

高次脳機能障害

—当事者、家族、そして支援者の方々に—



絵・石井一隆(当事者)

なごみだより

令和6年度秋号(第42号)

とちぎ高次脳機能障害友の会 2024.9.30 発行

高次脳機能障害友の会 事務局
TEL 090-8726-5007 FAX 028-638-4322
e-mail info@tochigikoujinou.sunnyday.jp
URL <http://tochigikoujinou.sunnyday>



この会報誌は、赤い羽根共同募金の助成金により発行しています。

はじめに

今年の夏も暑かったですね。我が家はエアコンがフル活動した夏でした。やっと、爽やかな風を感じる季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

8月8日、日向灘を震源地とする地震では、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意報）が発表されました。被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

毎年のように起こる自然災害を見るたびに、あるいは大きな自然災害が起こった日が近づくたびに、防災対策の重要性を再認識する方も多いでしょう。

高次脳機能障害の当事者が避難する時、又は、避難所で生活する際、色々な困りごとが予想されます。避難所への移動方法、経路、普段とは異なる状況の中での情報収集、大勢の人が居る場所で雑音や周りの様子が気になり、普段より疲れやすくなることもあるかも知れません。その他にも、考えられることはたくさんあります。日頃から、家族や支援者

と、それぞれの障害状況や生活状況に応じた災害への対策を話し合っておくことが大切です。

あっという間に、もう10月。時の流れが早く感じますが、田畑の実りが美味しい季節到来です。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、「秋」には色々ありますが、実りの秋、食欲の秋…季節の食べ物には栄養がたっぷりです。しっかり食べて、夏の暑さで疲れた身体と心に休息をあげましょう。

会長 徳元昌子



目次

	ページ
はじめに.....	1
活動報告.....	2 - 4
2024年9月から2025年2月の活動予定.....	4
<栃木県障害者総合相談所より>	5
かんたん調理♪<湯せんでプリン>	6
とちぎ高次脳機能障害友の会【入会のご案内】.....	7

活動報告

2024年度とちぎ高次脳機能障害友の会総会・学習会 とちぎ福祉プラザ3F 福祉研修室AB
5月11日(土)13:30~16:00 出席者 32名 委任状による出席者 38名 合計70名

総数 94 名の過半数を超えての出席を確認でき総会が成立しました。昨年度の活動報告、会計報告、今年度の活動報告、会計報告、役員選出等すべての議案において可決されました。

学習会において、栃木県出前講座の障害者差別解消について障害福祉課企画推進担当者より講演していただきました。

学習会の後、栃木県障害者総合相談所より高次脳機能障害ピアサポーター養成講座のご案内と就労継続支援B型事業所リハスワークより事業所説明がありました。
(袖山)

定例会(パソコン教室)

6月8日(土)13:30~15:30 ぽぼら 参加者12名

芯和 Cocowa® さんによるパソコン教室でした。本日のテーマは「生成 AI 体験第2回」。前回とは違うアプリを使用し、生成 AI を使う際の注意点や検索方法などを教示いただきながら体験しました。

お一人お一人とコミュニケーションをとりながら、思わず笑顔になるような楽しい会となりました。

総務省や宇都宮市のデジタル活用支援事業を行っている Cocowa さんの教室は、デジタル化が進む昨今において、当事者の方だけでなく家族にとっても学びの多い内容でした。

定例会の最後に、いつも会場で使用させていただいている「ぽ・ぼ・ら」さんの会報誌の表紙の撮影を行いました。

撮影していただいた写真が、「ぽ・ぼ・ら」2024年 Summer Vol.38 の表紙になっています。ぜひご覧ください。(大村)



とちぎ高次脳機能障害友の会
「パステルシャインアート」



パソコン教室の様子

プリン作り&おしゃべり会 7月13日(土)13:30~15:30 ぽぼら 参加者12名

アイラップ（耐熱袋）を使ったプリン作りをしました。

まず、1人一つずつ、袋の中に卵を割り砂糖などの材料を入れ揉み込んでいきます。その後、湯煎用鍋で15分ほど固まるのを待ちます。

プリンが出来上がった後は、カップにビスケットや冷凍フルーツ、ホイップクリームなどを使い、パフェ風に盛り付けをしていきました。みなさんのそれぞれに工夫されて、素敵なプリンパフェの出来上がり！味も美味しかったです。

