

福井県高次脳機能障害者と家族の会

ふ く わ ら い



第 26 号

2021 年 11 月 1 日発行

福井県高次脳機能障害者と家族の会

「福笑井」事務局

令和 3 年度もコロナ禍の中

村下恵美子

暑い夏が過ぎ、朝晩は涼しくなり、この機関誌が手元に届く頃には秋も深まっていることでしょう。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか？この夏、1 年遅れて開催された東京オリンピック・パラリンピックも異例の無観客でした。それでもテレビの画面越しにたくさんの勇気をもらい、感動を味わいました。現実目を見ると 35 度を超える猛暑が続き、頻繁に襲ってくる自然災害…。コロナ感染増に不安が募ります。ワクチン接種も 2 回打てば大丈夫かと思えば、それでも効かなくて 3 回目？情報に振り回され、何が正解なのかと思いながら過ごす毎日です。

先日、会員さんに電話連絡をした際に、（村下の）声を聞いて安心しました元気が出ましたと言って下さった方がいて、こちらこそホッとして嬉しくなりました、と思った次第です。やはり私たちは、人と繋がる、人と交流する、人と食事をする等々、人って本当に大切な存在なんですね。人と会う機会が少なくなると気付かされます。

福笑井の総会も 2 回目の書面決議になりました。8 月のゆめお一れ体験も中止にさせていただきました。来年こそはと期待をしていますが、当面、私たちは今できることに力を注ぎ、笑って過ごすことを心掛けたいものです。家族で（私たちは夫婦 2 人です）食事をおいしく食べ、睡眠をしっかりとり、動くことも忘れずに、なるべくストレスは溜めこまずに…。

ありがたい魔法のことばを言うと、笑顔が返ってきます。ポジティブ思考で幸せホルモンが出る生活を楽しみましょう。



ZOOM 入門講座が開かれました

～スマホから ZOOM ミーティングに参加しよう～

Y・N

令和3年6月27日（日）13時～14時30分円山公民館にて

講師は、エール ICT アカデミーの西村英子さんです。

参加者は11名でした。マスク着用、手指の消毒、3密を避けることに注意しながら ZOOM について教えていただきました。

ZOOM とは？

ビデオ会議システムのことでパソコンやスマホを使って、オンラインで会議ができます。参加者のパソコン画面を共有しながら打ち合わせができます。100人まで同時に接続が可能です。

ZOOM を使うための準備

ZOOM アプリをインストールします。
ミーティングに参加します。



ミーティング参加中の基本操作

ID とパスコードを入れて参加します。
カメラの切り替えができます。ON・OFF
自分以外に参加者がいる場合は音声は「OFF」にしておき、
発言する時にだけ「ON」にする。
他に、手を挙げる、チャットを送ることもできます。

今、福笑井では、ピアサポート研修会を ZOOM を使ってオンラインで行っています。本当は、一つの場所でお互い顔を合わせて話したり、研修を受けたりするのがベストですが、このコロナ禍の中では致し方ありません。

先日 10 月 2 日には、オンラインにて日本高次脳障害友の会の全国大会が開かれました。また、福笑井の役員会も ZOOM やビデオ通話で行っています。最初はオンライン??? ZOOM??? と、戸惑いもありましたが、いざやってみると家にいながら打ち合わせができたり講演も聴くことができ、便利さも体験しました。皆さんも是非 ZOOM に挑戦してみてください。

ピアサポート研修会に参加して

E・M

R3 年度 第 1 回

R3. 7. 18 (日)

昨年からはまった、伊藤智樹先生のピアサポート研修会。

今回で通算 4 回目となりました。

同じ悩みを持つ人同士が支え合う相互行為のピアサポート、最初は聞きなれない言葉で難しそうと思ったのですが、研修が進むうちに自分自身を出しながら、相手の話の聞き手になればいいんだな—と思うようになりました。

今回は、福井、富山合わせて 6 名の参加でした。



まずは、

自己紹介から

自分達の状況を話すことは以前にもどこかであったな—と思い、心の中にしまっていることを外へ出すのは心が軽くなり良かった。

前回までのおさらい

伊藤先生による説明

休憩をはさんで…

10 分間の体験談

村下の体験したことや気持ちを話しました。

意見交換

他の人の思い、感想を聞くことは自分もこうしようかなと思うこともあり、大変参考になります。富山の方が言っていることも聞けて情報が広がります。

伊藤先生がまとめられて終了です。

次回も他の方の体験談を聞いて進めるということです。

ぜひ皆さんも参加してみてください。

次回のピアサポート研修会は 11 月 28 日（日）です

福井県高次脳機能障害リハビリテーション講習会



R・Y

新型コロナウイルスの感染対策を受けて、「緊急事態宣言」下の 8 月 28 日に「2021 年 福井県高次脳機能障害リハビリテーション講習会」がオンラインにて行われました。

福笑井から 3 人の当事者家族が、スライドを使って、時系列で発症の経緯から体験、大変だった事などを話して下さいました。皆さんの体験が自分と同じではないけれど、所々に心にグッとくる部分もあって、共感出来る事の安心や変化する事の重要性を感じました。

