

# 地域活動支援センター かけはし Letter つばさ



令和2年 8月 1日 発行

長く雨が降り続く中にも、夏本番を感じる今日この頃です。今年は、新型コロナウイルスの影響で六月灯や夏祭りも相次いで中止となり、夏の風物詩も見られない年となっていますね。外出をしたい思いもありますが、外出を控えての生活の中で、水分補給にも気をつけたいですね。いつもかけはし Letter つばさをお読み頂きありがとうございます。

## ☆本の紹介☆

かけはしには様々な書籍をご準備しております。

小説・漫画・月刊誌などありますが、今月号では雑誌や機関誌・同人誌を紹介したいと思います。ステイホームのこの時期に読書に取り組まれてはいかがでしょうか!!



### 「みんなねっと」

精神医療・保健・福祉に関する最新の情報から、家族会の活動や体験談、読者の声などを掲載している月刊誌です。本を通じて全国の家族とのつながりを強め、悩みを分かちあい、

同じ悩みを持つ家族同士が交流しながら、力をつけて、元気になっていく機関誌です。本人・家族だけでなく、支援者や関係者の方に読んでいただくと、家族の気持ちをより理解していただけるのではないかと思います。ぜひ一度、手にとってご覧ください。



### 「こころの元気+」

精神障害をもつ人たちが主体的に生きて行くことができる社会のしくみをつくりたいと、地域で活動するさまざまな人たちと連携し、科学的に根拠のあるサービスの普及に貢献している地域精神保健福祉機構・コンボが編集するメンタルヘルスマガジンです。

当事者、家族および専門職を対象とした情報提供はもちろん、「こころの元気+」は毎月、様々な特集を企画しています。特集のテーマは、恋愛のことから医療のことまで、非常に幅広いのが特徴です。薬・障害年金・うつ病・発達障害についての連載や読者の質問に当事者や医師が答える連載、当事者が描くマンガなど、他の人がどうしているのかがわかるようにマンガや体験談も掲載されています。



### 「障害者と雇用 働く広場」

こちらは、“誰もが職業を通して社会参加できる「共生社会」をめざしている高齢・障害・求職者雇用支援機構が発行している機関紙です。この雑誌の中で私が興味を持っているのが職場ルポです。就労における不安を解消する工夫や能力を活かすためへの取り組みが描かれています。興味深い内容ですので是非読んでみてくださいね。



### 「センス オブ ホープ」

有志で作っている同人誌です。興味深い作品がたくさん掲載されています。今回は発行している大橋尚幸さんにお話を聞かせて頂くことができました。

Q:今まで読んだ本で好きな本は?

大橋さん:「星の王子さま」です。フランスの作家、サン・テグジュペリの童話です。大人になった人間がゴルフや政治やうわべだけの情報で生活しているのを残念に思っている作者の気持ちに共感できます。読後、王子さまが自分の星に置き去りにしたバラがどうなったのか気になりました。

Q:大橋さんが癒しを感じる時はどんな時ですか?

大橋さん:僕がナルシストのせいもあるかと思うのですが、自分で描いた色鉛筆を愛する時です。下手の横好きなのですが、最近ようやくディフォルメキャラクターが描けるようになりました。

Q:「センスオブホープ」を作られたきっかけはなんですか?

大橋氏:元々僕は同人誌などの雑誌作りに興味があり、小学校の時はコロコロコミックの漫画誌のようなものを下手の横好きで作っては、弟などに無理やり読ませていました(笑)。大学ではSF研究会に入り、定期発行される会誌の絵や小説を書いていました。昔からこのような活動は好きだったのだと思います。社会人になってからも同人誌活動をしていたのですが、その中で思ったことは、自分たち発信側は他人とは違うのだ、という選民主義とまでは、いかないですが、ちょっとしたおごりでした。元々僕もそういう気持ちは人以上にあるのですが、その点が参加していて気になり、今の活動に結びついたのだと思います。最新号でも、宝くじや米袋などの何ともない写真や、幼い子供さんの描いた絵があるのは、誰でも僕と縁があった人は参加できるよ、というこちらの決意表明だと思います。この文章を読まれている方々で僕の活動に興味のある方はぜひアクセスしていただきたいです。また、掲載につきましては、編集上の都合で、カラー作品は一枚まで(モノクロは大丈夫です)、あと縮小していいという条件で受付をしております。また、公共の施設(図書館など)に置かせていただくに当たって不特定の読者がいると想定し、政治・宗教的なメッセージが強い作品・極端な性的表現も遠慮してください。掲載できない場合もあります。私がピピ屋なので、チェックをしてくださった方のアドバイスを尊重したものです。