食べながらおしゃべり会をしました。最近夢中になっていることなどをテーマに、得意なことや好きなこと、スポーツやドラマの話などで盛り上がりました。（大村）



プリン作りの様子

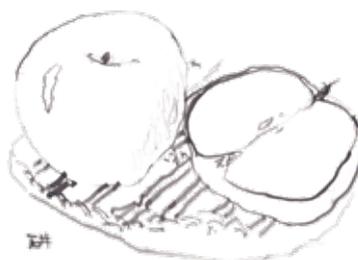
家族の集い

5月22日(水) 13:00~15:00 宇都宮中央市民活動センター 参加者4名
7月24日(水) 13:00~15:00 宇都宮中央市民活動センター 参加者3名

役員会

4月24日(水) ぽぼら 参加者4名 6月4日(火) ぽぼら 参加者5名
7月31日(水) ぽぼら 参加者5名

○ 電話相談	4月——13件	5月——6件	6月——8件	7月——1件
	8月——5件			
○ メール相談	4月——3件	5月——2件	6月——2件	7月——3件
	8月——5件			
○ 面談	0件			



その他の活動報告

障害者差別解消に係る説明会(オンライン)

6月5日(水) 13:00~15:00 参加者1名

講演会打ち合わせ 7月4日(木) 栃木県障害者総合相談所 参加者1名
8月6日(火) 栃木県障害者総合相談所 参加者3名

2024年9月~2025年2月までの活動予定

9月28日(土)

2024年度(第11回)高次脳機能障害講演会 ぽ・ぽ・ら3F研修室AB
-高次脳機能障害の現状と支援に望むこと 家族の立場から- 受付 13:00~
とちぎ高次脳機能障害友の会相談役 中野和子氏 講演会 13:30~15:30

※9月の家族の集いはありません

10月 4日(水)、5日(木)

日本高次脳機能障害友の会 第20回全国大会2024 in福島

10月 12日(土) 社会体験研修 那須烏山方面(和紙の里、山あげ会館)

11月 2日(土) 栃木県障害者文化祭(カルフルとちぎ2024 こころのつどい)
パネル展示 とちぎ福祉プラザ、わかくさアリーナ 10:00~15:00

11月 9日(土) 定例会 ぽ・ぽ・ら 13:30~15:30

11月 27日(水) 家族の集い 宇都宮市中央市民活動センター 13:00~15:00

12月 14日(土) クリスマス会 ※詳細は後日連絡

1月 22日(水) 家族の集い 宇都宮市中央市民活動センター 13:00~15:00

1月 25日(土) 定例会 ぽ・ぽ・ら 13:30~15:30

2月 1日(土) 定例会 ぽ・ぽ・ら 13:30~15:30

寄付のお願い —いつも大変助かっております—

引き出しの奥に眠っている古いハガキや切手、テレホンカード、また書き損じのハガキや年賀状などございましたら是非ご寄付下さい。切手や新しいハガキに交換して活動の一助にさせていただきます。

高次脳機能障害支援事業を行っています



普及・啓発

高次脳機能障害の理解と支援のためのリーフレット・参考資料をご活用ください。



一般向け

「高次脳機能障害の理解のために」



支援者向け

「知って欲しい制度と社会資源」
「高次脳機能障害者支援マニュアル」



当事者・
ご家族向け

「高次脳機能障害を持つ方やその御家族の方へ」
「もしかしたら高次脳機能障害・・・かもしれません」(お子さん向け)



