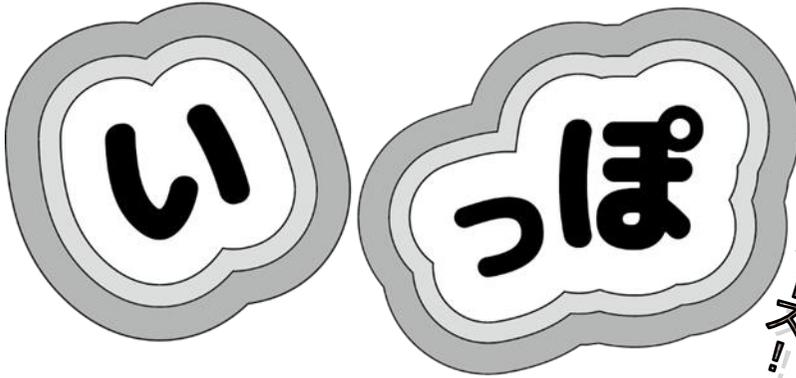


通信ワン・ツ一



サ
会
員
の
皆
さ
ん
に
ホ
ッ
ト
ウ
ィ
ー
を
結
ぶ
ス
ト
ー
ー



生活サポートハウス いっぽ

(運営) 社会福祉法人新座市障害者を守る会

〒352-0012 新座市畑中 1-5-37

TEL・FAX 048-478-7115

携帯 090-1662-8648

E-Mail syahukuippo@gmail.com

守る会 HP <https://niiza-mamorukai.org>

今更ながら今年の日標

高田

毎年、1月に今年の日標を3つ立てています。1つは畑、1つはテニス、もう1つは自己成長です。

畑に関しては、暖かくなってきたのでこれからですが、今年の日標は、販売できるレベルの作物を作る事です。昨年は、大根、じゃが芋、さつまい芋、スイカなど、それなりに収穫出来ましたが、売れるかと言うと微妙な出来でした。今年は、芋系、根菜類をメインに、かぼちゃ、スイカを売れるレベルにしたいと思っています。実際に売るとはしませんが。

テニスに関しては、毎月出ていたダブルスの大会で、2位トーナメントでの決勝進出という日標を立てたのですが、2月の大会で1位トーナメント決勝進出（決勝は負けて準優勝）という、びっくりする結果を残して日標達成してしまいました。しかも、その大会は主催者の都合により3月で終わってしまいました。日標が達成できて良かったのですが、あまりに早く達成してしまい（達成できないと思っていた）モチベーションが落ちています。

そこで、新たな日標を立てました！来年の、新座市ロードレース（5キロ）のマラソン大会に出場しようと思います。テニスじゃないんかい！という突っ込みは無して（笑）。実は、15年前には、フルマラソンも走っていました（最高記録は4時間0分9秒です）。15年前に出場した東京マラソンを最後に走る事を止めていたので、今では全く走れませんが、今から練習すれば約1年後の大会で5キロくらいなら走れるのではないかと、思っています。日標は20分切り。15年前とは年齢はもちろん、体重も違いますし、1キロ4分はかなり高いハードルですが、もともと走る事は嫌いではないので、頑張ってみようと思います。

月曜日に、黒目川の堤防や、柳瀬川の堤防を走っていたら、暖かく見守ってやってください。



【重要】★いっぽからのお知らせ★

① 4月1日以降、初回利用の前に、 生活サポートの「利用者票」を確認させてください。

「生活サポート事業」を利用する際に必要な、令和6年度の「利用者票」はお手元に届きましたでしょうか？

届いた方は、いっぽに【利用者票】または【利用者票の表紙のコピー】の提出をお願いします。

利用者票は新しい利用者番号と負担額を確認し次第お返しします。まだ手続きをされていない方は「いっぽ」を利用できませんので、早急に「障がい者福祉課」で申請手続きを行ってください。



② 精神保健手帳をお持ちの方へ(新座市からお知らせ)。

生活サポート事業の利用対象の1つが「精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている方」です。

この手帳は有効期限があり、期限切れの方は生活サポート利用の対象外となることがあります。

新年度の生活サポートの『利用者票』とともに、上記手帳をお持ちの方はお手元にある手帳のコピーの提出もお願い致します。



新座市の新たな取り組みについて

先月号で、地域生活支援拠点等事業という新しい取り組みについてお伝えしましたが、もう少し分かりやすくお伝えします。

対象者は、障害の種別を問わず全ての障害のある方が対象ですが、介護者の入院等により介護者が不在となったときに、本人の力だけでは生活を維持することができない方を主な対象としています。

新座市では、緊急にならない地域づくりが障がい児者の安心感につながると考え、緊急にならない地域づくりを重点的に取り組みます。(新座市HPより抜粋)

利用登録は無料。関心がある方は、担当の相談支援専門員または障がい者福祉課に相談してみてくださいね。

＜生活サポートハウスいっぽさポーターさん大募集＞

◆ 運転がお好きな方～～送迎サポーターさん～～ ◆

- ・特に朝 8：00～10：00 頃まで 夕方 15：00～17：00 頃まで
(その他の時間も OK です。)
- ・ご依頼のあったご家庭等に伺い、目的地までの送迎を行います。

◆ 人と関わるのがお好きな方～～日中一時関りサポーターさん～～



- ・初めての方、ブランクがある方でも安心して働けるようにゆっくり丁寧にお伝えや経験をして頂くため安心です。
- ・空いている時間を教えていただき、調整を行うので月1回や短時間からでも OK です。

☆詳細や質問、見学をご希望の方は、

いっぽまで電話・FAX 又はメールにてご連絡ください☆

