



みやざき楠の会ニュース

NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

令和5年7月号

発行：宮崎県楠の会

2023年度ひきこもり回復プログラム

7月9日（日）宮崎市



ひきこもり

つながる・かんがえる

～2023年 みなで対話交流会 In みやざき～

ファシリテーター：下り藤 真里 さん



今年もやります!!(つな・かん)

対話の力で、何かの変化を起こす種を育む

「つな・かん」は、地域で新しいつながりの場を、どう生み出し、どう継続していくかを考える場です。偏見や排除のない多様な生き方、これからの社会のあり方を語り合う場です。立場を超えた対等な関係で、参加者同士が知り合い、考えや思いを分かち合える場です。「つな・かん」は、対話を通して、新しいアイデアに共鳴した人同士がつながりを育み、アクションを模索していきます。

●参加者：ひきこもる本人、経験者、家族、支援者、関心のある一般の方等

「つな・かん」のあとは、なんだかすっきり!! 心が軽くなって、
ご飯がおいしくなりますよ。

■2023年7月9日(日) 13時半～16時半

《会場》 宮崎市民プラザ 4階 学習室

《参加費》 会員無料 (一般500円 ※会の活動費にあてます)

●お問い合わせ先 宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780

【年会費納入のお願い】

宮崎県楠の会は、会員の皆様の会費で運営しています。年会費の納入をよろしくお願いいたします。
宮崎県「楠の会」

◆会費納入先

一家庭3,000円以上 (年会費)

【郵便振替】

01750-6-100095

宮崎県「楠の会」

■2023年6月11日(日)宮崎 例会の報告



6月の例会は総会の後、 「80-50問題」親の介護問題を考える講演会 ～親が病に伏したり、亡くなったときどうする～

嶋田喜代子さん(社会福祉士、宮崎市議会議員)

台風により梅雨前線が刺激され、雨続きのうっとうしい天気の中、この日の参加は、35名でした。

◆**第一部 総会** 総会ということで、支部からも参加がありました。支部から参加の皆さんのお話も伺いつつ、総会は無事終了することができました。一年一年、一步一步進んでいきましょう。



◆**第二部 講演会** 嶋田喜代子さんは、市議会議員を長く勤めていられていますが、生涯を福祉に費やしてこられた方です。楠の会にも会員として、長く在籍していただいています。嶋田市議の元氣もプラスされ、活発な会になりました。

この日は、初めての参加者も3組おられ、みなさん熱心に質問をされていました。

お話は、「人の一生は、生、老、病、死 である。いつ病でたおれるか、死ぬかは、誰にもわからない。」ということから始まりました。80-50問題、70-40問題は、いつやってくるかわかりません。そこで何より大事なものは、自分は、どのように生きて、どのような最期を迎えたいかということ。そして、そのことを家族やひきこもりの子どもに伝えておくということだとお話されました。宮崎市には、「いきいき介護保険」という冊子があります。お話は、この冊子に基づいて進められました。



① 「人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)」

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、家族や医療従事者・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組み。

② 「宮崎市版エンディングノート(私の想いをつなぐノート)」

自分らしい終末期(人生の最終段階)を迎えるために、元氣なうちから人生の最終の時間をどこで過ごし、どのような医療を受けたいかを考えるきっかけにしてほしいという思いから、作成するノート。

③ 「宮崎市おくやみハンドブック」

(もし家族がなくなった場合、宮崎市に「おくやみコーナー」が開設されています。

今まで、市役所内をあちらこちらと行かなければならなかったのですが、ここだけで手続きができるようになりました)

お悔やみコーナーに行けば、専門の担当者がいて、手続きについてのすべてを適切に教えてくれます。また、遺族に必要な手続きをまとめた「おくやみハンドブック」もあります。

宮崎市のパンフレット、「いきいき介護保険」を参考に、ひきこもり家庭の場合を想定しながら、お話しをしていただきました。

◆ 自宅で親の介護ができなくなったら

① まず、地域にある「包括支援センター」に連絡し、相談してみましょう。

- 「包括支援センター」は、宮崎市であれば冊子「いきいき介護保険」の裏ページ、もしくは、宮崎市役所 福祉部 地域包括ケア推進課 ☎21-1773 に問い合わせしてください。
※ その他の市町村は、各福祉課に問い合わせる。



