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 27 号 2021 年 2 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　https://www.facebook.com/cocoro.nagomi/

桜餅　～懐食（なつしょく）レシピから～

震災後、仮設住宅や復興公営住宅の集会所のサロン活動で、毎年春になると桜餅を作ってきました。平成 30 年度からは、懐食プロジェクトで地域の子供たちと一緒に作ってきました。お菓子からほんのり香る桜の香りが、サロンの場に春を運んできてくれました。震災から 10 年になりますが、手作りの桜餅が、震災の語り部の役割を果たしていって欲しいと思います。（訪問看護　伏見）

懐食…「あぁ懐かしいな」と思う料理・食べ物のこと

なごみをご支援くださっている皆様（令和２年１月～令和２年 12 月）

助成金・交付金
- 〇福島県県内避難者・帰還者心の復興事業
- 〇社会福祉法人福島県社会福祉協議会
  令和元年台風 15 号及び 19 号による被災施設に対する義援金

企業・団体
- 〇特定医療法人 富尾会 桜が丘病院
- 〇日本健康福祉政策学会

個人　のべ 41 名　2,379,000 円
順不同　敬称（略）

みなさまからいただいた寄付金や会費は、NPO 法人の運営資金として使わせていただいております。誠にありがとうございます！

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。

【寄付について】
当法人は認定 NPO 法人になりました。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

東日本大震災発災 10 年企画
『福島の復興とともに歩んだなごみの１０年～これからも共に～』を振り返って

１月 31 日にオンライン配信『福島の復興とともに歩んだなごみの 10 年』が無事終了いたしました。東日本大震災発災 10 年にあたり、当法人が行ってきた「心のケア」を振り返り、また今後の展望も紹介いたしました。開催はウェブセミナーの形式で、当法人会員様や関連機関、メディア機関など 70 名の参加がありました。日頃なごみを応援していただきながら、お会いできずにいた皆様方と意見交換でき、とても価値ある時間でした。なごみにとっても、活動を振り返り、また今後を見据えるよい機会にもなりました。これまでの活動の反省や課題、これからの活動へのやりがいや希望がたくさんありますが、それら一つ一つに向き合いながら、地域に寄り添う活動を継続していきます！（事務　唯野）

配信中の雰囲気はまるでテレビ局！

密にならないよう実行委員以外は別室で見守りました

NEWS　オンライン配信に向けて

映像作りや生配信など全く経験のないスタッフが実行委員として集まり、当日の配信に向けて打ち合わせと準備を重ねてきました。なごみ全体の会議では、今後この地域で何をしていきたいか、という熱い思いも語り合いました。当日は大きなトラブルもなく、無事に終了してホッとしています。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。これからもなごみの活動への応援をよろしくお願いします！（実行委員一同）

アウトリーチチームより

今年度、対象者の方と行なった活動の一部と、喜びの声をいくつかご紹介します。

・「糖尿病の数値が良くなったら一緒に寿司を食べに行きたい」と希望があり、食事内容の見直しと運動を頑張りました。結果、数値は改善し、念願の回転寿司に行くことが出来ました。「美味しかった」の言葉がとても嬉しかったです。

・外出支援を行っている対象者さんが、神社仏閣巡りに興味を持ってくれました。地元の神社仏閣のスタンプラリーが開催され、一緒に参加しました。外出する楽しみが一つ増えました。これからも一緒に楽しみを見つけていきたいと思います。

・一人暮らしの方の熱中症対策と防寒対策を考えてきました。この冬は、寒さ対策で窓に断熱材を貼りつけ、足元に好きな色のマットを敷きました。「とってもいいです～」と満面の笑みで応えてくれました。見ているこちらまで嬉しくなり、気づいたら一緒に笑顔になっていました。(石井・渡部)

なごみ CLUB チームより

『新しい年に』

地域活動支援センターなごみＣＬＵＢでは、新年を迎える準備としてミニ門松を作りました。万両と松は利用者さんの自宅の庭に植えてあったものをいただき、１年を振り返りながら良い年が迎えられるようにとの思いを込めて作りました。

