

# 心のひろば

# 署名広げ実現めざす 精神障害者の医療費助成



▲街頭で元気にアピール

9月14日、表町商店街天満屋付近で「精神障害者の医療費助成の実現を求める要請署名」の街頭宣伝行動をおこないました。汗ばむ陽気のなか、27人が参加して横断幕やプラスターなどでアピールしながら街頭の

第475号 二〇二三年十月一日  
発行 岡山市中区浜四七二  
〒703-8520  
林友の会  
電話 〇八六二二七二八八一(代)  
電話 〇八六二二七一五七(代)  
〇八六二二七一五七(代)  
発行責任者 石田正也  
紙代一部50円(郵送料15円)

この署名は、岡山県での精神障害者への医療費助成の実現をめざして、当事者・ご家族、賛同して下さる団体・個人と共に取り組んでいます。10月には岡山駅さんすてでの宣伝行動もおこないます。こちらに参加して下さい方も募集しています。ご協力をよろしく願います。

署名集約数4088筆  
街頭宣伝行動  
日時：10月5日(木)  
12時～13時  
場所：岡山駅さんすて



▲署名への協力をおねがい

## 2023年ヘルスチャレンジ

参加コースを選んでエントリーし、1ヶ月間チャレンジします。目標を達成された方には達成賞をご用意しています。生活改善や健康づくりのきっかけに気軽にチャレンジしてみてください。

期間：11月1日(水)～11月30日(木)  
対象者：林友の会会員と同居のご家族  
エントリー締め切り：10月30日(月)  
結果報告締め切り：12月13日(水)

### コース内容

- ウォーキングコース  
1回30分以上歩く 週4回以上
- 心にゆとりを ほめほめコース  
周りの人を1日1回ほめる
- お酒ほどほどコース  
週2日以上の休肝日
- 快眠コース  
毎日23時までに寝る
- 乗るだけダイエットコース  
1日1回体重計に乗る
- 認知症予防 頭の体操コース  
パズルや計算などを毎日する
- オリジナルコース  
例：間食をやめる、早寝早起きなど



## 映画「夜明け前」上映会

日時：11月25日(土) ①10時～②14時～

場所：林病院ひまわりホール

定員：各回40名

参加費：無料

午前の上映後のみ、作業療法士による「心と体をほぐすストレッチ」を予定しています。(30分程度)

・感染対策のため、各回定員を設けています。参加を希望される方は、事前に林友の会事務局までお電話・FAX・メール等で、お名前とご連絡先をお知らせください。

林友の会 TEL/FAX：086-272-2957  
メールアドレス：hamawww@po.harenet.ne.jp



## 当事者交流会 ゆとりの会

病気、人間関係、将来のことなど、当事者同士で交流しています。事前の申込等は必要ありません。お気軽にご参加ください。

日時：10月11日(水) 15時～16時半

場所：林友の会事務所

参加費：100円 (お茶菓子代)

予定が変更になる場合も  
あります。事前にお問  
合わせください。

## 家族交流会 あじさいの会

心の病気をもち方のご家族の集まりです。病気や生活、将来のことなど話をしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：10月12日(木) 14時半～16時半

場所：林友の会事務所

参加費：100円 (お茶菓子代)

## こ だ ま

過日のことですが、涼を求めて総社市の砂防公園に行ってきました。ここには、高梁川に注ぐ榎谷川の支流・井風呂谷川の砂防堰堤群があり、岡山県の治山水事業の始まりの地とされています。なかでも、第三号堰堤は明治33(1900)年ごろ築造され、その後明治末・昭和初期と2度かさ上げされた大規模な石造砂防堰堤です。田畑に引水するための川が砂で埋まらないようにする必要なダム(堰堤)です。▼ここで思い出したのが、吉井川上流の苦田ダムです。不要不急でありながら、旧奥津町(苦田村)の大半を湖底に沈め、町民の間に分断を持ち込み、地方自治、住民自治を蹂躪し、何より町民のくらしと生業を破壊したことは間違いありません。▼ところで、いま岡山市は水道の料金を平均20・6%値上げする案を示しています。今回の値上げ案で集める水道会計の収支不足分は281億円、1年あたりになると約35億円とのこと。一方で、岡山市は苦田ダムから生じる余剰水を県の広域水道事業団から買い、毎年21億円も払っているそうです。この苦田ダムの受水費がなくなれば、▼それにしても、有益で文化遺産となっているダム(堰堤)と、無用どころか後世まで迷惑をかけるダム。えらい違いです。(わ)

