

ほっとスペース

令和6年
春号

作成・発行 松江市暮らし相談支援センター

市民の皆様へ「松江市暮らし相談支援センター」の業務をお知らせするために機関紙「ほっとスペース」を発行しています。このたび、第5号となる令和6年春号をお届けします。



ごあいさつ

松江市暮らし相談支援センター 所長 池田 圭介

まだ幼さが残る顔で、「ありがとうございます。お世話になりました。」とにっこり笑う彼。日々の生活に精一杯で、「周りは敵だらけ」と言わんばかりの厳しい顔つきだった数か月前からは、想像もできない笑顔でした。この間に、松江市役所、地域包括支援センター、松江市社会福祉協議会など様々な機関が関わり、彼を支えました。まだまだこれから何が起きるかわかりませんが、見守っていきたいと思います。

松江市暮らし相談支援センターは「ひとりひとりのしあわせをあきらめない」をテーマに、今年度の活動をしてきました。すると、たくさんの笑顔に出会うことができました。今回のほっとスペースでは、できるだけたくさんその場面をご紹介します。ひとりひとりのお顔を掲載することはできませんが、どうぞその笑顔をお読み取りください。

これからも、たくさんの笑顔と出会えますように。引き続き皆様のご協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

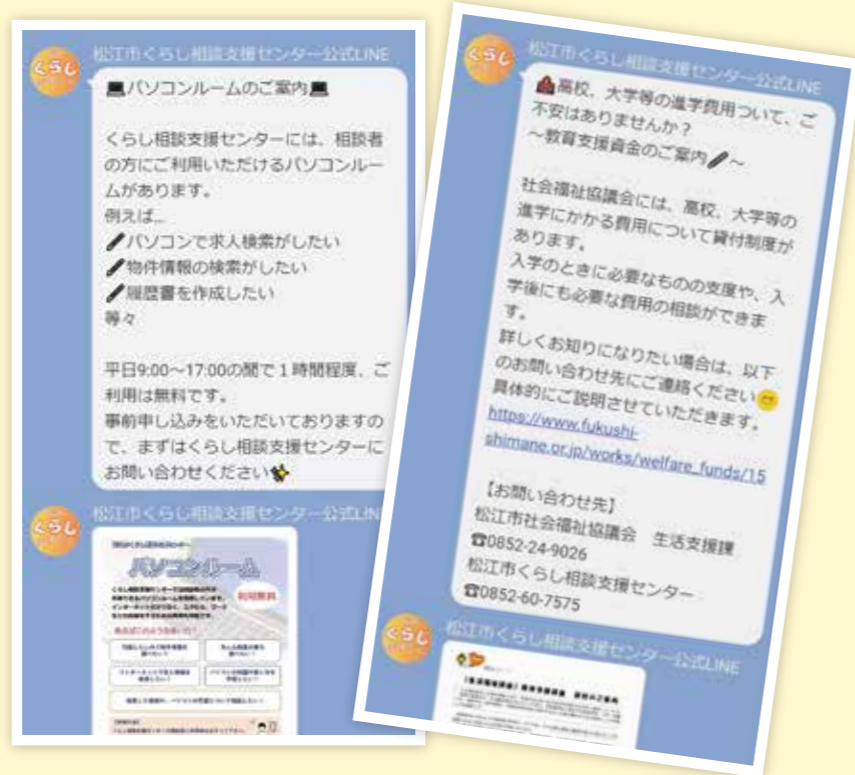
暮らし相談支援センターの公式LINEができました!

暮らしの中のお役立ち情報を配信しています。ぜひ友だち追加してみてください。



暮らし相談支援センター公式LINE

公式アカウントはこちら
友だち追加



就労準備支援事業のお知らせ

就労を目指す方々を対象に年3回「就労準備講座」を開催しています。働きたいけれど、就労に向けて何となく不安な気持ちのある方、就労に関するいろいろな講座に参加して、一緒に学んでみませんか?参加は無料です。次回は6月頃開催予定です。皆さんの参加をお待ちしています。

内容

- 1 体を動かそう!体操教室
- 2 色で楽しむ!パステルアート
- 3 楽しいコミュニケーション講座
- 4 楽しく学ぶ!ビジネスマナー
- 5 誰でも作れる!?料理教室

