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 35 号 2023 年 9 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/
Instagram　https://www.instagram.com/nagomi_soso/
X(旧 Twitter)　https://twitter.com/nagomi_soso
ホームページ QR コード

『地域包括ケアのための生活臨床 ～精神疾患理解を深めるためのてがかり～』DVD 完成！

代々木病院の中澤医師による全 2 回の研修会の内容をまとめた DVD が完成です！中澤医師は、震災直後の 2011 年 4 月から相双地域を支援するために通い続けてくださいました。そんな経験豊富な中澤医師のノウハウを収録。

「生活臨床」は精神疾患を抱える方を「患者」や「病状」ではなく、生活を営むひとりの人間として理解し、その人の生活にアプローチすることで精神疾患の再発や悪化を予防する手法です。

この DVD は精神疾患の方への対応に苦手意識がある支援者やこれから学びたいと考えている方に向けた「生活臨床」の入門編です。実際のなごみの訪問風景も特典映像として収録。中澤医師のサイン付 DVD は限定 100 個、先着順となります♪税込み 5,500 円、送料別途となります。お申込みはなごみホームページからどうぞ！（ケアセンター　足立）

性教育の絵本のリーフレット作り

毎月開催している福祉関係者のつどいで性教育の絵本のリーフレット作りに取り組んでいます。きっかけは対応に困った事例の相談でした。多くの現場で、性教育は重要な課題でありながらも、大人側・支援者側に性教育に取り組むことへの戸惑いや抵抗があるのが現状です。障害の有無に関わらず、大人からこどもまで、絵本なら手に取りやすいかも！とリーフレット作りが始まりました。南相馬市立図書館の司書さんも制作メンバーに加わり、リーフレット作りもいよいよ佳境。完成までもう一息です！（ケアセンター　足立）

なごみ応援団（NPO 法人の会員）を募集中です！

【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
なごみホームページ http://soso-cocoro.jp/ 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。

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

会費・寄附の振り込み方法：郵便振込
【振込先】
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

なごみ応援団の方には、
定期的に会報や相双地域などの
情報をお送りいたします。
是非ご検討下さい！

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。

【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

なごみの総会が無事終了いたしました

６月 25 日に開催した当法人の通常総会も、平成 24 年に始まり 12 回目となりました。今回は役員改選がありました。今後の体制は下記になります。

理事長 大川貴子、副理事長 丹羽眞一、理事 安保寛明、村田純子（新任）、渋佐克之（新任）、唯野雄大（新任）、監事 鈴木博、遠藤智子（新任）。新体制で当法人運営に励んでまいります。また今回の役員改選で、橋本由利子理事、渡辺邦弘理事、只野喜代美監事が退任いたしました。在任中に賜りましたご厚情に感謝申し上げます。（事務　唯野）

一日限定！ なごみラジオ局が開局！

６月２５日なごみラジオ局が開局！今回初の試みです。なごみの活動、なごみの日常的な雰囲気を伝えたい！なごみを利用する皆様の声を届けたい！皆様と交流する場を作りたい！との思いから、なごみラジオ局（実際は ZOOM ハイブリッド形式でしたが…）というオンラインイベントを開催しました。なごみを利用する方のインタビュー動画やメッセージの紹介（なごみの良い所も悪い所も）、なごみの事例を基に作った紙芝居、支援を通して学んだ教訓なごみカルタ、なごみのショートムービー、あ～いえば交流会など盛り沢山の内容。私も初めてのラジオパーソナリティー役でかなり緊張。OnAir 中、視聴者にはわからない他のパーソナリティーからのプチドッキリ、イジリもあり、ハラハラさせられましたが、無事終えることができてひと安心しています。皆様からのアンケート結果も好評で、素晴らしいラジオ局になったと思います。（訪問看護　荒井）

終わってみれば実行委員のメンバーだけでなく、なごみのスタッフ皆の姿が前日当日各所に見られました。会場設営や配信準備など、協力してもらいありがたかったです。

皆のおかげで、ご覧いただいた方々からおもしろかったとお声を掛けていただきました。みんなでできたラジオ局、いい時間でした。（なごみ CLUB　阿部）

なごみに新しい仲間が加わりました！

◆阿部（あべ）　正樹（まさき）◆

令和５年４月１日から訪問看護ステーションなごみに入職し、アウトリーチ支援業務を担当しております阿部正樹です。

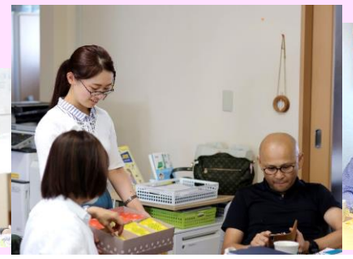
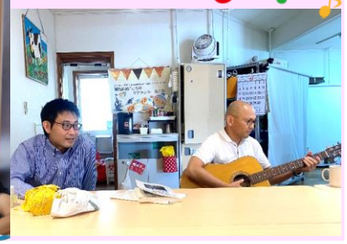
この度、看護師としてなごみに仲間入りすることができ、ありがたく思います。アウトリーチでは、様々な機関の皆様と日々関わらせていただきながら、対象者様の願いを叶えるためのお手伝いをさせていただいております。

