな気分になり、「晩ご飯が早く食べられますように」とお願いしたことは言うまでもありません。



焼くニャよ

編集後記：寝苦しい夜が続いています。寝室にエアコンがないので最近は氷枕を使ったりして何とかしのいでいます。皆様も風邪などひかないよう、お気を付け下さいね。では、また秋号でお会いしましょう（羽田）。

★問い合わせ先 発行元

（一社）福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター県北方部センター
福島市旭町 9-24 (024-533-4161)

★電話での相談 ふくこライン 024-925-8322