

フルーツバスケット

圏域支援センターのご紹介

山城南圏域支援センターあん

山城南圏域発達障害者支援センター（しょうがい者生活支援センターあん）は、木津川市・精華町・笠置町・和束町・南山城村にお住まいの発達障害児者とそのご家族、支援機関を対象に、相談支援、発達支援、就業支援、発達障害児者支援に係る情報の普及・啓発活動を担う専門窓口です。本センターは、ライフステージを通じて「切れ目のない支援」を目指し、教育・福祉・保健・医療等の関係機関と連携・協働し、発達に特性のある方々が地域で安心して暮らせるよう支援体制の構築を図る役割を担っております。JR 木津駅から徒歩 1 分というアクセスの良い場所に相談室があるため、お仕事や学校帰りに相談にいらっしゃる方も少なくありません。



今年度は圏域における発達障害児者支援に係る社会資源情報の整理と分野を越えての連携強化に注力し、圏域社会資源マップの開発に取り組んでおります。次年度は、教育機関と連携したアウトリーチ活動の展開を目指し引き続き圏域一体となって発達障害児者支援の充実に向けて取り組んで参ります。

メンター紹介リレー

京丹後市 K・Y さん

我が家の自閉症スペクトラムの息子は、ドジャースの大谷翔平や、映画『国宝』の吉沢 亮、フィギュア日本男子が誇る羽生結弦さんらとともに、今年 31 歳になりました。日本のどこかで、彼らもまた息子と同じ頃に「赤ちゃん」として過ごしていたのだと思うと親近感が湧き、つい余計な親心まで（笑）感じてしまいます。



ペアレント・メンターは専門家ではなく、親のお手本でもなく、問題解決を目標としないので、立場上お話することにも全ての正解はありません。約 30 年前の私がそうだったように、子の発達の悩みや不安を抱えて心は重く、悶々とした状態であるなら、それが親であれ、支援者であれ、一人で抱え込み解決しようとせずに、そのモヤモヤを聞かせてほしいです。誰かに話す少しは気持ちが落ち着いて前に進めたり、一緒に考えることで、ひよっとしたらより良い支援に繋がったりするかも知れません。そして、それは私たちペアレント・メンター同士でも同じこと。

一緒に戦場を駆け抜けてきた親同士は戦友として、これから支え合って活動していきたいですね。



ペアレントメンター派遣事業について市町村や事業所を訪問しました！

事業所の方から「メンターさんはどんな活動をしているの？」「メンター事業をどう活用したら良いの？」というお声をいただいていた。そこで今年の6月から10月にかけて、昨年度実施したアンケート結果から、ペアレントメンター派遣事業に興味をもっていた市町村役場（7ヶ所）や事業所（6ヶ所）に訪問して、事業の説明を行いました。保護者支援もしっかり丁寧に実施していきたいという思いから、皆さま積極的に聞いてくださいました。また、「この圏域にもメンターさんに来てもらえますか？」「ぜひメンターさんの話を聞きたい」「うちでやっている保護者交流会に参加して保護者の話を聴いていただきたい」「職員の研修会で保護者の声として話してほしい」など、質問や、メンター派遣への前向きなお声もたくさんいただきました。

巡回訪問後、メンター派遣のお問合せも増えています。これまでもご協力いただきとても心強く感じております。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

メンターの皆さまが
安全安心に活動できるよう
に努めてまいります。
今後もよろしくお願いいたします



地域の フキ情報

丹後圏域支援センター「結」

丹後地域は京都府の北部に位置し、京丹後市、与謝野町、宮津市、伊根町の2市2町で構成されています。その特徴はやはり豊かな自然。とりわけ京都府で唯一海に面していることではないでしょうか。京丹後市の夕日ヶ浦や琴引浜に代表される美しい海岸線。海との生活が如実に感じられる伊根町の舟屋。そして日本三景の一つである天橋立など、日本海と共に映える絶景スポットが数多くあります。さらに多雪地域でもあるため、それぞれの景観が雪化粧など様々な表情を見せてくれ、訪れるたびに新しい顔を見せてくれるのではないのでしょうか。そんな豊かな自然を土壤とした食べ物には美味しくないわけがありません。お米や



京野菜、魚介類は絶品です。自動車道も開通し、アクセスも良くなった丹後地域。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。



セルフ劳いコーナー 一温活情報一

お忙しい日々の中 温かいお茶を飲んで
からだも 心も ホッとしませんか

お茶の種類	効果・効能
よもぎ茶	抗酸化作用がある。体を温め、腹部の冷えなどに効果がある。
たんぽぽ茶	利尿・解毒効果があるとされ、余分な水分や老廃物を排出し、むくみなどを改善。
しょうが紅茶	しょうがに含まれるショウガオール成分に血行促進・胃腸の調子を整える効果がある。
ジャーマン カモミールティー	りんごのような甘い香りのハーブティー。抗酸化作用や胃腸の調子を整える効果がある。
ワイルドストロ ベリーティー	草木のような香りのハーブティー。利尿作用や整腸作用などがあり、貧血予防にも効果的。