*1回のみ参加・途中からの参加も可能です。



まずはお気軽にご相談ください

松江市社会福祉協議会「松江市暮らし相談支援センター」

☎ 0852-60-7575

FAX 0852-60-7576 ✉ kurashi@shakyou-matsue.jp

〒690-0852 松江市千鳥町70番地 松江市総合福祉センター2階

受付時間/月曜～金曜(土・日・祝休み)

8:30～17:00

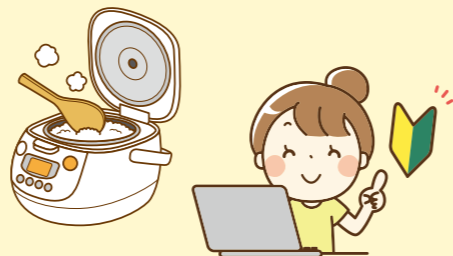


個別支援プログラムのご紹介

松江市暮らし相談支援センターでは、今年度から「個別支援プログラム」を始めました。集団プログラムに参加するにはちょっと緊張するという方や、より個別の細やかな生活スキル向上を必要とする方にプログラムを提供できないだろうか…。様々な生活スキルを身につけていただくことによって、相談者自身が問題解決に向かえる力を高めていただけるようにできれば…。そんな思いから始めました。

例えばこんなプログラムを準備しています

- バスの乗り方教室 ● パソコン練習
- お米を炊飯器で炊いてみよう ● 節約術を学ぼう などなど



個別支援プログラム 第1弾

お掃除講習会

★講習会

個別支援プログラム第1弾の様子をご紹介します。相談者のAさんは、ご自宅のシンクの汚れを綺麗にしたいとのこと。まずは講習会ということで、掃除が得意な職員が水回りの掃除のコツをレクチャーしました。担当相談員も一緒に話を聞き、質問したり情報交換したり。Aさんもとても熱心に参加されていました。



掃除好きの職員が
コツをレクチャー!



★実践編

2回目は実践編。福祉センターの調理室を使って、コンロ周りやシンクの掃除をしました。とても真面目なAさん。重曹ペーストを作り丁寧に塗って、しっかりと磨き上げておられました。一緒に作業をしていくうち、見違えるほどピカピカになっていき、終わった後には充実感でいっぱいでした。



重曹ペーストを
塗ります



五徳を
漬け込みます



しっかり
磨きます



こんなに綺麗になりました



シンクもピカピカ!

お掃除講習会・実践編を振り返って

自分でもテレビで見てやり方を知っていましたが、職員の方と話をしながら実践してみるとというのが一番よかったと思います。人に聞きながら、やりながら、というのが楽しかったです。段取りや進み方は人それぞれだし、そういうのを補いながらできたのがよかったです。



Aさん

月1回の面談以外で、外に出かけられる機会を作れたことがよかったです。一緒に個別支援プログラムを利用し、物事に対する一生懸命な姿勢、おちやめな部分とか、家計支援だけではわからない部分が見られてよかったと思います。個別支援プログラムか…と、固く考えていましたが、支援者と相談者が一緒に学ぶ場と捉えることができました。Aさんが楽しかったと話されたのが、個別支援プログラムをして一番よかったと思いました。



担当相談員

みかん狩り

12月某日、民生委員さんからのご厚意により、松江市内の畑でみかん狩りと野菜の収穫を行いました。今回ご協力いただいた民生委員さんは、「子どもの頃に親子で何か一緒にした楽しい思い出を作ってほしい」という熱い思いのもと、8年前からこの企画を温めておられたそうです。そしてご夫婦で丁寧に畑を作られ、このたびの開催に至りました。

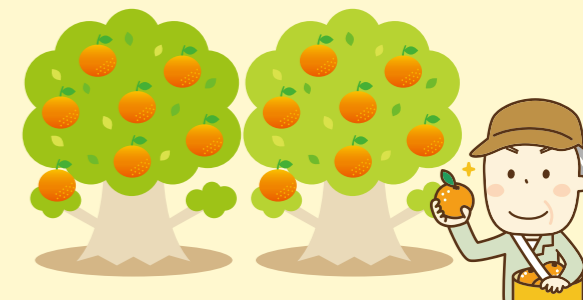
参加された親子は全員で15名。それぞれがみかんを頬張ったり、大きな大根や白菜を収穫したり。みなさんの笑顔がはじける1日でした。



民生委員さんのお話にも耳を傾けます



みかんをもぐもぐ



立派な白菜と大根がたくさん



大きな大根