また、日頃から、散歩の度に採集した花や葉を押し花にしていました。色鮮やかに仕上がったので、押し花絵を作ってみることにしました。基本の絵は同じですが、それぞれに素敵な押し花絵が完成。「この花が咲いていたのは夏だったかな」と散歩したコースを思い出したり、暖かくなったらやってみたいことをそれぞれに話しました。最終的には、「やりたいことができる体調で生活することが大事」という結論になりました。(谷津)

訪問看護チームより

『訪問サンタ♪』

ソーシャルディスタンスを取りながら、クリスマスに歌会を行いました。スタッフの軽快なアコースティックギターの音色に、一同惚れ惚れ。往年のヒット曲を２曲演奏し、曲に合わせて歌いました。声を出して歌うことで、ストレス発散、リフレッシュ効果大でした。早くマスクを外して肩を組みながら、声高らかに歌える日が訪れますようにと、シリーズ化する予定です。次は他のスタッフもギターを披露するかもしれません。(大垣)

こころのケアセンターチームより

相馬広域こころのケアセンターなごみは、ほかの関係機関が様々な事情で行うことが難しいような支援をしています。必要とあらば、どこでも出向いていく機動性の高さがウリです。最近では、生活保護を申請する方のために、震災時に避難指示区域に置きざりにした車を一緒に探し、処分するまでのお手伝いをしました。

また、被害妄想がある認知症の方のために自宅の草刈り作業を行い、終わった後には丁寧なお礼を言われ、草刈り作業が関係性構築に重要な役割を果たしました。手段や目的を柔軟に使い分けることによって、ひとりひとりの生活に寄り添う支援を続けていきたいと思っています。(米倉)

なごみの普及活動

双葉広域消防本部の出前講座

双葉広域消防本部のみなさんは東日本大震災の発生直後から、双葉郡内で地震・津波・原子力災害の人命救助に当たってこられました。原子力発電所構内での消防活動、住民の避難誘導、津波で壊滅状況にあった沿岸部地域での行方不明者の捜索など、心身ともに過酷な体験をされています。そして現在も、震災によって大きな打撃を受けた双葉郡内の住民生活を支え続けてくださっています。職員の多くが被災者・避難者であり、県内各地から長時間かけて通勤する職員も多く、大変な状況は続いているように感じました。

今回は職員向けの研修の依頼をいただき、職場内のコミュニケーションについて出前講座を行いました。今回の講座はふくしま心のケアセンターからもスタッフ２名が加わり、価値観の違いに気づくワークや物事の捉え方を変えるリフレーミングのワークを、グループワークで体験していただきました。また、ケアセンター所長の米倉より、なごみでの体験に基づいた震災後の職場の環境づくりの難しさと工夫について紹介しました。消防署職員のみなさんとは、共に相双地区を支える支援者として、これからも協力して地域を支えて行きたいと思っています。

（ケアセンター　足立）

ふくしま心のケアセンター ふたば出張所に行ってきました！

ふくしま心のケアセンターのふたば出張所は、福島県富岡町にあります。平成 29 年４月に富岡町の一部が避難指示を解除されたのを受け、12 月１日に開所してから３年が経ちました。ふたば出張所では、住民さんへの訪問などの個別支援はもちろんのこと、支援者へのメンタルヘルス支援など、幅広く活動しています。ふたば出張所の支援対象エリアである双葉郡は、震災後の原発避難によって社会資源が乏しいといわれる地域ではありますが、ふたば出張所の活動報告には「住民さんお一人おひとりのおかや強みこそがこのエリアにとっての大きな資源」という力強い言葉がありました。ふたば出張所スタッフとなごみスタッフで来年度に向けて打ち合わせを行い、協力しながら活動していくことを確認しました。（ケアセンター　足立）

地域の様子

東日本大震災・原子力災害伝承館

2020 年９月 20 日、原発事故の記録を伝える「東日本大震災・原子力災害伝承館」が双葉町にオープンしました。これまで国内で経験したことのない甚大かつ複合的な災害の記録と記憶を、防災・減災の教訓として、未来へつないでゆく施設として開館しました。展示品だけでなく、地域の様々な立場の語り部のみなさんからお話を聞くこともできます。何度でも足を運び、被災の大きさと復興について考え続けていきませんか。（訪問看護　伏見）