

# 「希望」だより

〒284-0005

四街道市四街道 1-6-11 田中ビル 3F

TEL 043-421-6645 FAX 043-312-8700

E-mail : [kibou\\_donguri@ninus.ocn.ne.jp](mailto:kibou_donguri@ninus.ocn.ne.jp)HP : <http://kibou-donguri.org>

## 令和 7 年度通常総会



令和 7 年 6 月 21 日 (土) 午後 2 時より、四街道市総合福祉センター会議室に於いて、四街道市福祉サービス部部长、障がい者支援課課長、四街道市社会福祉協議会会長、四街道市福祉関係機関連絡会代表ご臨席のもと、通常総会を開催することができました。今総会で理事 1 名が退任、新たな理事 1 名が選出・承認され、新体制で事業をスタートさせることになりました。障がい者を取り巻く環境は多くの課題がありますが、「希望」といたしましては、利用者及び入居者を第一として、様々な関係機関や地域とも幅広く連携して、今後の事業がよりよいものとなるよう進めてまいりたいと考えております。

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 毎月 第2水曜日  
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 (4) ～

◇◇双極性障害◇◇



双極性障害は気分が高まったり落ち込んだり、躁状態とうつ状態を繰り返す脳の病気です。激しい躁状態とうつ状態のある双極Ⅰ型と、軽い躁的な状態(軽躁状態)とうつ状態のある双極Ⅱ型があります。

躁状態では、気分が高ぶって活動的になり、社会的信用や財産、職を失ったりする激しい状態になることもあります。一方、いつもよりも妙に活動的で周りの人から「何だかあの人のらしくない」「元気すぎる」と思われるような軽い状態は、軽躁状態と呼ばれます。また、うつ状態では、一日中ゆううつな気分、眠れなくなったり、または逆に眠りすぎたりします。気力がなくなり食欲が低下し、おっくうで身体を動かすことができないといった症状もみられます。うつ病とは違うため、治療も異なります。

【出典：心の健康情報局 抜粋】



# 地域活動支援センターどんぐり工房



お花見行きました ♡



NEW

どんぐり工房  
のぼり旗デビュー



心のふれあいフェスティバル



玉ねぎ  
染め



大きなテーブル  
大盛況！！



クッキー  
完売  
しました



卓球大会  
2位

## ～イベント参加～

4月26日(土)、心のふれあいフェスティバル(千葉市中央公園・千葉市文化センター)  
5月31日(土)、大きなテーブル(四街道市文化センター室内)  
5月は雨天の為、文化センター室内販売となりましたが、多くの来場者の皆様とふれあう事ができました。どんぐり工房の製品・商品をお買い上げいただきありがとうございました。

### 【今後の予定】

7月26日(土)、27日(日)、旭ヶ丘おまつり(旭ヶ丘中央公園) 17時～21時  
皆様のご来場をお待ちしております。

6月1日(日)千葉県障害者スポーツ大会(卓球)に、どんぐり工房のメンバーが参加しました。接戦の末、2位に輝きました 🏆 応援してくださった皆様、ありがとうございました。来年は優勝目指して更なるご活躍を応援しております。



# グループホームだんらん



## だんらんの一日

- 5:00 朝食世話人出勤  
5:30 朝食 (Aさんのみ)  
6:00 Aさん お仕事へ  
7:00 その他の皆さん、順次朝食開始  
～概ね8時半までに終了  
9:00 支援員出勤  
～入居者さん各々の通所先に出発  
9:30 どんぐり工房通所の方々出発  
12:30 どんぐり工房からだんらんに帰宅  
15:00 おやつタイム  
～その他の事業所通所の方々も帰宅  
16:00 夕食世話人出勤  
17:00～18:00 訪問看護 (第2・4火曜)  
18:00 夕食 順次開始  
～概ね19時までに終了  
19:00～20:00  
支援員 傾聴・相談等の時間

※こちらは全体的・平均的な平日の流れです。  
通所・食事時間時間帯以外は、ご自身の予定で過ごします。掃除や洗濯、買い物等必要に応じて職員の支援を受けながら行い、余暇の時間を過ごし、通院も必要に応じて支援員が同行します。その他、個別に訪問看護も受ける方もいます。

ほぼ

## 毎週土曜はクッキング

「ご飯を作りたい！」という希望者は、ほぼ毎週土曜日、ボランティアさんと一緒に、昼食づくりをしています。料理はできないけど、何かを一緒にやりたい、という方には、テーブルを拭いていただいたり、配膳のお手伝いなどを一緒に行います。

もちろん、食べるだけの参加OK!!  
「美味しい～」の一言で、完成!!



今日のメニューは、  
キムチ雑炊  
隠し味は、ごま油～



## ほぼ 2ヶ月に1回は訪問美容



介護出張美容「アトリエクイーン」さんに、定期的に女性入居者のヘアカットをお願いしています  
その日だけは、リビングが、おしゃれな美容サロンになります

## 北中地区社協主催 ボッチャ大会に参加



6月22日(日) 中央小学校で開催された、第1回北中地区社協主催のボッチャ大会に、GHだんらん入居者で構成するメンバーで参加しました。結果は3位!!  
地域の方々と楽しく交流することができました。

# 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

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。

お家から

一歩外へ

出ませんか？



昼食作り

クッキー製造

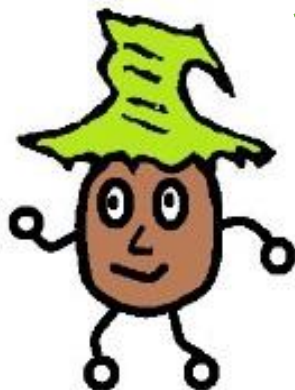
手工芸品の製作

シール貼り

市役所・イベント  
販売

おしゃべり

書道



これら以外にゲームをしたり（オセロ・トランプ・ジェンガ・ウノ等）  
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

会員募集

### 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：043-421-6645  
FAX：043-312-8700

### グループホームだんらん

職員募集中

定員 6名 (令和7年6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

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。

