



2026年
10月号



地域とあなたと私を結ぶ定期便

発行元:公益財団法人復康会 社会復帰事業部
〒410-0811 沼津市中瀬町 17 番 11 号 TEL 055-931-0510 FAX 055-934-1697

伊豆の国市自立支援協議会 精神包括ケアシステム部会主催 令和8年度 第1回メンタルヘルス懇話会

9/26(土) 第1回メンタルヘルス懇話会を開催しました。

昨年度、懇話会を開催した際、「また当事者同士で話せる機会がほしい」という声が聴かれ、伊豆の国市自立支援協議会精神包括ケアシステム部会では、今年度年3回の懇話会を企画しました。

今回は第1回目ということで、『自分に合ったストレスとの付き合い方』をテーマに前半は講義、後半で交流会を行いました。参加者は19名と多くの方にご参加いただきました。

前半はストレスコーピングについての講義をおこないました。ストレスが溜まった時、どんなサインが出やすいか？自分が青信号、黄色信号の時とはどんな状態か？などワークシートを使いながら自分と向き合う時間を持ちました。また、ストレスへの対処法も一つだけではなく、自分に合った選択肢を増やしていくといったお話があり、参加者の皆さんもメモをしながら熱心に耳を傾けていました。

後半の交流会では、初めての参加で緊張している方もいましたが、同じグループの人の話を聞いて聴いていたたり、質問をしたりと交流を深めることができました。「懇話会の雰囲気を知れて良かった。また参加したい。」「ほかの人の辛さや大変さも知れて良かった。」

「相談できる先や家以外の居場所があるって大事だと思った。」などの感想が寄せられました。今回の懇話会を通じて、「出会った人同士の繋がりや同じような悩みを持っている人がいるんだ」という安心感を得てもらえたら嬉しく思います。

第2回目は11/28(土)、第3回目は3/13(土)を予定し、いずれもサポートセンターなかせのピアスタッフにも参加いただきます。ピアサポートや心の健康に興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひご参加ください。

地域の中にも安心してつながれる場所があります。

メンタルヘルス懇話会 第1回

自分に合ったストレスとの付き合い方

講話 ストレスとの付き合い方
ストレスの仕組みや、日常生活の中でできる対処方法について、一緒に学びましょう。

講話の後にピア交流会を行います
※ピアとは、同じような経験や思いを持つ人同士でつながります。

安心して参加できるピア交流会

- 話しても、聞くだけでも大丈夫。
- 話したくないときは、パスでOK。
- 希望だけの参加も歓迎。相手を見てからの参加もOK。
- 言いっぱなし、聞きっぱなしの安心な場。

日程 2026年9月26日(土) 10:00 ~ 12:00

会場 伊豆の国市 新山代公民館 会議室1号 (伊豆の国市立中央図書館1階)

対象 心の健康に関心のある方
ご本人・ご家族・支援者のほか
どなたにもご参加いただけます。

講師 伊豆の国市健康福祉支援協議会
精神包括ケアシステム部会

第1回 2026年 9月26日(土) 10:00 ~ 12:00

第2回 2026年 11月28日(土) 10:00 ~ 12:00

第3回 2026年 3月13日(土) 10:00 ~ 12:00

※各回とも定員50名です。定員に達した場合は、抽選となります。

※参加費は無料です。お申し込みは、伊豆の国市健康福祉支援協議会 精神包括ケアシステム部会まで。

お申し込み先: 伊豆の国市健康福祉支援協議会 精神包括ケアシステム部会
〒410-0811 沼津市中瀬町17番11号
TEL: 055-931-0510 FAX: 055-934-1697



ゆめワーク

9/28(月)ゆめワーク恒例行事の「納涼会」を開催しました。今回もパン釜を使ったゆめワーク恒例の巨大お好み焼きやじゃがバターでお腹がいっぱいになった後には【謎解きスタンプウォークラリー】に取り組み、けん玉名人！？を発見したり、メンバー同士が協力しながら、謎解きを楽しんでいました。

お宝はゆめワーク特製クッキー。お宝を手に入れて笑顔がいっぱいでした。

今年の納涼会は「秋」の訪れを感じながらの一味違った季節行事となりました。

納涼会



ワークショップ まごころ

クリーム・ド・クオーレでは、このたび三島市のふるさと納税返礼品として商品を出品することになりました。

ジェラートは、全 12 種類の詰め合わせや厳選した人気の 8 種類をご用意しています。三島産の素材を使用したフレーバーも取り揃え、三島ならではの味わいもお楽しみいただけます。

