

あさのだより

～応援します、あなたの一歩。サポートします、あなたの力。～

社会福祉法人 北九州精神保健福祉事業協会
北九州市立 浅野社会復帰センター発行・編集
ホームページアドレス <http://k-seishin.jp>
Eメールアドレス information@k-seishin.jp



社会福祉法人 北九州精神保健福祉事業協会は、**精神障がい・発達障がいの方の「働きたい」、「生活を充実させたい」という気持ちを応援**しています！

！法人内事業空き状況速報！（令和3年1月末時点）

事業所	事業	空き状況 (○：空き有り、×：空き無し)
浅野社会復帰センター	就労移行支援事業	○
	就労継続支援B型事業	○
	あさのホーム	要問合せ
	地域活動支援センター「ひこうき雲」	随時見学受付中！
ジョブサポートセンター黒崎	就労移行支援事業	○
ジョブサポートセンター八幡	就労移行支援事業	○
	自立訓練（生活訓練）事業	○

見学・体験利用は随時受け付けています！各事業所の事業内容・連絡先・所在地は6面へ！

！！今年度就職者数： 23名！！（令和2年4月～令和3年1月末時点）

🔥炊き立て情報局 vol.22 ～免疫を高めようシリーズ！ 睡眠編～🔥

～ほかほか HOT な情報をすぐにお届け！！～

今回は、「睡眠」について紹介するでごわす。睡眠は、1日の約3分の1を占めるほど大切なものだどん。しかし、睡眠不足になると成長ホルモンの分泌が少なくなり、免疫力が低下するどん。そのため、免疫力を上げるにはぐっすり眠ることが必要となってくるどん。

良く眠れるには、様々な方法があるでごわす。自分ならできそうなものを試してみて、気持ちの良い睡眠をとるどん！

【良く眠れる方法】

① 朝起きて太陽の光を浴びる	② 三食きちんと食べる	③ 昼寝は30分以内を目安に
④ 寝る前に体温を上げる	⑤ 寝る前にスマホやパソコンを使わない	⑥ 起床時間・睡眠時間を一定にする
⑦ 就寝3時間前には夕食を済ませる	⑧ 温かい飲み物で眠気を促す	⑨ めるめの入浴でリラックス
⑩ 寝る前にカフェインを取らない	⑪ 休日の生活サイクルを整える	⑫ 寝室が暑すぎたり、寒すぎたりしないようにする

理想の睡眠時間は7時間前後。最低でも6時間以上は睡眠時間を確保しましょう。



浅野社会復帰センター

～北九州市の成人式の作業に行ってきました～

浅野社会復帰センターでは、1月10日（日）北九州メディアドームで行われた成人式の消毒・清掃作業に行ってきました。

今年の成人式は新型コロナウイルス感染症対策として、例年とは異なる2部制で成人式が行われました。1部の式典終了後、2部の式典終了後にアリーナ席と4階観覧席の消毒作業を行いました。消毒作業終了後は、火ばさみとゴミ袋を持ち、三萩野公園の清掃作業（ゴミ拾い）を行いました。



作業その① 消毒作業

4階観覧席の消毒作業

▶マスク・フェイスシールド

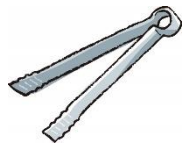
手袋・エプロンを装着して準備万端！



作業その② 清掃作業

三萩野公園の清掃作業（ゴミ拾い）

▶火ばさみ・ゴミ袋を準備





地域活動支援センター「ひこうき雲」 2月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
						閉館日
7	8	9	10	11	12	13
閉館日				閉館日	① 夕食会 (16:30 集合)	閉館日
14	15	16	17	18	19	20
閉館日			② 茶話会 (13:30 集合)		③ 外食会 (12:15 集合)	閉館日
21	22	23	24	25	26	27
閉館日		閉館日	④ 卓球大会 (13:00 集合)		⑤ 夕食会 (16:30 集合)	閉館日
28						
閉館日						

① 12日(金)は、夕食会を行います。「カレーライス」を予定しています。予約制です。参加費 300 円が必要です。
夕食会開始時間は、16:30～17:00 を予定しています。

② 17日(水)は、茶話会を行います。13:30 から始めます。来月の行事や日頃感じていること等を、皆様で意見交換しましょう。

③ 19(金)は、外食会を行います。「天ぷら定食ふじしま」に行く予定です。お食事代(実費)がかかります。
参加希望の方は、12:15 迄に 2 階ひこうき雲に集合して下さい。

④ 24日(水)は、卓球大会を行います。参加希望の方は、13:00 迄に 2 階ひこうき雲に集合して下さい。

⑤ 26日(金)は、夕食会を行います。「豚汁」を予定しています。予約制です。参加費 500 円が必要です。
夕食会開始時間は、16:30～17:00 を予定しています。

※10日(水)は、街美化活動を予定していましたが、コロナウイルスの影響により中止となりました。

新型コロナの状況を踏まえつつ、感染拡大防止のため、行事を中止させていただく場合があります。
※研修、その他の事情により、当日中止にする場合もあります。

『卓球フリー練習日のお知らせ』

行事の無い日の 13:30～15:00 で、浅野社会復帰センター2 階食堂にて卓球のフリー練習を行っています。
関心をお持ちの方は、気軽にご参加下さい。尚、卓球を行っている時間、ひこうき雲は閉館します。

【2月の実施予定日】

1日(月)、2日(火)、4日(木)、5日(金)、8日(月)、9日(火)、10日(水)、15日(月)、16日(火)、18日(木)、22日(月)、25日(木)

