

# 千曲・坂城地域 自立支援協議会だより

しわす号  
＜令和4年12月発行＞

編集・発行 千曲・坂城地域自立支援協議会

事務局 千曲・坂城障がい者（児）基幹相談支援センター

住所 千曲市戸倉2388番地 千曲市ふれあい福祉センター2階

TEL：026-275-0548 FAX：026-214-3013

E-mail：cs-soudan@bh.wakwak.com URL：http://cs-soudan.pupu.jp/

## ～ 12月3日～9日は『障害者週間』です～

毎年12月3日～9日は『障害者週間』です。（「障害者週間」については裏面をご覧ください）

障害のある方とない方の相互理解や、障害のある方のより広い社会参加を可能にすることを旨として、全国の各地でさまざまな行事が行われます。

千曲・坂城地域においても、『障害者週間』の前後で自立支援協議会全体会（中面参照）や専門部会主催の研修会・イベントなど多数の企画が予定されています。

### こころ部会 研修会

11月17日（木）千曲市ふれあい福祉センターにおいて、小諸高原病院医療社会事業専門員の荻野氏、大谷氏とピアサポーターの伊藤氏を講師にお招きして『ピアサポーターと協働して作る地域精神保健福祉』というテーマでご講演いただきました。

こころ部会員のほか、ピアサポーターの活動に関心がある当事者の方や支援者の方にもご参加いただき、ピアサポーターと協働した活動の様子について学びました。



### 12月以降の予定

- ◆ 12月 7日（水） 13：30～ 生活部会 研修会 《会場》千曲市ふれあい福祉センター  
「よりよい障がい支援に向けて」
- ◆ 12月14日（水） 10：00～ こども部会 研修会 オンライン開催  
「『かんたき』って？～ 医療的ケア児を中心に地域をつなぐ～」
- ◆ さん・さんネット部会主催の「さんきゅーあーと展」今年度は2会場で開催予定です  
① 1月17日（火）～ 千曲市ふれあい福祉センター ② 2月 1日（水）～ 千曲市役所ガレリア

## 自立支援協議会 臨時運営委員会が開催されました！

10月28日（金）に、千曲市ふれあい福祉センターにて臨時運営委員会が開催されました。今年度の各専門部会の活動の様子や今年度から組織された地域連絡会で協議された地域活動支援センターの在り方、地域課題として挙げられた支援現場における人員不足について報告があり、運営委員の皆さんで意見交換が行われました。

また、次年度の運営委員会の開催日程について第1回目を5月頃に開催し、10月頃に第2回委員会中間報告を行い、3月の委員会で1年間の報告および次年度の計画について協議するという日程（案）が提示され承認されました。

次回の運営委員会は、3月14日（火）に開催予定です。



# 自立支援協議会 全体会が開催されました

11月25日（金）千曲市更埴文化会館あんずホールにて自立支援協議会 全体会が開催され、第1部は松本市の就労継続支援B型事業所として演奏活動をされている楽団「ケ・セラ」さんのコンサート、第2部は千曲市精神障害者家族会の小瀧廣氏による講演が行われました。

当日は、福祉事業所による販売会も行われ、100名を超える方にご来場いただき大変盛り上がりました。



< 受付および販売会の様子 >



< 第1部 楽団「ケ・セラ」コンサート >



< 第2部 小瀧さんの講演会 >

## 第1部 楽団「ケ・セラ」コンサート

楽団「ケ・セラ」は、障がいのある若者たちが『音楽でメシを食う』を合言葉に結成された楽団です。松本市の就労継続支援B型事業所ケ・セラ塾に通うメンバーで構成されています。毎日3～4時間の練習を重ね、年間50回ほどの公演を行っています。

今回の公演では、演歌やアニメソング…誰もが一度は耳にしたことのある曲を歌あり踊りありの様々な演出で演奏していただき、会場が感動と温かい気持ちで包まれました。あっという間に予定の12曲が終わり、最後にアンコールに応じて「上を向いて歩こう」が演奏されました。本当に楽しいひと時、素晴らしい演奏でした。



