

NEWSLETTER Tomoni

2026
10
VOL.14

発行元: 太宰府市ひきこもりサポート事業
(相談窓口: 090-4061-9081 ☒tomoni@docomo.ne.jp)

朝夕の風が心地よく、少しずつ秋を感じる季節となりました。

酷暑だった夏を乗り越え、暑さが和らぎ過ごしやすくなってくる一方で、季節の変わり目は心や体の調子も変化しやすい時期です。無理をせず、その日の自分の状態に合わせて、ゆっくりと過ごしていきたいですね。

今月も一人ひとりの「今」を大切にしながら、安心して過ごせる居場所や、人と人とのつながりを育めるよう考えています。

家族のつどい



9月の家族のつどいは筑紫保健福祉環境事務所より保健師さんにきていただき「セルフケア」についてお話いただきました。

<みなさんからの感想>

今日は参加して良かった。自分のできることがあると思った。いろんなところが痛みがでてくる年齢。できることからやっていく。保健師さんと顔つなぎができて良かった。相談しやすくなった。本人が動き出すタイミングはいろいろ、親は心身ともに元気で過ごすことが大事だと思った。

フリースペース



筑紫保健福祉環境事務所の保健師さんより「思いを伝えてみよう」～自分の気持ちってどう伝える?～の話題でお話を聞いたり、考えたりしました。

<みなさんからの感想>

心療内科でも相談できない落ち込んだ出来事を共有できてよかった。同じ出来事でも感情は違う、行動も変わることがよく理解できた。頭の中で思っていることはたくさんあるが言葉にすることが難しい。似た伝え方はあるがそれぞれ違いがあることがわかった。

<Aさんの希望と現実>

<母の介護> Aさんは、優しい性格で分からないなりに工夫しながらおひとりで介護してきました。介護認定の申請をしてケアマネージャーさんが決まったことでサービスの利用について相談できるようになり、部屋で介護に必要な用具の設置などがすみ、自宅介護の環境が少しずつ整ってきました。

<Aさんの希望> 介護の不安が解消する頃に、今の住まいではいずれ介護が難しくなるのではと考え転居したいという思いを吐露され、不動産会社に転居先がないか聞いてみることにしました。

<現実> 不動産会社で相談すると「お母様は高齢でお母様名義で家を借りるのは難しい」、自分の名義でも安定した収入がないこと、保証人がいないなどの理由で今は転居先を契約できる状況にないことを告げられてしまい少し気持ちの落ち込みが見られました。

〇お会いしてお話をする中で、少しずつご自分の気持ちに気づき言葉にして伝えていただくことに慣れてこられました。

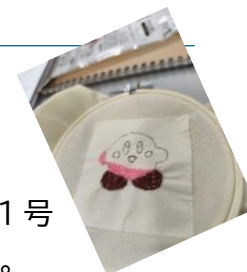
今後のご案内

・フリースペース【お茶会: パステル体験】

⇒10/20(火)14:00~16:00 いきいき情報センター201号
パステルを用意しています。絵心がなくても簡単にできます。

・家族のつどい【ちくちく会: 刺繍をします】

⇒10/22(木)14:00~16:00 いきいき情報センター210号
刺繍を楽しみます。初心者でも大丈夫手ぶらで気軽にお立ちよりください



感情を出すことは悪いことではありません。出し方によって快の感情になったり、嫌な気持ちにさせてしまうことがあるかもしれません。

携帯電話: 090-4061-9081 (SM可)
メール: tomoni@docomo.ne.jp

