

キャッチ通信



第 59 号
令和 7 年
5 月発行

5 月にメンタル不調を感じる場合、それは「五月病」と呼ばれる現象かもしれません。今回はキャッチ職員が日頃取り組んでいるリフレッシュ方法をご紹介します！ご参考までに～



- ① 近場にあるリーズナブルでおいしそうな店を探して出かけることが楽しみです。でも、アラームをかけずに寝られるだけ寝るのが一番のリフレッシュ法です！
- ② 気の合う仲間とゴルフをしたり、お酒を飲んだりすることです。最近は昔話に花が咲き「もしも、あの時、、、」（場面シリーズ）で女子トーク炸裂、盛り上がってしまいます。
- ③ 何にも予定がない休日は…。山行って→温泉入って→サウナで整って→ご飯食べて→お野菜買って→洗濯して→お昼寝する Zz… これが一番です(^_^) (2,000 円で過ごせます。)
- ④ 夜明け前からバイクで遠出をします。ご当地グルメも良いですが、途中で湧き水を汲んで、景色の良い場所でお湯を沸かしてラーメンを食べるのも好きですね。
- ⑤ 物づくりをしていると、無になれます。最近は陶芸や羊毛フェルトづくりをしました。今度は昔懐かしいガリ版と線香花火作りをしようと計画中です。
- ⑥ ホットヨガで滝汗を流すことです。日頃のストレス、老廃物、前日のお酒など、汗と一緒に流れているはず。何も考えず、無になれる時間もいいですよ。
- ⑦ 外食することです。自分で味付けすると好みが変わるので、食べた時の新鮮さがあります。試行錯誤して味の再現するのもまた楽しいです。
- ⑧ 我を忘れてジャザサイズ（有酸素運動と筋トレ）に励むことです！これからの季節、滝汗必至ですが、それが快感なんです笑。仕事と家庭から離れるサードプレイスって大切ですよ★
- ⑨ よく食べてよく寝ることです。美味しいものを楽しみ、ぐっすり眠ることで心も体もリフレッシュできます。ちなみに一日一回は必ず白ご飯を食べないと落ち着きません。

職員退職のお知らせ

委託・事務担当 門司美佐子 （もんじ みさこ）

この度、5 月末日をもちまして退職することになりました。入職当初は認定調査のみを担当させていただいていましたが、その後、事務会計等の仕事も担当させていただくようになりました。勤務を始めた当初は 1 年勤めることが出来るかどうか不安でしたが、気づけば約 14 年が過ぎていました。あっという間の 14 年間だったように思います。たくさんの方々に助けられてここまで勤めることが出来たことに感謝しております。ありがとうございました。

義務化2年目「業務継続計画(BCP)」今年度のポイントとは？

研修会報告：赤十字防災セミナー

～災害からいのち、くらしを守るために～



職員や家族で話し合う、決めておく！ 今日からできる災害対策の第一歩



4月23日に日本赤十字社佐賀県支部事業推進課上瀧達也様を講師としてお迎えし、鳥栖・三養基地域自立支援協議会地域生活支援拠点検討会、くらしの支援部会・生活の場協議会の合同開催で、「赤十字防災セミナー～災害からいのち、くらしを守るために～」を開催しました。当日は「1.災害（地震、風水害）とは」「2.過去の災害（風水害）からの教訓～災害エスノグラフィー～」「3.いのちとくらしを守るために」の3構成でご講話いただきました。そのなかで「※①災害エスノグラフィー」を活用したグループワークでは発災直後の時期、避難所生活の

時期の体験談を聞くことで災害のイメージを明確に持つことが出来ました。また「※②マイ・タイムライン作成シート」を活用し、災害時にどの段階で気持ちや実際の動き、支援の体制などを通常モードから災害モードへ切り替えるのか考えました。



「※①災害エスノグラフィー」とは：過去の災害を追体験するための読み物。災害体験者は何に悩み、苦労し、どのように問題を解決していったのか、一連のプロセスを明らかにすることが出来る。

「※②マイ・タイムライン作成シート」とは：もしもの時に備えて避難行動（タイムライン）をあらかじめ決めておくことで、いざというときに慌てずに避難できる。被害を最小限にとどめるためには、「マイ・タイムライン」を決めておくことが有効。

研修で使用した資料についてはキャッチホームページに掲載しております。是非ご参照ください。

災害スイッチを入れる！

気持ち、体、支部の体制 など



災害を
人の手で止めることはできません。

『事前の備え』をすることで
被害を“最小限”に
抑えることは、できます。

考えてみましょう（グループワークより）



Q1.みなさんの事業の使命、理念は？

Q2.みなさんの事業（自分の業務）がなくなる（止まる）と困るヒト
やコトはなんですか？

Q3.その事業（自分の業務）を止めておける時間的猶予はありますか？それは、どのくらいですか？



2年目のBCPは、単なる見直しではなく、より実践的で効果的な計画へと進化させる重要な機会になると考えます。初年度の経験を活かし、継続的な改善に取り組むことで、事業所の事業継続能力をより一層高めることができるのではないのでしょうか。事業所の特性などを含め被災した際はどのように復活していくのかを想定した計画を立てているとスムーズに復活することが出来るのではと考えます。

