なごみをご支援くださっている皆様（平成 31 年 2 月～令和元年 12 月）

個人　　のべ 28 名　295,972 円　　順不同　敬称（略）

企業・団体

・ふたば会・CWAJ・錦糸町クボタクリニック・藤井メンタルクリニック
・医療法人光樹会たかぎクリニック・地域活動支援センターうらら
・株式会社ぽっけ　訪問看護ステーション不動平
・医療法人長樹会あみたに医院・医療法人長樹会あみたに医院患者一同
・ねこのて訪問看護ステーション・みやぎ保健活動研究会
・特定非営利活動法人精神障害者回復者クラブすみれ会

助成金・交付金

・福島県県内避難者・帰還者心の復興事業
・Japan Relief Fund
・赤い羽根共同募金

台風 19 号・大雨被害の際は、ご寄附並びに支援物資をくださり、誠にありがとうございました。皆様からの支援物資は、有効に活用させていただきました。

なごみ応援団（NPO 法人の会員）を募集中です　！

1. 正会員　　年会費　　10,000 円
2. 賛助会員　年会費　一口　3,000 円
3. 寄附

なごみ応援団になってくださった方には、定期的に会報や現地の情報を送らせていただきます。是非ご検討下さい！

【新規会員のお申し込み方法】
以下の方法で会員申し込み後、郵便振込にて会費を振り込んでください。

①FAX または郵送での申し込み：会員種別（正会員または賛助会員）・氏名・住所・所属先（職業）・電話番号・メールアドレスを明記の上、下記住所に申込書を郵送または FAX してください。

②ホームページからの申し込み：http://soso-cocoro.jp/
なごみホームページの ★会員になる ボタンをクリックして申し込みフォームからお申し込みください。

当法人は、認定 NPO 法人です。当法人への会費及び寄附は、寄附金控除の対象となります。寄附金控除（所得控除）または税額控除のいずれかを選択して確定申告を行うことにより、所得税の控除を受けることが出来ます。詳しくはホームページをご覧ください。

会費・寄附の振り込み方法：郵便振込
口座番号：02260-0-126825
口座名義：特非　相双に新しい精神保健福祉をつくる会

【お問い合わせ】なごみ相馬事務所
〒976-0016
福島県相馬市沖ノ内 1 丁目 2-8
電話　0244-26-9753
FAX　0244-26-9739
アドレス nagomi@soso-cocoro.jp

NPO 法人　相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会

相双COCOROニュースなごみ

第 24 号　2020 年 3 月吉日
発行元　広報会員管理委員会
ホームページ　http://soso-cocoro.jp/
Facebook ページ　https://www.facebook.com/cocoro.nagomi/

訪問看護ステーションなごみ南相馬サテライト開設！

この地域では震災の影響で多くの精神科病床が閉鎖し、震災前のように入院が出来ない医療過疎の地域となりました。避難解除となり、帰還が始まっている相双地区の南部地域への支援を充実させていくため、南相馬市原町区にあるなごみの南相馬事務所内に「訪問看護ステーションなごみ南相馬サテライト」を開設しました。「生き生きと地域で暮らす」ために「あなたのままであなたらしく」をモットーに、生活を支えながら予防や治療を目指す訪問型ケア、私たち訪問看護チームが世界に一つしかない花を咲かせるお手伝いをしていきます。（大垣）

台風の様子

10 月に発生した台風 19 号の影響で、自宅が浸水し、住居を代わられた方も多数いらっしゃいました。なごみ職員の半数以上の自宅でも断水しました。そのうち 2 名は、床上・床下浸水でした。相馬事務所では、公用車 3 台が浸水、うち一台が廃車になりました。

相馬市、新地町、南相馬市鹿島区は断水し、給水車もたくさん出ていました。お年寄りの方が一人で給水所に行くのは本当にひと苦労で…ということで、一緒に行きました。給水所には自衛隊の給水車が来ていて、ひとりひとりに丁寧な対応をしてくれていました。自衛隊の方々の献身的な支援には頭が下がりました。

また、断水により洗濯や入浴ができない方については、洗濯機の寄付を募り、南相馬市の東日本大震災で使用した応急仮設住宅を開放して、無料で使用できるサービスを利用しました。

