

南区生活支援センターの過ごし方

私は、南区生活支援センターで明るく楽しく過ごしています。

平日の月火金と時々土日にも利用します。月曜・金曜は午後三時まで作業所に行って、整形外科や耳鼻科に行ってから南区生活支援センターに向かいます。

作業所では内職と刺子の仕事をやっていたのですが、内職の仕事が入ってこなくなったので今は刺子と手芸をやっています。

また月一回お習字もやっています。私の書いたお習字の作品が南区生活支援センターの利用者コーナーに掲示してあります。

私は、センター便りの巻頭文を時々書いたり、月一回の誕生会のポスターを作ったり、冬のつどいのポスター・しおり作りをして、司会をやります。夕食サービスの配膳もします。

ここには活発なお友達が多くて、元気・勇気・気力がもらえます。みんなと話しているうちに気分が和らいでとても楽になってきます。

規則正しい生活のリズムが身に付きます。

とても楽しい、なごやかでアットホームな南区生活支援センターで、ご飯もとても美味しいです。ぜひ、皆様も南区生活支援センターをご利用ください。

【P. N. ねこ(みけねこ)】

わたしの体験記

私は仕事ができなくて、18歳の時病気になりました。小さい頃からいじめられていた事もあると思います。

けれど、18のときにデイケアに通い、こわいと思いながらも人なれをしなきゃと思い、色々な人と話しました。

最初は不安だらけでした。けど、優しい人たちからアドバイスを受け、改善し、20歳の時作業所に就くことが出来ました。ここまでの就職について不安で、友人についても不安で仕方なかった私が、その作業所のおかげで明るくなることが出来ました。

これからも辛いことがいっぱいあるかもしれないけど、現実には負けずに生きていけば、必ず幸せになれると信じ、頑張っていきたいと思います。

病気でも、普通の人みたいにアパレルの時給1000円のバイトをすることが夢です。

きっと、必ずみなさんも夢を持って、成功させることを全力で頑張れば、生きていて楽しくなります。

【P. N. 早く結婚したい】



私のセンター利用について

初めまして。私は支援センターに通っている54歳の主婦です。

私は、まずセンターの魅力というと、おいしい食事と優しいセンターの職員さん達です。しかし悲しいことに、私は糖尿病にかかっているため、ご飯の量が調節できるメニューの日にしか来られません。

SST(Social Skills Training=社会技能訓練)とか、誕生日のお祝いイベントにも来られるようになったらいいなと思っています。

センターの職員さん達は、いつも少し行くだけでも笑顔を見せてくれるのが嬉しいです。

外に出ることが少々苦手な自分なので、だんだんと支援センターに通う時間を長くしたいなと思っています。

みんなもセンターにいっぱい来られるといいですね。

【れいこ】



自分らしく

この世の中で、障害を持ち生き続ける事は大変な事。周囲に協力を求め、得て日々をすごしている障害者。中には理解者を得られず苦しむ人もいます。

しかし、障害を理由に他人から助けられる事ばかりを求め、自ら進んで努力をしないと人としての生き方を学ぶ事ができない。

障害は言い訳として使うべきではない。障害のせいではできない事があっても、別のジャンルではできる可能性も存在する。これならと、チャレンジする「意欲」をもち、ポジティブな考えを心に生む事が前進への一歩となる。

一人ひとりの持つ、自分らしさは障害者でも価値がある。自分の精神を行動にして表わす事で、オリジナリティを追求できてくる。

私は複数の障害をもっているが、生涯がアイデアの源となった品も作成している。

一日一日、時間のすごし方、充実感達成感を味わえるものだ。

問題解決は心の栄養だ。

【P. N. 王冠リサイクラー】

魂の叫び

一昨年末、オレは大きな身体の病気にかかってしまいました。そのため、カラダの一部に障害が残り、歩行が困難になってしまいました。

ここ数ヶ月、新しい人生を送る準備を進めてきましたが、ほぼその準備は終わろうとしています。

精神疾患と診断されてからが第2の人生。そして、これから第3の人生を歩もうとしています。

まだまだ、このままじゃ人生終われないぜとロック歌手風に奮起しています。

皆さんも色々あるとは思いますが、人生前向きに生きていけたらいいですね。

【P. N. タッキー】

こころの病いのある利用者の方々が日々の思いを文章にしてくださいました。なかなか理解されにくい精神障害ですが「自分らしく生きる」利用者さんの思いをお伝えすることで、障害を理解していただくことに繋がることを願っています。

南区生活支援センター サザンウィンド

横浜市南区新川町 1-1

リーヴェルステージ横浜南 2F

TEL/FAX:045-251-3991

自分らしく生きる



南区生活支援センター

サザンウィンド