部会長より受講後の感想

私がこの研修で学んだのは、具体性の大切さでした。災害についてテレビや写真で何度も見たことはありますが、頭ではわかっていても、心ではどこかで関係のない出来事として捉えていました。それはおそらく、災害について具体的には何も知らないからで、被災者の体験談を被災するまでの過程を聞いて、当事者として認識できたと思います。地域生活支援拠点検討会でも、障害があっても安心して暮らせる地域づくりも目指し、具体的な検討を行っていきたいと思います。

地域生活支援拠点検討会会長 井上様

毎年全国各地で様々な災害が起きています。地元の鳥栖三養基地区でも台風や洪水、筑後川沿いでは毎年のように氾濫の危険性を感じています。しかし何となく大丈夫なことが多く、ニュースを見ると「また大袈裟だな」と思うこともあるかと思えます。

今回の研修で「災害エスノグラフィー」を読んでみて実際に災害が起きた地域の方も起きる寸前まで大袈裟だと思っていた方も大勢いたかと思えます。大丈夫であろうと思うより、何かあるかもしれないと思いながら最大限の準備をしておくことが多くの命を救うことにつながるのではないかと学びました。

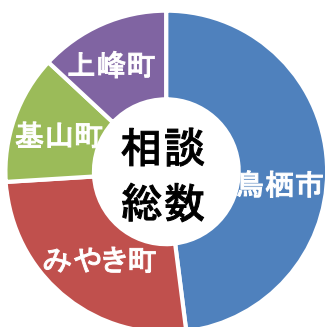
くらしの支援部会・生活の場協議会会長 古賀様

参加者より



- 災害時はどういう行動をとるかイメージがわからなかったこともあり、実際は迷いが生じると思う。マイ・タイムラインを使うことで事業所の職員やまた家族で共通した認識を持つことが出来る、初動が早くなると感じた。
- 横のつながりを意識してお互いに声を掛けあい、情報共有をしながら動く必要性を感じた。
- どの規模の災害が発生するのかにもよると思うが、その時が来たら災害スイッチを早めに入れることの重要性を学べた。

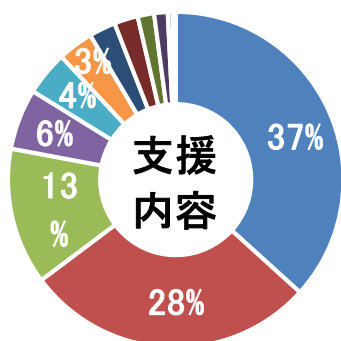
キャッチ 令和6年4月～令和7年3月の相談件数



1市3町 相談件数の総数

(件)

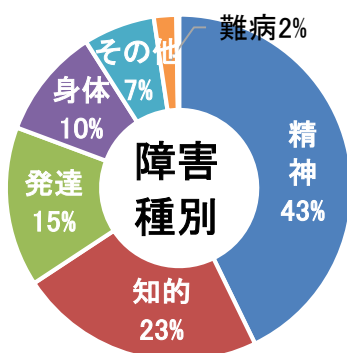
鳥栖市	みやき町	基山町	上峰町	合計
5,263	2,845	1,416	1,436	10,960



支援内容の内訳

(件)

障害・病状理解	福祉サービス利用	健康・医療	家族関係・人間関係	家計・経済	就労	その他
4,025	3,077	1,444	641	468	374	280
権利擁護	生活技術	不安解消・情緒安定	保育・教育・療育	社会参加・余暇活動		合計
251	174	141	51	34		10,960



障害種別の内訳

(件)

精神	知的	発達	身体	その他	難病	高次脳機能	重心	合計
4,688	2,519	1,635	1,128	731	230	19	10	10,960

ちょっと一息



旬の食べ物「アスパラガス」



佐賀県はアスパラガスの大手生産地として知られていますが、品質の高さから全国的に評価が高く、多くの料理人からも愛されているそうです。なお、アスパラガスを購入する際に選ぶポイントは、グリーンアスパラガスの場合、濃厚な緑色で穂先がしっかりしているものが新鮮だそうです。穂先が開いていたり、しなっとしているものは鮮度が落ちているそうですよ～★

○鳥栖市・みやき町・基山町・上峰町にお住まいの障害者本人、障害のある方を支えている家族及び支援者からの相談をお受けします。障害の種別、手帳の有無は問いません。相談は無料です。

＜相談窓口開設時間＞

9:00～18:00（月曜日～金曜日） 9:00～17:00（土曜日）

（祝祭日、日曜は窓口業務をお休みします。）

特定非営利活動法人 総合相談支援センターキャッチ

住所: 佐賀県鳥栖市宿町 1041-3

（代表）電話: 0942-87-8956 FAX: 0942-85-9003

Mail: so-sodan@tosumiyaki-sodan.or.jp

URL: <https://www.tosumiyaki-sodan.or.jp/>

～編集後記～

突然ですが、「アスパラガス」と「つくし」って似ていると思いませんか？私は幼き頃、つくしが成長したらアスパラガスになると信じていました。だって姿形が似ているんですもの（´艸｀）どちらにしろ春を感じる旬の食べ物ということで、ほぼほぼ同じですね（笑）（酒井）