断水が落ち着く頃には、町中に土色の粉塵が舞っていました。東日本大震災に続き、再び被災者となった住民の皆さんの力になれるよう、今後も努めていきます。

給水車（相馬市）

寄付された洗濯機（南相馬市）

災害ゴミ置き場（相馬市）

アウトリーチチーム

「料理がしたい、家族の手伝いがしたい。」との、B さんの希望をうかがいました。自宅で料理教室の回を重ねています。献立を決め、材料の確認・買い出しも一緒に行いました。包丁やピーラーの使い方が上手になり、本人の工夫も入り、目に見えて上達しています。完成した料理に、「美味しいですね。」と笑顔。家族にも振る舞うと、「B ちゃんが作ったの！？美味しいね！」との言葉に、B さんも嬉しそうでした。これからも、自信を持って色々なことにチャレンジして欲しいと思います。（渡部）

なごみ CLUB チーム

昨年 11 月、教育・芸術・医療でつなぐ会の皆さんにご支援いただき、「秋」をテーマにしたにじみ絵の作成とハンドマッサージをしていただきました。にじみ絵は赤・オレンジ・黄色など全員が同じ色の絵具を使って描きましたが、できあがった作品は想像以上にたくさんの色があふれていました。ハンドマッサージは初めて体験した方が殆どでしたが、体全体が暖かくなり、ゆったりした時間を過ごすことができました。つなぐ会の皆様ありがとうございました。（谷津）

訪問看護チーム

訪問看護では、利用者の皆さんと一緒に息をのむような景色を見られることがあります。この日は鹿狼山（新地町）に紅葉を見に行きました。日々の体調を確認させて頂いたり、ご相談にのるだけでなく、運動がてら一緒に季節を感じたり暮らしの中の楽しみを見つけられたらと思っています。またある日は、白鳥の餌やりに行くこともあります。「ほれ！ほれ！」と子供の白鳥が餌を食べられるよう、一生懸命に餌を与える利用者さんの優しい心に触れ、温かな気持ちになりました。（齊藤）

ケアセンターチーム

A さんが「原付バイクの免許を取得したが、怖くて乗れない」という困りごとを解決すべく、路上訓練を実施しました。

何が怖いのかを聞き取りすると、「右折が怖い」ということでしたので、タンデムシートに乗ってもらい（250CC スクーター2 人乗り）、自宅からなごみ事務所までの道のりを体験してもらいました。次に、A さんに自分の原付バイクに乗ってもらい、なごみ事務所に向け走ってもらいました。あら不思議、イメージできたおかげで恐怖心がなくなり、右折もでき、初めての走行を終えることができました。今までなごみ事務所に、お母さんの送迎で来ていましたが、これ以降自分で来ることが出来るようになりました。（米倉）

なごみの普及活動

懐食・心の復興プロジェクト

この活動を始めたきっかけは、津波で旦那さんも家も流され、一人でポツンと暮らす 80 代の高齢女性のお話でした。津波のお話もお聞きするのですが、なかなか元気になれませんでした。そこで子供の頃や嫁いだ時代の昔の食べ物や暮らしのお話を聞くことにしました。すると、イキイキとした様々な場面を思い出し、少しずつ元気を取り戻してくださいました。

今年度は、子供たちが８０歳になっても思い起こせる誰かと食べた記憶を作ろうと、子供たちと一緒に料理を作ってきました。（伏見）

若年性認知症当事者講演会

９ 月に、認知症の人と家族の会相双支部となごみの共催で、若年性認知症当事者の講演会を開催しました。当日は、60 名を超える参加者があり若年性認知症の関心の高さがうかがえました。当事者の「思い」の中では、「できない所をサポートして欲しい」「出来ることまで奪わないで」「急がせないで欲しい」との言葉が心に響きました。講演会後には、地域の当事者の方が相談に来られるなど、若年性認知症はごく身近な問題だということを改めて認識する機会になりました。（石井）

ボランティア養成講座

全６回の開催には、16 名の応募があり、担当者として驚きと共にうれしさを感じました。今回も NPO 法人コーヒータイム・NPO 法人あさがおのご協力を頂き、見学をすることができました。参加された皆さんからは「少しでも理解したい」「良い関わりをしていきたい」という思いが溢れており、今後一緒に活動できることが楽しみです。また良い時間を過ごすことができました。（木島）

相馬うぐいす断酒会

相馬うぐいす断酒会は５年目を迎えました。なごみは場所を提供し、スタッフも参加させてもらっています。断酒会は、それぞれが体験談を語り、自分自身を率直に振り返って相談ができる場となっています。共通の悩みを持った当事者や家族がお酒に関する悩みについて話すことができ、自分自身を語ることで自らを見つめなおすことができます。また、参加される方も様々で長年断酒されている方、断酒を目標に努力されている方、男性、女性、立場も年齢も様々な人々が集まっています。（杉本）