《参加者の感想》… アンケートより抜粋

- ・ 感動しました！素晴らしい演奏でした。これからも頑張ってください！また聞きたいです♪
- ・ 胸打たれる素晴らしい演奏でした。これからも活躍を期待しています。
- ・ しばらく感動を味わうことが有りませんでした。が元気をもらいました。
- ・ 素敵な音色と歌声に心身ともに癒されました。
- ・ 懐かしい曲ばかりでリズム感も良くて本当に楽しい時間でした。
- ・ 私も当事者です。皆さんが頑張っているのを見て涙が出ました。嬉しかった。
- ・ ボランティアでなく仕事として音楽。聞いている方々の心にしっかり届き、素敵な時間にしていただいたと思いました。

楽団「ケ・セラ」千曲・更埴 自立支援協議会		
令和4(2022)年11月25日(金) あんずホール		
1	ブラジル ～サンバの名曲～	1999 (アジノ/藤ノ)
2	涙(なだ)そうそう	2000 (藤山良子/イロハ)
3	川の流れるように	歌: 藤田ひかり 1989 (松本隆/高島孝)
4	手のひらを太陽に	1968 歌: 藤田ひかり 1967 (やなせとし/いづみたく)
5	真赤な太陽	歌: 藤田ひかり 1967 (吉岡治/藤田夫)
6	太陽にほえろ!	1977 同6 P22 藤田ひかり 1977 (松本隆)
7	春よ、来い	1904 歌: 松本隆 (松本隆)
8	やさしさに包まれたなら	1974 歌: 渡辺由美 (松本隆)
9	北酒場	1982 歌: 藤田ひかり (松本隆/中村啓士)
10	花は咲く	2012 NHK東日本大震災復興支援ソング (藤田二ノ/藤田よ子)
11	宇宙戦艦ヤマト	1974 同名アニメ主題歌 (阿久悠/菅川俊)
12	世界に一つだけの花	2002 歌: SMAP (嵐)

上を向いて歩こう



## 第2部 千曲市精神障害者家族会 小瀧廣さん 講演会

### 『 家族の立場から地域支援を考える ～ 人が人を支えている ～ 』

小瀧さんは、千曲市精神障害者家族会役員、千曲市福祉計画策定委員、千曲・坂城地域自立支援協議会運営委員などを務められ、精神障害者をとりまく制度面等の改善を求める活動をライフワークとされています。今回は、障害のあるお子さんのいる親の立場で、ご自身の体験を通して”人が人を支えている” 地域支援についてお話いただきました。



《 参加者の感想 》… アンケートより抜粋

- ・ 貴重なご自身の体験を惜しまずお聞かせいただき感謝いたします。
- ・ 発症からの一連の体験をお聞きする貴重な機会となりました。
- ・ 当事者ファミリーの話が聞けました。支援とは何をもって支援か。サービスありきではこぼれる当事者、家族がいる。
- ・ 地域でごく自然体でのお付き合いが大切だと実感しました。できる範囲で協力したいと思います。
- ・ 精神障害の息子さんの話は今現在の我が家族の問題でもあり、とても励まされました。
- ・ 小瀧さんは私たち当事者やその家族にとっても大恩人です。小瀧さん、有難うございます。