県のHPでご覧いただけます。

研修・セミナー

「医療従事者等研修」

目的：医療従事者の知識及び支援技術の向上により、医療機関等における専門的な支援の充実にを図る。

対象：医療関係の医療スタッフ、市町等の障害者相談担当職員等

時期：8月頃

「家族教室」

目的：障害のある方の家族が、障害への理解を深めるとともに、家族同士の交流を通して心の負担の軽減を図る。

対象：64歳までの高次脳機能障害と診断された方のご家族

時期：11月頃

「高次脳機能障害セミナー」

目的：「高次脳機能障害」を身近なこととして感じ、理解を深める。

対象：一般県民、当事者、家族、医療福祉関係者等

時期：1月頃

「相談支援研修」

目的：「高次脳機能障害」の特性や対応方法、支援の実際を学び、障害理解を深める。

対象：市町等の障害者相談担当職員、医療福祉関係者等

時期：12月頃

NEW 「県政出前講座」

内容：高次脳機能障害に関する基本的な理解と対応、県の取り組み等について

対象：一般県民、医療福祉関係者等

時期：随時（日程等はお相談ください。）

※勉強会や職員研修等にもご活用ください。

各研修・セミナーは、内容が決まり次第、県のHPに掲載します。
詳細はHPでご確認ください。



詳細はこちらから。

相談支援

当事者やご家族、医療や福祉、教育等関係機関からのご相談をお受けしています。
高次脳機能障害に関することでお困りの際はご相談ください。

栃木県障害者総合相談所 発達・高次脳機能障害支援課

TEL 028-623-6114（受付時間：平日8時30分～17時15分）



かんたん調理 ♪ <湯せんでプリン>

定例会で作ったプリンです！作ってみてください (^_^)

材料 グラニュー糖 2本 (5g/1本)、卵 1個、牛乳 70cc、ジップロック 1枚、
アイラップ (耐熱袋) 1枚

- 作り方
- ① ジップロックにグラニュー糖 2本と卵 1個を入れてしっかりとジップロックの口を閉めてよくもみこみます
 - ② グラニュー糖と卵が混ざったら、牛乳 70cc を入れさらに混ぜます
 - ③ アイラップに②のプリン液を入れて袋を結ぶ
 - ④ 熱湯を入れた湯せん用の鍋に③を入れ約 15分待ちます
 - ⑤ 冷蔵庫に入れて冷めたらカップに入れて出来上がりです

☆お菓子や生クリームで飾ると美味しいですよ～♪ (袖山)



①ジップロックに入れてもむ



完成したプリン



とちぎ高次脳機能障害友の会 入会のご案内

高次脳機能障害者（児）とその家族が悩みを話したり、医療や福祉に関する情報を交換したり、理解ある方々の支援の下一人一人の可能性を伸ばし、楽しみや生活の目標を見つけて地域の中で暮らすことができるよう活動しています。一人で悩まずに共に活動していきましょう。

高次脳機能障害のある方、ご家族、ご理解・ご支援くださる方、正会員または賛助会員として関わって一緒に活動していきませんか。応援してくださる方も賛助会員として随時募集しております。

【活動内容】

- ・ 定例会
- ・ 講演会 ・ 学習会
- ・ 会報誌(なごみだより)年3回発行
- ・ 家族相談会 ・ 家族の集い
- ・ 研修旅行 ・ クリスマス会 等

【主な活動場所】

ぽぽら

〒320-0032 宇都宮市昭和2-2-7

TEL 028-623-3455

※県庁西側 税務署北側

【年会費（一口）】

正会員(個人・家族・支援者)	3,000円
賛助会員(個人)	2,000円
賛助会員(団体)	5,000円

編集後記

朝は犬の散歩をするのが日課になっています。実は運動不足の母が、ウォーキングのお供に、と飼い始めた犬なのですが、当の本人が散歩したのは最初だけ。今は私の仕事となっています。

朝の散歩の良いところは鳥や虫の鳴き声を BGM に澄んだ空気を感じられるところ。車の中では感じられない、微かな季節の変化にも気づくことができます。

やわらかい萌黄色の山々や咲き出した花々に心が躍る春、水田に水が張られて蛙の合唱が始まる夏。これからやってくる

【ご相談や入会・見学希望の方は、
電話またはe-mailでご連絡下さい。】

とちぎ高次脳機能障害友の会 事務局
会長 徳元

電話 090-8726-5007

e-mail info@tochigikoujinou.sunnyday.jp



ホームページはコチラから

とちぎ高次脳機能障害友の会

検索

URL <https://tochigikoujinou.sunnyday.jp/>



ぽぽらmagazine
2024 Summer Vol.38
表紙より

る秋冬は紅葉した山々や遠くに雪化粧した日光連山の美しい姿を見るのが楽しみです。思いがけなく日課となった犬の散歩ですが、季節ごとの風景、音、香りが心を癒してくれます。(柳)

会報作成担当

表紙・絵： 石井一隆

本文編集： 柳美由紀 袖山寿美江

印刷・製本：(有) 芯和 Cocowa®