〒890-0082 鹿児島市業原1-4-45-23 (大橋尚幸)

E-mail: [mugcup7@yahoo.co.jp](mailto:mugcup7@yahoo.co.jp) 又は [oohashi4935@yahoo.co.jp](mailto:oohashi4935@yahoo.co.jp)

※書籍は月刊誌最新号を除いては 2 週間貸し出すことができます。ご自宅でじっくり読みたい方がいらっしゃいましたら、スタッフまでお声掛けください♡

## おうち時間 WITH MUSIC



コロナ禍で、今までよりお家で過ごす時間が長くなっている方も多いのではないのでしょうか。テレビをつけても、暗いニュースばかりだと気が滅入ってしまいますね。そんな時、ちょっと気分転換に音楽に耳を傾けてみませんか？現在、感染予防のため活動休止中のかけはしの THE BANDのメンバーに今おススメの曲を聞いてみました。気になる曲があったら、ぜひチェックしてみてくださいね。

♪イーグルスの

『ホテル カリフォルニア』

～ギターの演奏がかっこよくてしびれます！

♪ボブマーリーの曲～心地よくリラックスします～

♪小田和正『生まれくる子供たちのために』

～心が穏やかになる曲です！

♪上原ひろみ『上を向いて歩こう』

～お馴染みの曲ですが JAZZ バージョンも素敵！

♪イーグルスの『デスペラード』

～この曲を聴くと気分が晴れます。名曲中の名曲

♪浜田省吾『悲しみは雪のように』

～季節は違うけど、穏やかな気持ちになる一曲。

♪『けいおん！』～アニソンは、全体的にアップ

テンポの曲が多くて、元気が出ます！

♪寝る前には…自律神経を整える音楽 CD のピアノ曲がリラックスできておススメ。

♪ゲスの極み乙女。の『パラレルスペック』

～明るくてノリノリの曲！気分が上がります♪

♪TM NETWORKの『Get Wild』

～ノリが良くて今聴いてもかっこいい曲です！

こんな時だからこそ、少しでも明るい方へ気持ちが向くように…そんな気持ちが伝わってくるバラエティに富んだ選曲でした。皆さんもおススメの一曲がありましたら、お寄せ下さいね！



## ～ 8月の活動予定 ～



※活動におきましては新型コロナウイルスの感染予防のため7月下旬時点では中止となっております。再開の目途はまだ立っておりませんので必ず事前に確認の連絡をよろしくをお願いします。

■バンド活動:毎週月曜日13:00～  
(8月3日.17日.24日.31日)

■音楽の会:土曜日13:30～  
(8月1日.8日.29日)

■音楽の会:第4土曜日13:30～  
(8月22日)

■ヨガ教室:毎週月曜日15:30～  
(8月3日.10日.17日.24日.31日)

■断酒ミーティング「ひまわり会」  
毎週水・土曜日:10:30～  
※第1土曜日:10:00～

■卓球サークル:8月は毎週金曜日  
(8月7日.14日.21日.28日)

※8月はコパンとの合同卓球はお休みになります。

■家族会  
8月22日(土)13:30～

お茶を飲みながらお話ししましょう♪

■手づくり工房  
8月8日(土)13:00～14:00

～鍋つかみ製作～



## 休館日について



8月の休館日は、  
2日・16日・30日です。  
ご確認よろしくをお願いします。

## 地域活動支援センター かけはし

住所：鹿児島市光山一丁目6番1号

TEL：(099) 261-5100

ホームページ：

<http://www.youzenkai.or.jp/kakehashi>

メール：[kakehashi@youzenkai.or.jp](mailto:kakehashi@youzenkai.or.jp)