そのほか、冷凍でのお届けとなりますが、スイートポテトやミルクレープも返礼品として出品しています。

全国の多くの方に「クリーム・ド・クオーレ」の商品を味わっていただきたいです。



かのん

9/26(土)に毎年恒例の『中瀬町祭り』が開催されました。心配された天気は予報通りの雨模様で、ボール投げゲームとオリジナル缶バッジ作成コーナーは残念ながら中止となりましたが、参加したメンバーの皆さんは、いつもと変わらず元気に販売(唐揚げ、鶏皮チップ、味付け玉子、特製ちらし寿司、特製いなり寿司、ケチャップライス)を行いました。和一处、わいしょ、わっしょ〜い！



(左) 特製ちらし寿司

(上) 特製いなり寿司

なかせ

9月15日(火)、ピアサポート連絡会に三島森田病院デイケアより依頼があり、ピアサポーターが講師としてプログラムに参加しました。デイケア参加者の皆さんとピアサポーターで話をすることで、ピア同士の関わりから生まれる安心を感じられたのではないのでしょうか。また地域で気軽にお話出来る場所を見つけていく大切さも再確認出来たと思います。自分だけで孤独に悩んでいると感じることも、口に出し周囲の人と同じように苦悩していると知ると少しだけ気持ちが軽くなることもあります。そんな一瞬を感じられる回だったと思います。



ひまり

9月17日(木) 三島市基幹相談支援センター主催にて、今年度2回目となる介護・障がい分野連絡会議に出席しました。今回は地域包括支援センター職員の他、市内居宅介護支援事業所職員の方々も多数出席され、障害福祉と介護保険双方の制度理解と連携について、事例を通して深めました。本人の意向を大切にしながらお互いがどのような支援の組み立てを連携して行うか、意見交換をしながら知ることが多く、活発な話し合いができたと振り返りました。様々な場面で多機関と繋がる機会が多いため、今回の出会いも大切にします。



りりぶ

平成15年に旧サポートセンターいとうの開所時から実は「しえん太くん」というキャラクターがいたことをご存知でしたでしょうか？これまでも通信の場でしたが出会うことがなかったのですが、改めて「しえん太くん」を皆さまにご紹介させていただきます！更にこの度AIでリニューアルしたバージョンとなりますのでより良い感じに仕上がっています。今後ともよろしくお願いします。



新しいイメージ
キャラクター：
新・しえん太く
ん、お披露目でご
ざいま〜す！！
(拍手👏👏👏)

グループホーム

9月16日(水) コーポ狩野の利用者で、バーミヤンに行ってきました。「ラーメンを食べたい！」とリクエストがあり、希望者を募りました。7名の希望者があり、いざタクシーでお店へ。メニューに『ラーメン大盛り無料』とあり、皆さん大喜び！セットで注文したり、デザートを別注文したりする方もおり、思い思いに楽しみました。



<作品紹介>

(りりぶ利用者・Nさん)

手作り仏具

なんと、材料(素材)も一つひとつ加工して仕上げ、道具も専用のものを使用するなど、こだわりの作品です！



社会復帰事業部事業所一覧

サポートセンターなかせ	沼津市中瀬町17-11	☎055-935-5680
サポートセンターりりぶ	熱海市田原本町9-1 熱海第一ビル2F	☎0557-82-5680
サポートセンターひまり	三島市青木164-1 アカツキビル102	☎055-991-1180
サポートセンターゆめワーク	伊豆の国市田京1259-294	☎0558-75-5600
グループホームコーポ狩野	沼津市中瀬町24-1	☎055-933-1038
グループホームはまゆう寮	沼津市中瀬町17-11 (グループホームコーポ狩野)	☎055-933-1038
グループホームカーサ岡の宮	沼津市岡宮612-1 (グループホームコーポ狩野)	☎055-933-1038
就労支援事業所かのん	沼津市中瀬町19-20 (軽食・喫茶花のん) 沼津市中瀬町18-28	☎055-933-8500 ☎055-933-8502
ワークショップまごころ	三島市青木164-1 アカツキビル103 (クリーム・ド・クオーレ)	☎055-943-9990 ☎055-943-9901
就労支援事業所 田方・ゆめワーク	伊豆の国市田京1259-294 (フレッシュA ⁺ ・カリ・ゆめワーク)	☎0558-75-5600

編集後記

今月はレクリエーションやお祭りの話題がいくつか寄せられ、楽しそうな様子にこちらもハッピーな気持ちになりますね。気が付けば残暑は過ぎて日に日に秋らしくなってきました。皆さんは芸術の秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…など、どれを楽しみますか？体調管理に気を付けつつ、今年の秋を堪能しましょう。

ふくむすび編集部