【みらい望】  
スーパーフード「ソルガム」のお弁当やお餅を作ってます♪



【いなりやま共同作業所】  
”さくさくせんべい”を焼いています。  
コーヒー、ココア、抹茶がおすすめ♪



【満天の星】  
焼きたて ホカホカの焼き芋です。  
とっても美味しいですよ♪



【しょう×ちくま】  
ハーバリウムボールペンがおすすめ  
ギフトにいかがですか♪

**販売会が行われ  
8事業所が  
出店しました！**  
《 ひとことインタビュー 》



【クロスロード】  
パウンドケーキ一生懸命作ってます。  
みなさん食べてください♪



【まごころ千曲】  
タイルクリップは新作です♪  
ペーパーログも毎日作ってます。



【クロスロード上田】  
あんずジャムは収穫から加工まで  
全て自分たちでやっています♪



【CoCoレスト】  
本物のパン職人が作ったパンです。  
とっても美味しいですよ♪

## ♪ みんなに届け わたしたちの「声」・「想い」♪

全体会でのコンサートを終えた 楽団「ケ・セラ」さんの控室にお邪魔してインタビューさせていただきました。約1時間の演奏、そして休憩時間にテキパキと楽器の搬出を終えた直後でしたが、疲れた表情は見られず 皆さん笑顔でお話をしてくださり、とても楽しいインタビューでした♪

### Q. 今日の演奏はどうでしたか？

- (メンバー) 「楽しかったー!」「ここに来て良かった〜!」  
「またここで演奏した〜い!」  
(支援員) 「会場の皆さんの拍手や一緒に楽しんでいただいているのが伝わって、とても楽しかったんだと思います」

### Q. 練習とステージはどちらの方が楽しいですか？

- (メンバー) 「ステージが楽しい!」「会場の人と一緒に楽しい!」  
「みんなが喜んでくれると嬉しい!」

### Q. 練習は大変ですか？

- (メンバー) 「大変じゃな〜い!」「ぜ〜んぜん!」  
(支援員) 「きちんと聞いたぞ〜! もっと厳しい練習にしよう!」  
(メンバー) 「え〜っ!!」「ヤバ〜い! (笑)」

### Q. 新しい曲に挑戦するときは、どうやって練習するんですか？

- (支援員) 「殆どのメンバーが譜面を読めないなので、パートごとに短いフレーズで練習します。少しづつ練習の積み重ねです」

### Q. お休みの日は何をしていますか？

- (メンバー) 「ピアノの練習をしてる」「家にいる!お休み終わってケセラに行くのが楽しみ!」

### Q. これからの目標とか夢を教えてください

- (メンバー) 「またここに来た〜い!」「一生懸命がんばる!」「音楽をがんばる!」  
「新しい曲を頑張りたい!」



《公演終了後の楽団「ケ・セラ」のメンバー》



お疲れのところ有難うございました。  
演奏だけでなく、インタビューでも皆さんの明るさに元気をいただきました。  
皆さんのチームワークの良さが素晴らしい演奏を生み出しているんだなあと心から感じました。  
是非またいらしてくださいね。楽団「ケ・セラ」さんの益々のご活躍をお祈りしています。

《後日、楽団「ケ・セラ」さんから届いたメッセージです》

先日はお招き下さりありがとうございました。  
楽団ケ・セラメンバーも販売ブースを見学させて頂いたり、演奏会を盛り上げていただいたお陰でとても楽しい時間を過ごすことができました。またお会いできますことを心待ちにしています。  
ありがとうございました。

### 『障害者週間』ご存じですか？

### 豆知識

『障害者週間』は、障害福祉への関心や理解を深めることや、障がいのある方の社会や経済、文化などの活動に参加する意欲を高めることを目的として、障害者基本法で定められています。

12月3日と9日は障がい者の権利に関する重要な決定がされた日であるため、記念日の間の1週間が「障害者週間」と定められました。

12月3日 … 「国際障害者デー」 12月9日 … 「障害者の日」

### 《編集後記》

今年も残すところ僅かとなりました。  
お陰様で自立支援協議会全体会も無事に終了し、令和4年度の活動も終盤戦となります。コロナの動向を注視しながら粛々と、そして横の繋がりを強固にしながら進めていければと思います。

これからますます寒さが厳しくなります。  
皆さま、どうぞ体調に気を付けて、  
穏やかな良い年をお迎えください。