

「希望」だより



〒284-0005

四街道市四街道 1-6-11 田中ビル 3F

TEL & FAX 043-421-6645

E-mail: kibou_donguri@ninus.ocn.ne.jp

HP: <http://kibou-donguri.org>

奨励賞受賞

昨年十二月十日に開催された、心の美術展（千葉県・千葉県精神障害者家族会連合会主催）に出展した、どんぐり工房メンバーの書道作品が奨励賞を受賞しました。どんぐり工房には書道プログラムがあります。日々の努力がこのような評価され、うれしい限りです。

満地日当午

謹賀新年

明けましておめでとうございます
謹んで新年のご挨拶を申し上げます
皆様の健康と多幸をお祈りいたします
今年も、どうぞよろしく願いたします

理事長 中山 潤一



精神障がい・精神疾患 ご家族のための



おしゃべりサロン

日時 1月15日・2月12日・3月12日

いずれも水曜 15:30～17:00

場所 どんぐり工房

四街道市四街道 1-6-11 田中ビル 3F

対象者 精神障がい・精神疾患
のある方のご家族

参加費 100 円（お茶・お菓子）

お問合せ 043-421-6645

年齢を問わず、息子さんや娘さんなどに精神疾患があるという、ご家族の方々にお集まりいただき、症状や病気のこと、それ以外なんでも気兼ねなくお話ししていただく、そのような場になればよいと思っております。

※プライバシーは保護いたします

心の病気について知る



～シリーズ 精神疾患（2）～

◇◇不安障害（①パニック障害）◇◇

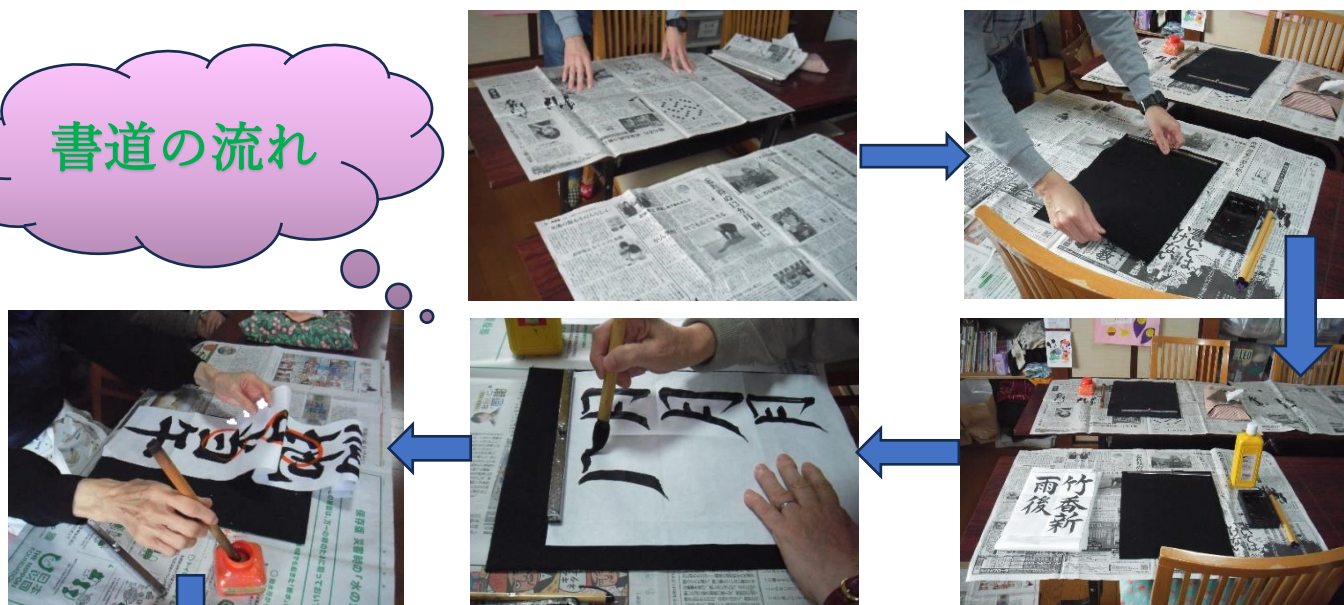
突然理由もなく激しい不安に襲われて、心臓がドキドキする、めまいがしてふらふらする、呼吸が苦しくなるといった状態となり、場合によっては死んでしまうのではないかと恐怖を感じることもあります。このような発作的な不安や体の異常な反応は「パニック発作」と呼ばれており、パニック発作がくりかえされる病気をパニック障害と呼んでいます。

出典（厚生労働省 HP・心の病気について知る）

厚生労働省/パニック障害 で検索 🔍

地域活動支援センターどんぐり工房

書道の流れ



硬筆の
おけいこも
あります

うすい所をなぞるのが
難しいです。(野口淳次)

毎週木曜日は書道
の日です。小学校の時に
やったのでその後まったくや
っていませんでした。先生の
指導の元で少しでも上手にな
れたらいいなと思ってお
ります(シェルティ)

やさしい先生に支えら
れいつも楽しく書道をさせて
いただいています(K・M)

グループホーム
だんらん

ご自宅に栗の木があるご近所の方から、栗をたくさんいただきました。茹でただけでも甘くて美味しい栗でしたが、さらに手を
加えて、「モンブラン」を作りました。お菓子作りをしたかった、
という入居者の姿は、まるでパティシエの様でした。