② 職員、ケアマネージャーに生活の困りごとを知らせます。

- 家族や包括支援センターの職員と、これからのどのような生活を送りたいかなどについて話し合います。

③ 介護予防ケアプランを作成します。

- 包括支援センターの職員と相談しながら、介護予防ケアプランを作成します。

④ サービスを利用します。

- サービス事業者と契約します。
- ケアプランに沿って「介護予防・生活支援サービス事業」「介護予防サービス」を利用します。



ケアマネージャーとは

介護を必要とする方やそのご家族のニーズを把握し、最適な「ケアプラン」を作成。適切なサービスを受けられるよう、自治体や事業者などと連携します。
ケアマネージャーは、介護を必要とする方と福祉・医療・保健のサービスとをつなぐ「架け橋」として、重要な役割を担っています。

ひきこもりの子どもがいる家庭の注意点

★何より大事なのは、子どもさんと話の出来る環境を作っておくことです。返事はしなくても、とりあえずもしもの時について、話しておきましょう。

★もしもの時に備えて、家族や親戚への連絡先を書いたものを準備し、まずは誰に連絡するのかを伝えておきましょう。また、エンディングノート、遺言書も作っておきましょう。

★子どもが40才を過ぎると、介護保険料を支払わなくてはなりません。特別な事情がないのに介護保険料を滞納していると、様々な介護サービスが受けられなくなります。退職した親が、子どもの分まで支払わなければならないのは大変ですが、介護が必要となったとき誰もが安心してサービスを利用できるよう、納めていきましょう。



■6月の小林支部の報告

居場所のミツバチのキャラクター



居場所「まる灯」のロゴマーク

6月の家族会は9名、居場所まる灯は5名でした。

また、小林市では、家族会の隣の部屋で同時時間に「不登校親の会 準備会」が4月から始まっており、時間をずらして両方参加される方も数名おられます。

居場所の参加者で、「まる灯」のロゴマークとキャラクターづくりを一年かけて創ってきましたが、いよいよ完成しました。

みんなでイメージやコンセプトを出し合い、デザインが得意な居場所参加者が形にしてくれました。みつばちのキャラクターは、「ポリネーター(花粉を運んで受粉させる生き物)から来ています。

居場所が、人をつなぐ役目になるといいと思い、キャラクターに選びました。

小林支部 大学京子

宮崎県 小林市 にある井出の山公園は、蛍の名所です。今年は3年ぶりにホタル恋まつりが開かれました。5月末と6月初めの週末の計6日間、ふだんは保護のため、立ち入り禁止にされている遊歩道が開放され、ホタルの舞を間近で観賞できました。





★都城支部だより

■令和5年7月の「都城例会」

《日時》 7月11日(火) (奇数月第2火曜)

13時30分～15時30分

《会場》 都城市社会福祉協議会

申込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★日南支部だより

■令和5年7月の「日南例会」

《日時》7月15日(土)13時30分～15時30分

(第3土曜)

《会場》日南生涯学習センターまなびピア

(日南市木山2丁目)

申し込み・詳細は田中さんまで・・・。

電話 090-5949-8843

★小林支部だより

■令和5年7月の「小林例会」

《日時》 7月16日(日) (第3日曜)

13時30分～15時30分

《会場》 小林市福祉センター別館

◆問い合わせ 小林市社協 大学さん

電話 0984-23-3466

宮崎県ひきこもり地域支援センター

(宮崎県総合保健センター 4階精神保健福祉センター内)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じていただいています。楠の会会員も多数相談に訪れています。みなさんも、一度足を運んでみられてはいかがでしょうか。

■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30～17:00

■来所相談 電話相談の後、予約して来所。

■訪問支援 本人の状況や気持ちに合わせます。

■家族教室開催 各地域保健所

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗っていただけます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。

宮崎県楠の会【若者の居場所】のお知らせ

宮崎県楠の会では若者のための居場所

『つなぐ』を開設しています。

気軽においでください。

◆対象 ひきこもり、ニート、発達障害、精神障害等生きづらさを感じている当事者、経験者のみなさん。

◆日時 **7月15日(土)** pm 14時～17時

◆会場 南宮崎駅前アーケード内
エデュコラボ教室
(宮崎市大淀4丁目5-25)