### こんなことにご協力ください

1. 林友の会の活動への参加を通じて入会をお誘いください。  
月間中の企画「ヘルスチャレンジ」や「映画『夜明け前』上映会」、林友の会にお知り合いの方をお誘いください。
2. 協同基金のご協力で林財団事業所を経営面で支えてください。  
林財団事業所の医療活動を支える協同基金(無利子借入)にご協力ください。林友の会事務所や事業所窓口にお持ちいただくか、同封の郵便払込用紙をご利用ください。
3. 社会の仕組みや制度をよくする運動にご協力ください。  
「精神障害者の医療費公費助成を求める要請署名」など、これまでにお送りした署名用紙がお手元に残っていましたら林友の会事務所までお届けください。

今年5月、政府は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を抑制する政策として、インフルエンザと同等の5類に変更しました。その後、感染拡大は、公的施策の縮小などもあり、全国各地で医療が逼迫した状況となっています。今こ

### 10~12月 共同組織拡大強化月間

# 林友の会を大きく広げよう

「誰もが安心してかかる医療」「安心して住み続けられるまちづくり」を進めるため、民医連事業所とその共同組織を発展させることが求められています。林友の会は1977年の創立以来、精神障害者の権利向上と国民のこころの健康づくりのために、①林財団事業所の医療活動を利用者の立場から支え改善する運動、②事業所の医療だけでは応えきれない当事者や家族、地域の要求を実現する運動、③精神障害への偏見をなくす啓発活動や制度改善の運動、などに取り組みを進めています。10月から12月を共同組織拡大強化月間と位置づけ、会員の拡大をめざしています。林友の会の活動を大きく広げるために、みなさんの力をお貸しください。

## こころのほっとステーション

ちよっとだけ

みなさんは日々、どうやってしんどい中、何とか乗り越えていますか？どうやって頑張ることが出てきますか？

私たちはしんどい時にネガティブな所に目が向きがちです。ネガティブな渦の中では自分の状態を捉えることが難しくなりやすいです。ただ、そんな中であつ

たとしても何とか出来たからこそ、今があると思うのです。

あなたの中にはどんな乗り越える力が眠っているのでしょうか？少し元気な時に探してみてください。自分をよく知っている人に「どんな風に頑張っていたか？」を聞いてみるのも良いでしょう。もしも、「そんな力は自分にはない」と感じたら、まずは頑張っている身体と心を休めて下さい。そして、簡単に今自分が出ていることをほんの少しやってみて下さい。例えば、ちよっとだけ掃除したり、2〜3分の軽い運動、作業中ならトイレ休憩をとってみたり、メールを見ない日を作ったり、ゴロゴロしたり、自分を大切にしている時間を日常の中に作ってみて下さい。(公認心理師 小田千寛)

## 共に力を合わせて

### 全国で制度実現を

#### 心身障害者医療費公費負担制度

林友の会の皆様、はじめまして。私は日本共産党の京都市会議員としております。今夏、岡山市内で開催

された全国自治体学校の分科会で「精神障害者の医療費助成を目指して」と岡山での取り組み等のお話をされた荒木潤子さんとお話をしていただき、京都市の現状を伺い、記事を書かせていただきました。岡山県と京都府の両方が、精神障害者の



▲玉本なるみ京都市会議員

医療費助成を独自に行っていないかもしれませんが、やっとなら京都府と京都市が重い腰を上げ、現在、検討会を開催し、どこまで助成するかを協議しています。内容としては多くの都府県と同じく障害者手帳1級の方のみを対象としようとしており、長年京都府や京都市に身体等の方々と同等に助成をしてほしいと要請の運動をされてこられた家族会の方から、「残念だ」という声が多く寄せられているのが現状です。市議会でも、精神障害者の福祉制度が遅れていることを繰り返し取り上げ質疑してきましたので、一

歩前進とは言え、1級のみのでは不十分だと指摘しているところでは、相模原市と名古屋市が県の制度に上乗せをして、1、2級の方を対象としています。地域によって対象が違うのは問題

であり、本来、国の制度として創設するべきだと思えます。ご一緒に力を合わせ、対象者の拡充に向けて取り組みましょう！

(京都市会議員 玉本なるみ)