「知恵を人さまから授かるのも結構だけれどお前は自分で考えられないのかい」

「それでも勉強しているよ、漢字の練習帳を何冊もやらされて……いくら勉強してもきりがなかった」

「日頃の積み重ねだね、努力だよ、漢字一つにしても奥の深いものだ、意味や成り立ちを知るのも良いことだよ、それにしても図書館の人たちに迷惑をかけていないかい」

「昼飯をこ馳走になった」

「お前！」

親は縁側の外に摺み出さんとするように襟首を引いた。

「何故黙っていた」

「内緒だよって言われたもんで、悪かったかね」

「飯までひと様にたかろうとするのかい、昼飯はいつも用意しているだろ、飯はうちで食うものだ、ひと様の厄介になるものじゃない、なにを食ってきた」

「唐揚げというもんだよ、鶏の肉って旨いじゃないか、あんなに旨いものは滅多に食ったことないぞ」

「そんなに肉が食いたいのか、それなら家から追い出してやる」

「肉を食っただけで追い出されるのかね、意味を通じないぞ」

親に下手に逆らうとこうなるということを知り初めて知った。追い出されてはたまらない、夜露をしのぐ

には庇の中にいなければならなかったしひもじい思いもそうそうはしたくない、飯を作る親が必要だった、親の役割は飯を作るだけであつたか、私は考えた、風呂を焚くのも親であつた、掃除をするのもたいがい親である、畑仕事に出るのも親ばかりである、母親は休む時間も無いようにも思われた。だが親ばかりに頼って飯を作ってもらい食べるばかりではつまらない、他人様の弁当だって覗きたくなるのが人情であらう。

翌日の朝である、いつもより早めに目が覚めた私は親があれば嫌気を示した肉料理を作っているのを見た。唐揚げである。

「へえ、やっと作ってくれるのかね」

「お前に作るわけじゃない、面倒をかけたらお礼をしなければならぬだろ」

唐揚げのひと塊りを何箱かの弁当箱に詰め込んでリアカーに乗せそのまま出かけて行ってしまった。

私は狐に化かされた気分である、朝飯を食べることさえ忘れてしまひそうになった。

「はて、親は何処に出かけたのか」

私は台所にあつた飯に納豆と味噌汁をかけて朝飯をすませた。

さて、遣唐使随員の母の詩を嫌ったわけではないけれどなにかピンとこない、昔の詩のせいかもしれない。五七五七七の言葉数を疑ったわけではなかったけれど何か面白くない、そこで私は考えた、早速図書館へ出かけた。

「万葉集も良いけれど最近の詩でこれはというものはないかね」

「最近の詩ねえ、そうね、昭和の初めにこんなものが出されたの」

図書館の姉ちゃんは中原中也の本を取り出した、布張りの綺麗な本である。

「私は気に入っている本の一冊なんだけれど」

本のページを括り私に示した。春の日の夕暮れという一編の詩である、背表紙に「山羊の歌」という文字が書いてあつた。

「へえ、こんな詩があるんかい」

そう感慨にふけりながら私はまだ言葉の巧みさを知らない、感心はしたが意味を知ったわけではなかった。

「これほどの詩は早々にはないね」

図書館の姉ちゃんが言うのだから本当に少ないのだろう、だが感動するには変てこな一節である。何か匂う、数日前と同じ匂いである。

「なんだい、今日も唐揚げかい、この間こ馳走になったら母ちゃんに怒られてしまつて、余りこ馳走にはなれないもんだね」

「あゝ、木原さんかい、今日の朝たくさん作って持ってきたら来て、なんでこんなこ馳走を作って持ってきたのか判らなかつたけど、木原さんの家の子供かい、こちらが恐縮したよ、なにもこんなに作らなくても思ったのだけど、うちの馬鹿息子が世話になってしまつてと言つて、君のことかい」

「なんで人のことを馬鹿息子と言つんかね、うちの母ちゃんは言葉づかいが悪いものだね」

唐揚げのにおいて詩情は薄らいでしまった、近代を代表する名作中の名作なの」。

精神に障がいのある方へ

NPO 法人 希望 地域活動支援センターⅢ型

どんぐり工房

のご紹介

お家から

一歩外へ

出ませんか

どんぐり工房でゆったりとした時間を過ごしてみませんか…

様々なプログラムを用意しています。
やってみたいことがあれば、ぜひご参加ください。

昼食作り

クッキー・パン等
製造

手工芸品の製作

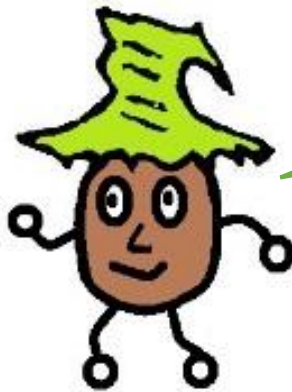
シール貼り

市役所・イベント
販売

おしゃべり

書道

農園作業



これら以外にゲームをしたり（オセロ・トランプ・ジェンガ・ダイヤモンド等）
絵を描いたり何もしないでゆったりと過ごすことも可能です。

見学大歓迎

地域活動センター どんぐり工房

開所日 月～金曜日

（土・日・祝祭日お休み）

開所時間 午前9時30分～午後3時

一日の利用定員 15名

アクセス：四街道駅北口 徒歩5分

連絡先：四街道市四街道 1-6-11 田中ビル3F

TEL・FAX：043-421-6645

グループホームだんらん

定員 6名（令和6年10月現在満室）

アクセス：バス停 茶屋の作 徒歩8分

所在地：四街道市栗山 886

TEL・FAX：043-312-9870

会員募集

私たち「希望」は、精神に障がいを抱える方々
に対して、保健・福祉の向上を図る事業を行い、
障がい者が地域で自立して生活できるように
支援することを目的として活動しています。

本会の目的にご賛同いただける方・団体は、
どなたでもご入会いただくことができます。

個人正・賛助会員・2,000円/年

団体正会員・・・2,000円/年

団体賛助会員・・・5,000円/1口

詳細はQRコードから
HPをご覧ください。