◆担当者 下り藤さん
電話 090-5385-7651



〒880-0944
宮崎市江南4丁目9-9 植田方
電話 090-9603-8780(植田)

ひきこもりの子を持つ親の会

KHJ全国家族会「みやざき楠の会」

ニュース会員約110名
援助会員約80名

ホームページは
宮崎県「楠の会」で

検索

クリック

相談、家庭訪問

◆相談電話《無料》

面談の方はあらかじめ植田までご予約ください。
※緊急の場合はいつでもご相談ください。



◆「宮崎県楠の会」若者就労支援 (賃金あり)

- ・イオン アイカルチャーの清掃
- ・郵送作業 ・食品配布の手伝い
- ・宮崎市の公園清掃

担当 佐川さん 090-9573-7199

【ひきこもりの相談を受けたい方 受付中!】

宮崎臨床心理士会の先生方が、楠の会の会員に向けて、相談会を開催してくださっています。家族の事情、ご自身の生きづらさなど聴いていただくことで、心が軽くなります。

「相談」をご希望の方は、植田までご連絡ください。
相談料は無料です。日程は同封のプリントをごらんください。

◆植田=090-9603-8780

2023年7月の計画



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
イオン清掃	公園清掃			公園清掃		
9	10	11	12	13	14	15
宮崎例会 食品配布	公園清掃	都城例会		公園清掃		日南例会 若者居場所 食品配布
16	17	18	19	20	21	22
イオン清掃 小林例会	公園清掃			公園清掃		
23	24	25	26	27	28	29
30	31			公園清掃	郵送作業	

フードバンクみやざき
からの食品配布日
◆ 7月9日(日)
宮崎例会会場
◆ 7月15日(土)
エデュコラボ
(若者居場所・つなぐ)
※取りに来られない方
にはお届けします。
[連絡-植田まで]

郵送作業
7/28(金)
10時~12時



ひきこもりの居場所「木かげの家」(市原邸)見学バスツアー報告

植田

5月28日(日)、えびの市にある「木かげの家」のバスツアーに行きました。

皆、きっと雨が降るだろうと思って高速に乗りましたが、天気予報は当たらず、1時間15分後、えびの市に着いたころは、空に陽が差していました。



木かげの家

参加者は、宮崎から11名、小林から9名の計20名。市原さんと、運転手さんの二人をプラスして、「道の駅えびの」に予約していた22個の特製弁当を受け取って、「木かげの家」市原邸に向かいました。

市原さんは、定年を待たずに仕事をリタイアされた後、えびの市に家と土地を購入し、現在、新しい居場所を目指して準備中です。えびの文化センターにバスを止め、そこから500mほど田んぼの中を歩くと、木漏れ日の当たる古民家がありました。すでに小林支部の皆さんは来ておられました。犬のモーちゃんも大喜びでお出迎えしてくれました。(途中から都城の皆吉さんの飛び入り参加があり、+4名になりました)

市原さん



モーちゃん



市原さんから「木かげの家」の案内と説明を聞いた後、早速皆で、お弁当をいただきました。すでに作ってあった市原さん特性の梅ジュースもいただきました。

腹ごしらえも済んで、いよいよ梅ちぎりです。



梅の木は想像以上に大きな木で、首をグーッと曲げると、かなり上のほうに梅がぎっしりついているのが見えます。一人が脚立にまたがって、しなる長い棒のようなもので、叩き落していきました。

下には、ブルーシートが待ち受けています。私たちは、それをどんどん袋に入れる。ときには、頭を直撃する梅もありますが、「痛いっ!」といいながらみな夢中でした。どんどん拾って、一人2~3キロにはなったでしょうか。足元を見ると、葉っぱの喰われたミズブキがありました。ここまで鹿が来るようです。

若者たちが多く参加してくれました。何より皆でする「おしゃべり」が楽しそうでした。皆さん、お疲れさまでした。ありがとうございました。我が家では今、梅酒が静かにその時を待っています。♡