### 集団的自衛権の行使に反対する中区の会 第95回行動 スタンディング

スタンディングでのアピール行動です。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：10月18日(水) 17時半～  
場所：中区役所前



## つばさ薬局

笑顔を大切にする薬局です

どこの病院の処方箋も受付致します

#### 【営業時間】

月水木金 9:00~17:30  
火曜 9:00~17:00  
土曜 9:00~13:00  
日・祝日 休み

#### 【電話】

086-272-2710

#### 【処方箋受付FAX】

086-272-2713

〒703-8256 岡山市中区浜621-1

つばさ薬局 検索

### ソワニエ看護専門学校の入学試験のご案内

ソワニエ看護専門学校の入学試験を下記の日程で行います。看護師志望のご家族やお知り合いの方にぜひご紹介ください。資料請求や願書請求は、ホームページまたは電話でご連絡ください。

【お問い合わせ先】ソワニエ看護専門学校

住所：岡山市中区倉田394-3 Tel: 086-274-6455



2024年度 入学試験			
試験区分	願書受付期間	試験日	合格発表
指定校・一般推薦(専願) 二次入試	2023年10月17日(火)~11月14日(火)【必着】	11月18日(土)	11月21日(火)
社会人等(専願) 二次入試	2023年10月17日(火)~11月14日(火)【必着】	11月18日(土)	11月21日(火)
一般一次入試	2023年11月15日(水)~12月5日(火)【必着】	12月9日(土)	12月12日(火)
一般二次入試	2023年12月12日(火)~2024年1月9日(火)【必着】	1月13日(土)	1月16日(火)

# 医療職体験で 進路選択をサポート

林病院

8月18日に「夏の高校生1日医療体験」を開催しました。林病院では、医師・薬剤師・看護師・心理士・

作業療法士の5つの職種の実験を実施しています。毎年たくさんの応募があり、今年も34名の参加がありました。進路に悩み



▲エコー検査を体験

参加される方、目標は決まっています。具体的なアドバイスを求めている方も、この体験が進路の選択に役立てばという思いで、毎年春休みと夏休みの時期に開催しています。医師体験ではエコーを

実際に体験してもらい、医師の心の不調についての講義を聴いてもらいました。



▲医師体験に参加の皆さん

また、当日ボランティアで参加してくれた現役医大生から、学校の様子や受験勉強のアドバイスなどをもらい、充実した内容になりました。参加者から「医師になりたい」という気持ちが強くなったという感想をもらい、わたしたち職員

も元気が出る1日になりました。(林病院 医局事務課 事務 木村里奈)

# 地域の応援団に 児童クラブで講座

岡山ひだまりの里病院

岡山市放課後児童クラブにいるかさんにお招きいただき、子供向けの認知症サポーター養成講座を行いました。



▲参加した小学1年生から5年生の子供達

た。当日は、医師、相談員、地域包括支援センター職員さんの他、当院外来の患者さんと共に参加され、子供達と触れ合いました。

「にんちしようってどんな病気？」と題して医師から子供達に分かりやすく話をすると「先生、楽しかった」の掛け声に会場もほっ

こりとしました。子供達のアンケートでは「認知症の人としゃべったけど、ふつうに話せた」「おばあちゃんとお話できてうれしかった。また来てほしい」「認知症の人は大変なんだと分かった。回りのサポートが大切だと思った」等の感想が寄せられ、病気のことや偏見を持たずに関わることの大切さが伝わったようでした。

こうした地域での応援団が少しずつ増え、認知症の方に住みやすい社会を作ってお手伝いを、今後も行っていきたいと思えます。(岡山ひだまりの里病院 地域サポートセンター 相談員 板野宏美)

# 夏の夜の思い出に ミニ花火大会開催

ひだまりの家

8月27日、ホームの玄関前で「ミニ花火大会」を行いました。「シュー」と大きな音の噴き出し花火に驚きつつ目を輝かせる方、手持ち花火を回してはしゃぐ方など様々で、色鮮やかな



▲見てみて！きれいでしょ

光に照らされて「わぁー」「キレイじゃな」と楽しんでおられました。花火を持つのが難しい方にも身近で見えて頂き、音や光に自然と笑顔がこぼれていました。花火もきれいでしたが、喜ばれている皆さんの笑顔がとても印象的でした。(グループホーム 介護士 小野真奈美)