休憩を挟んで、後半は光華女子大学 言語聴覚専攻 上田敬太教授が「脳損傷による社会的行動障害と支援について」というテーマで話されました。

「社会的行動障害」の定義と「その症状が脳損傷が原因によるものか、それとも二次的な影響で生じるのかをしっかりと見極めて、当事者の想いを正しく理解

しながら支援していく事の重要性」を私達にも分かりやすく説明して下さいました。

当事者家族としては、日常の生活で日々思い当たる事ばかりで、領いたり反省したりしながらあっという間の3時間でした。

コロナ禍になって1年半位の月日が流れて、さまざまな会合や交流がオンラインでなされるようになりました。慣れたとはいえ、まだまだおっかなびっくりです。それでも、オンラインだからこその良い事も沢山あるので、これからもオンラインの勉強会にどんどん参加していきたいと思います。

定員 100名

参加費無料
Zoomで
気軽に学ぼう

日時 2021年 8月28日(土) 13:30-16:30
(13:00～受付、Zoom会場開始)

講演 1 13:40-14:00 「コロナ禍における支援普及事業の現状と課題」
講師: 中島 裕也
福井県高次脳機能障害支援センター 支援コーディネーター・作業療法士

講演 2 14:10-15:00 シンポジウム
「社会的行動障害と家族の関わり」
パネリスト: 当事者ご家族・3名
座長: 中島 裕也
福井県高次脳機能障害支援センター 支援コーディネーター・作業療法士

講演 3 15:10-16:30 「脳損傷によって生じる社会的行動障害と支援について」
講師: 上田 敬太先生
京都光華女子大学 健康科学部 医療福祉学科 言語聴覚専攻 教授
座長: 小林 康孝
福井県高次脳機能障害支援センター センター長・医師

リハビリ山歩き～2021 夏～

A・A

今年も新型コロナの影響でままならないリハビリ登山ですが、なるべく人との接触を避けるため、テント泊や前夜泊での日帰り登山、避難小屋利用の登山を計画しました。今年の夏に私達が登った 100 名山をご紹介します。

焼岳 2,458m 6月 山のあちこちで噴煙があがっています

前日午後に出発して、平湯キャンプ場の駐車場を借りて車中泊。
(夜はまだかなり寒かったです。)

翌日早朝に中の湯に移動すると、駐車場はもうかなり埋まっていたましたが、何とか停めることが出来ました。焼岳は北アルプスの中では比較的短時間で登ることができ、危険なところもなく初心者向けの人気の山です。本格的夏山に向けての練習となりました。

甲斐駒ヶ岳 2,966m 8月 南アルプスの名峰です

8月初め、伊那市側の登山口駐車場から林道バスに乗り（駐車場から先は一般車乗り入れ禁止となっています。）1時間ほどで北沢峠に到着。峠近くの小屋のテント場でテント泊をしました。2人分の荷物を担ぐため、テントを購入してから今回がまだ4回目です。リュックの重量は約15kgのため、しゃがむと一人では起き上がることが出来ず、主人に引っ張ってもらいました。

甲斐駒ヶ岳は想像以上に険しく、疲労困ぱい、もう一泊して南アルプスの女王と称される仙丈ヶ岳にも行くつもりでしたが、今回はあきらめました(泣)

白山 2,702m 8月 大好きな山、白山

8月の後半、悪天候と体調不良のため遠出を中止して、白山に出かけました。花の時期は過ぎてしまいましたが、辛うじてハクサンフウロやハクサントリカブトなどが咲いていました。小桜平避難小屋から室堂白山荘に宿泊を変更したところ、なんと100人は泊まれる白山荘にたった2人での貸し切りとなりました!!

大山 1,713m 9月 鳥取の富士

大山は伯耆富士と呼ばれ山容が美しいことで知られています。前日に泊まったホテルに様々な季節や角度からの写真が展示してありました。

大山のふもとには、山岳信仰の霊場の大山寺という大きなお寺があり、多くの観光客が訪れていました。また広い頂上も大勢の登山者で賑っていました。



赤い羽根協同募金使途選択募金のお願い

赤い羽根共同募金を介して、福笑井に寄付をしてもらう使途選択募金が、R4 年 1 月～3 月まで行われます。

例年、会員の皆様をはじめ、皆様お知り合いの方をお願いしているところですが今年もまた 1 月頃に案内をお送りさせていただきます。コロナ禍の中ではございますが、何卒ご協力くださいます様、お願い致します。

✿ 会員募集中！！！！ ✿

「福笑井」は、高次脳機能障害者および家族が、生き生きとした生活ができるよう、福利と親睦を図り、社会に対して働きかけ、高次脳機能障害について理解を広めることを目的として作られた会です。

皆様の入会、応援、ご協力をお待ちしています。

年会費 正会員家族：3600 円 賛助会員：2000 円

(できるだけ 4 月総会時にご入金ください。)