*研修、その他事情等により、当日に中止にする場合もあります。



ジョブサポートセンター黒崎



～スマホ・ケータイ安全教室～



12月9日(水)にジョブサポートセンター黒崎にて株式会社NTTドコモ西川さんによるスマホ・ケータイ安全教室を開催しました。今回はコロナウイルス感染症対策のためオンラインによる講座となりました。

SNS上に個人情報を載せた場合、どのような危険性があるのかなどについて動画を交えながら説明をして下さいました。

参加した皆さんからは「SNSやインターネットは身近だけに使い方を間違えたら、怖い事になる。」「それぞれが責任をもって使用する必要がある。」「個人情報が漏れた場合、自分だけでなく周りの人にも迷惑が掛かるので気を付けないといけない。」という声が聞かれ、SNSやインターネットの使い方を改めて考える良い機会となったようでした。

～11月の土曜開館の様子をご紹介します～



みかん狩りに行きました🍊



いっぱいみかんが取れました！！



ゾウにえさやりをしました🐘



到津の森公園には色々な動物がいました

みかん狩り、到津の森公園散策どちらもみなさんととても楽しめたようです。

ジョブサポートセンター八幡

スポーツ活動

Dance!

ジョブサポートセンター八幡では、月に一回1時間半程度、スポーツセンターアレアスのスタジオでダンスをしています。ダンスをしたことがない方、ちょっと運動不足を解消したい方、寒くて体が固まっているからほぐしたい方など、いろいろな方々が参加しています♡



練習メニュー

- ① ストレッチ（まずは普段使わない筋を伸ばします😊）
- ② アイソレーション（首肩胸腰を部位ごとに一つずつ動かす練習です）
- ③ リズム練習（音楽に合わせて体でリズムを取ります）
- ④ 振りの練習（簡単な振りを練習してみんなで合わせます）

こんな音楽でダンスしました！

嵐、パブリカ、星野源、yoasobi、EXILE、マイケル・ジャクソン、ブルーノ・マーズ、ワン・ダイレクション、マルーン5、TWICE、Super Junior、ITZY、NiziU、T-ARA など

ストレッチやダンスをする時に流す曲は、利用者さんからリクエストのあったお気に入りの曲を使っています。🎵



事業所 所在地一覧

北九州市立浅野社会復帰センター



【就労移行支援事業・就労継続支援B型事業】

一般企業への就職を希望する精神障がいの方や発達障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着の支援を行います

【地域活動支援センター 「ひこうき雲」】

日中活動を中心としたプログラムを行います。原則として北九州市にお住まいで、精神科医療機関を利用されている方を対象としています。

【相談支援事業所あさの】

主に精神に障がいのある方に施設やサービスの情報を提供し、見学やご利用についてのご案内、連絡の調整やサービス等利用計画の作成を行います。

【あさのホーム】

単身での生活は不安がある方で、地域での生活を送りたい方に世話人などから健康面のサポートなど日常生活の支援を行います。

〒802-0001 小倉北区浅野2丁目16-38

TEL 093-531-3823(代表)/093-513-2570(ひこうき雲)

FAX 093-513-2571

・JR:小倉駅 北出口(新幹線側)より徒歩 10分

・バス:西鉄バス「砂津」「小倉駅バスセンター」より徒歩 10分

開館日 月曜日～金曜日(土日祝日、お盆、年末年始は休館)

お問合せ可能な時間帯 9:00～16:00

ジョブサポートセンター黒崎



【就労移行支援事業】

一般企業への就職を希望する精神障がいの方や発達障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

〒806-0033 八幡西区岡田町 2-14 八幡バプテスト教会 敷地内

TEL 093-616-8100 FAX 093-616-8113

・JR:黒崎駅 南出口より徒歩10分

・バス:西鉄バス「熊手四ツ角」より徒歩3分

開館日 月曜日～金曜日(土日祝日、お盆、年末年始は休館)

お問合せ可能な時間帯 9:00～16:00

ジョブサポートセンター八幡



【就労移行支援事業】

一般企業への就職を希望する発達障がいの方を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

【自立訓練(生活訓練)事業】

発達障がいの方を対象に、働くための生活リズムや体調を整えることを目的とした日中活動や余暇活動を行います。

〒805-0061 八幡東区西本町 2-2-1 さわらびガーデンモール八幡三番街1・2階

TEL 093-616-0020 FAX 093-616-0024

・JR:八幡駅 出口より徒歩5分

・バス:西鉄バス「八幡駅入口第一」より徒歩 1分

開館日 月曜日～金曜日(土日祝日、お盆、年末年始は休館)

お問合せ可能な時間帯 9:00～16:00

社会福祉法人 北九州精神保健福祉事業協会

基本理念

障害があっても一人の人間として尊厳をもって住み慣れた地域で自立した生活ができるように、障害者本人とその家族・地域の方々と協働して支援し続けます。また、地域の社会資源の一員として市民の方々の福祉の向上に努めます。

基本方針

- (1) 一人一人の個性や主体性を尊重し自己決定を基本とした支援を行う。
- (2) 障害者が抱える問題を共に考え、解決を図る中で信頼関係を醸成し、自立意欲を育成する。
- (3) 家族や関係機関・地域住民との緊密な連携による総合的アプローチを行う。
- (4) 障害者に対する社会の理解を深めるため、あらゆる機会を通じて情報発信する。
- (5) 可能な限り情報を開示して、事業運営の透明性を確保する。
- (6) 専門職として自己研鑽に努める。

あとがき

節分の日はいつかと聞かれたら 2月3日と答える方が多いと思いますが、今年はなんと124年ぶりに2月2日が節分の日になるそうです。私も節分の日は固定されているものだと思っていたので、変動すると聞いてびっくりしました。カレンダーによっては節分の日を間違えて、例年通りの2月3日と書いてあるものもあるので、節分の行事をされる方はお気を付けください。

ペンネーム みかん