# 待ち望んだ夏祭りに 笑顔と笑い声あふれる

林病院



▲よ〜く狙って

新型コロナウイルスの影響でこの数年開催できなかった病棟の「夏祭り」を、今年は久しぶりに開催しました。スタッフが法被を着たり、手作りちようちんを飾り付け、病棟全体が夏祭りの雰囲気になりました。この日の昼食が夏祭りメニューに。焼きそばやたこ



▲何ができるのか楽しみ

新型コロナの影響でこの数年開催できなかった病棟の「夏祭り」を、今年は久しぶりに開催しました。スタッフが法被を着たり、手作りちようちんを飾り付け、病棟全体が夏祭りの雰囲気になりました。この日の昼食が夏祭りメニューに。焼きそばやたこ



声



●クロスワードパズルは、魚の問題でした。さかなクンのように、答えられませんでした。スマホを使って、「検索ことば」を入れて見つけましたよ。勉強になりました。長崎大会の岡山県代表団に、私の娘もいました。(住寄善志)

●夏祭りのロールアウトとつてもかわいくて感動しました。動物たちの表情もキーンとです！毎回本当にすごいです!!(クリームパン)

●愛育委員をしています。定例会で「精神障害の理解を」の研修で当事者の話を聞きました。その後、岡山県の医療費制度のことを知り、愛育委員さんにも呼びかけて署名を集めています。ぜひ実現したいです。(崎本敏子)

●核兵器廃絶は、今の自民党政権がある限り、日本の立場は変わらないですね。市民の声だけでは、変わらないと思います。権力を奪うしかないです。夫婦共コロナに同時にかかってしまいました。一週間経ちましたが、2人ともまだ体調がすぐれません。(宮内寛)

●ひだまりの里病院での夏祭り、金魚すくいに綿あめとても楽しそうです。童心に帰って生き生きしていますね。(なでしこ)

●林病院デイケアのロールアウトいいですね。ほっこりしました。(原田貴進)

●残暑の終わりが見えません。子供の時にはこれほど暑くなく、異常気候です。これは、建物があらゆるところになり、人間がしてきたことかもしれないですが、彼岸が過ぎれば涼しくなると思います。(村田光)

●コロナも第5類になり暫くしますが、病院も直接の面会ができるようになったので良かったです。自粛でなかった孫の運動会も初めて参加できそうで楽しみです。(村山美奈子)

●「暑さ寒さも彼岸まで」本当かな？気温とは関係なく日を追う毎に、日の出は遅くなり日の入りは早くなっています。9月は野菜の種類に超忙しい日々です。定番の大根、白菜、キャベツ、小松菜、ほうれん草等々。一粒の小さな種から芽が出てドンドン成長し収穫し食卓に並ぶまで。楽しみです。(原田恵子)

●虫の音にやつと秋の気配を感じるようになりました。この夏の酷暑で日中は外出できず、運動不足で3kgも夏肥りしてしまいました。これでは膝に負担がかかると思い立ち、8月から夜のウォーキングを始めました。夜風が気持ち良く、意欲も湧いてきます。秋が楽しみです。(藤内典子)

●就労支援事業A型作業所で働き始めて、もうすぐ7年。働き始めた当初は不安で仕方なく、ここまで続くとはい正直思っています。これからも頑張ります。(Y・O)

●わが家のプランターゴーヤは今が旬。小さいながらも実が育っていて、黄色い花も咲き続けています。残暑厳しいですがこのゴーヤのおかげで毎朝眺めては、その日ははじめます。(光本合子)

●最近、同年代の女性から(70〜80代)成人した息子が同居するようになって数年。仕事が出来ず、家に引きこもるようになった。母と口をきかなくなった。年をとって体調がすぐれない中で息子がどうなっているのか不安だと漏らされました。どんなことがアドバイザー出来るでしょうか。もし可能でしたら一般的な対応のことでも教えてくださいませんか。(吉倉外喜子)

●「原水爆禁止2023年世界大会(ヒロシマデー集会)」に参加しました。サロー・節子さんや被爆者の矢野美耶古さんの体験を聞き、なんとも言えない感情がフツフツと出てきました。来年は広島が本大会となるそうです。来年も参加できればと思っています。林財団からも若い職員のみなさんをどんどん送り出してください。(森田陽子)