地元である相双地域のために少しでもお役に立てればと考え日々励んでおります。どうぞよろしくお願いいたします。（アウトリーチ　阿部）

スタッフ募集

なごみは東日本大震災後の福島県浜通りに誕生した NPO 法人です。被災した方や精神疾患を持つ方の訪問支援などを行っています。普段から職員同士のコミュニケーションも活発で、仕事で困った時にはスタッフ同士で話し合い、助け合っています。スタッフのうち半数近くは県外出身者で、休憩時間にはそれぞれのご当地ネタで盛り上がることもあります。

被災地の中長期支援に興味のある方、精神疾患を持つ方の地域で暮らすお手伝いがしたい！と感じる方、働きやすい職場環境をお望みの方、ぜひ一度なごみの活動をのぞいてみませんか？
まずは見学から。求人情報はなごみのホームページ内の採用情報をクリック！
⇒https://soso-cocoro.jp/pages/51/

懐食紹介～かぼちゃぷりん～

なごみでは、数年前に「懐食・心のふるさと復興プロジェクト」と称し、地域のみなさまと思い出の料理のレシピ集を作成し、さまざまな地域と世代を対象にした交流事業を行いました。今回、そのレシピの中から「かぼちゃぷりん」をセレクトし、なごみ CLUB メンバーと一緒に作りました。

作り方はとても簡単。“つぶしたかぼちゃを材料と一緒に沸騰しないように煮る”がコツでした。かぼちゃの濃厚な味が感じられ、メンバーからは「95 点！もう少し滑らかな食感だと、よりいいね！」等とたいへん好評でした。

調理をしながら会話を交わし、食べて満足感と思い出を共有できる「懐食」。ぜひ、作ってみてくださいね。（なごみ CLUB　金澤）

材料

かぼちゃ	300ｇ
牛乳	200cc
砂糖	80ｇ
生クリーム	100ｇ
ゼラチン	10ｇ

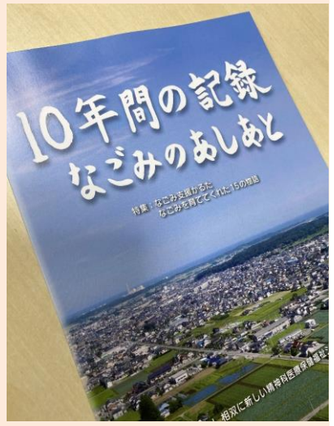
作り方

①かぼちゃを蒸してつぶす
②材料を混ぜて火にかける
（80 度くらいで沸騰させない）
③型に入れて冷やす
※かぼちゃを里芋に変えても
おいしいよ！

10 周年記録誌完成！

法人設立 10 周年の記録誌が完成し、ようやく配布の準備が整いました。これまで多くの方々に支えられて活動を継続することができましたことに御礼申し上げます。10 周年には少し遅くなってしまいましたが、ユニークでなごみらしい記録誌になったと思います。

あれからもう 10 年でしょうか、まだ 10 年でしょうか。日本全国で次々と災害が起こる中、東日本大震災のことだけを語ることは少なくなりました。復興という言葉を聞く機会も減りました。これからの 10 年がどのようなものになるか想像もつきませんが、なごみが残してきた“あしあと”が、様々な課題を抱えながら地域で生活するどなたかの一助となることを願っております。（アウトリーチ　西内）



なごみ　工藤流　『断捨離』のススメ

なごみ流〇〇のススメ

なごみスタッフの
おススメ紹介コーナー！

仕事で使えるちょっとしたアイデアや技術をご紹介！
今回のテーマは「断捨離」。
みなさんの机の上には何が置いてありますか？
いつか使うかもしれない書類の山…
小腹が空いた時の甘い誘惑、お菓子…
心のオアシス、癒しの観葉植物…
ちなみに私の机は、、、何も置いてありません。
そんな私でも、常に物がないというわけではありません。
実は机の引き出しに書類を溜め込んでいます。
その状態が続くと書類がどんどん溜まるので、たまに整理整頓をしています！
そこで私が考えた Lifehack！
「気分転換にシュレッダー！」です。
書類を溜めてから一気に裁断すると気分がイイです！
でも詰め込みすぎると、シュレッダーが壊れますのでご注意を。
（ケアセンター　工藤）

なごみの活動がドキュメンタリー映画になります！！

４ 年前から相双地区の心のケアの活動を記録に残し続けた日本電波ニュース社が映画製作中です。震災、原発事故から 10 年以上が経った被災地の現状と心のケアへの取り組みを題材としたドキュメンタリー映画です。なごみの活動をたくさん取材していただきました。

公開時期はもう少し先になりますが、公開の際には改めてご案内いたします。（ケアセンター　足立）