クロスワードを解き、二重枠に入った文字を並べてできる言葉を八カキカメールでお送りください。住所、氏名、紙面や友の会活動に対するご意見・ご感想をお書きください。お名前の掲載ができない方はペンネームか匿名希望とご記入ください。抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。応募締切：10月15日

宛先：〒703-8520 岡山市中区浜472 林友の会「心のひろば」編集部 hamawww@po.harenet.ne.jp

第474号の答 サカナヤ

パズル当選おめでとう

- ▼村山美奈子 ▼森田 陽子
▼崎本 敏子 ▼藤内 典子
▼宮内 寛 (敬称略)

タテのカギ

- ①日替わりもあるご飯と総菜のセット
②人間○○○で健康診断
③天○○=揚げ玉
④とん汁やとんかつに使うミート
⑤円周率を表すギリシャ文字
⑦餅や風呂場は生えやすい
⑧土俵の上で勝負
⑩調理や食器拭きに使う布
⑪蟹味噌はこの中にある
⑫ちりめんとも呼ぶイワシの稚魚
⑬伸びたらパンツがずり落ちる
⑮人間も3人寄れば文殊に匹敵

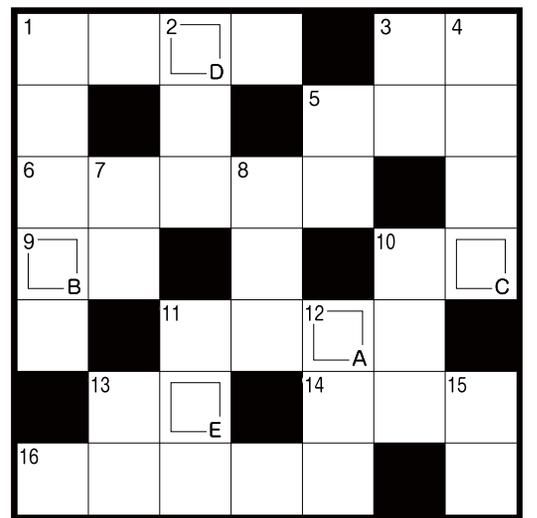
ヨコのカギ

- ①天ぶらをのせた丼物
③おじいさんからネズミまでが引っ張って抜いた野菜
⑤イタリアの粉ものの総称
⑥ピラミッドの形
⑨スベア
⑩笑う門に来る
⑪野球やテニスは軟式とこれがある
⑬○○に入れば○○に従え
⑭昼食のことをおしやれにいうと?
⑯オムレツ+チキンライス

※二重枠に入った文字を並べてできる言葉は何でしょうか?

Table with 5 rows (A-E) and 1 column.

クロスワードパズル



林病院 けやき外来診療表 (2023.10.1~)

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前, 午後) and staff names.

※1土曜日の医師体制は、隔週毎になります。 ※2月曜日の廣中医師は、第1・第3・第5週になります。
午前診療時間 9:00~12:30 (受付時間 8:30~12:00)
午後診療時間 14:00~17:00 (受付時間14:00~16:30)
初診の方は、あらかじめ電話でご予約ください。
TEL086-272-8570 (けやき外来直通) TEL086-272-8811 (林病院代表)
林財団ホームページ http://www.hayashi-dorin.or.jp/

入院のご相談は

代表(086)272-8811
へお電話ください。
入院担当看護師へおつなぎします。
夜間・休日も対応しております。

もの忘れ外来 (月)午前 9:00~12:30
重度認知症デイケア (月)~(土) 9:30~15:30

デイケア (月)~(土) 9:00~15:00
ナイトケア (月)~(土) 16:00~20:00

認知症専門病院 岡山ひだまりの里病院 外来診療表

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for staff names (本田, 藤田).

9:00~12:30
電話で予約してご来院下さい
☎(086)267-2011
認知症デイケア (月)~(土) 9:30~15:30

電話相談

電話：086-272-2957 (林友の会)
平日8:30~17:00

生活相談・法律相談・家族相談

各相談は、林友の会事務局員が事前にお話を伺い、相談員へお取次ぎします。

相談員

- 氏平みほ子 (県議)
森脇ひさき (県議)
林 潤 (市議)
石田 正也 (弁護士)
則武 透 (弁護士)
家族会 役員