

NPO法人練馬家族会

特定非営利活動法人 練馬精神障害者家族会

2019年10・11月号

発行元：NPO法人練馬家族会事務局 〒176-0002 東京都練馬区桜台1丁目6-3吉村ビル303

URL: <http://www.nerima-kazokukai.net/> Tel&Fax.No.: 03-3994-3382 E-Mail: info@nerima-kazokukai.net

当会では、精神障害者が共に普通に暮らしていける地域社会の実現を目指しています。家族の思いを分かちあう交流会、および勉強会、一般の方々の理解と協力を得るための活動、障害者がより質の高い生活を送るための支援などをおこなっています。

—皆さまざまのご参加をお待ちしています—

- **家族交流会**・他の家族の方々とお話ししてみませんか。
 - ・日時：第4金曜日 13:30～16:30 ※10月の交流会は10月18日(金)に変更になります。
 - ・場所：区民・産業プラザ(ココネリ)3階 研修室5(練馬駅北口1分)です。
 - ・初めての方は事前にご連絡ください。
- **電話相談**：精神障がい者相談員による電話相談が始まりました。連絡先は8ページをご覧ください。

- ・練馬家族会のホームページに是非お越しくください。なお、URLは <http://www.nerima-kazokukai.net> です。今年からホームページに会報がアップされています。ご覧ください。
- ・会員投稿に関しては、法令、制度や固有名詞等以外の「障害」表記は原則として「障がい」または「障害」とします。

NPO法人練馬家族会主催 勉強会

『統合失調症の認知機能障害と音楽療法の効果』

日時：2019年6月28日(金) 14:00～16:00

講師：産業技術総合研究所・人口知能センター

場所：区民・産業プラザココネリ3階研修室5

小児発達学博士 押山 千秋氏

まず統合失調症とは簡単に説明すると、脳の一時的な故障の為、三大症状が起きる病気で再発を繰り返し易い特徴がある。三大症状は・陽性症状・陰性症状・認知機能障害で具体的な症状は、1.妄想 2.幻覚 3.ひどくまとまりの悪い会話 4.ひどくまとまりの悪い行動 5.平板な感情表出、貧困な会話、意欲に乏しい。

診断→5つの症状のうち2つ以上あれば統合失調症と診断される。

認知機能障害とは、①注意力・集中力の低下 ②記憶の減退—ワーキングメモリー(例えば電話がかかってきた場合内容をいったん覚えてメモ等してから忘れるという機能があるが、脳に留めておけない)、言語記憶など ③実行機能の低下—目標達成・計画・行動など ④作業スピードの遅さ ⑤了解の悪さ・学習能力の低下などがあり、ここ10年位の間米・英国から研究論文が届いている。診療のゴールは当事者のリカバリー。それは社会参加、パーソナル・リカバリーである。ゆえにこの社会参加の大きな障害要因は認知機能障害といえよう。

抗精神病薬治療と合わせ、認知矯正法が行われている。これには「脳トレ」の様に認知機能改善を目指す方法、紙と鉛筆を使うドリルを用いる方法、コンピュータソフトを用いる方法(NEAR)など様々な方法があり認知機能療法の効果を高めるいろいろな工夫が期待されている。

次に音楽を取り入れた統合失調症の認知矯正法(以下、認知リハビリテーション)プログラムについて。

<開発の動機>

統合失調症患者の社会生活や自立生活をはばんでいるのは認知機能障害と陰性症状である。認知機能障害には認知リハビリテーションが効果をあげている。一方音楽療法は陰性症状に関して効果を期待出来るとの報告がある。そこで、音楽療法を用いて認知リハビリテーションを行えば楽しく認知機能障害を良くすることが出来、社会転帰を促進出来ると考えられるため。

(次ページに続く)

<研究方法>

1. 対象者①統合失調症の治療を受けている方
② デイケアまたは作業所に通われている方
2. 介入 全プログラムを週 2 回実施
3. 評価 プログラム開始前と 15 週後のプログラム終了後に 2 種のデータ収集。

<臨床試験結果>

1. 研究参加者: 36 名 (男 26 名女 10 名平均年齢 42.4 才)
2. 平均出席回数: 28.2 回 (30 回全出席者: 11 名)

<まとめ>

1. 音楽を用いた認知リハビリテーションによって認知機能と陰性症状の両方の改善を確認した。
2. 考察
 - ① 「言語流暢性」の改善は発言を求めるセッションの実施が寄与していると思われる。
 - ② 「注意」の改善は合奏などの複数人で演奏するプログラムが寄与していると思われる。
 - ③ 陰性症状の改善はセッションで研究参加者が徐々に自分を表現出来るようになってきた事に関係があると思われる。

音楽療法で使われている音楽の機能について

- ① 音楽は生理的な影響をもたらす。BGM に関する様々な研究から人間は意識下のレベルで音や音楽の影響を受けている。音楽によって気持ちが安定したり、逆に落ち着かなくなったりする事が明らかになっている。
- ② 音楽という情報処理は脳全体でおこなわれている。音楽の活動には認知に関するものが多い。楽器の選択、音の高低や音の強弱などについての識別、楽器の扱い方についての探索・施行・模倣など。例えばたたき方をコントロールするのは実はとても高度な技術である。陽性症状の人はコントロール出来ず、ただ大きな音をたたき続けたりするが、意識して強弱をつける事は楽しみながら認知機能を上げている事になる。
- ③ 音楽は時間と共に流れている。演奏をいきなり止めてみたりすると「おや？」と注意が向く→注意機能を上げる。
- ④ 音楽の活動は常に運動を伴う。楽器に触れる・叩く・こする・弾く・吹く等
音楽活動でサンバホイッスルを吹いていたら、言語が出ない人のレベルが改善された。手が硬くてドアノブを握れ無かった人がカバサという楽器をこする動作を繰り返していたらドアノブが回せるようになったという報告もある。
- ⑤ 音楽の活動には社会的な要素が多く含まれる。他

者の演奏を聴く、演奏する姿を観る、他者の前で演じる、他者と一緒に演じる、共に踊る、自分の番が来るまで待つ、皆でやることを喜ぶなど。

- ⑥ 音楽活動をやる前→電車に乗り席に座った。とたんに向かいの席に座っていた人が立って別の方に行ってしまった。統合失調症の人は「あの人が席を立ったのは自分が不快感を与えてしまったからではないか」と思ってしまう。これが自分で自分を苦しめ疲れさせてしまう要因である。音楽活動でグループになり 1 人 1 人に難しそうな楽譜が配られる。なんか難しそうな曲を聴かされるのではないかとネガティブな気持ちになる。ところが流れてきたのは誰もが知っている乗りの良い曲。とたんに気持ちが晴れやかになり、一緒に口ずさんだり出来た。後にグループで始めに楽譜が配られた時の気持ちと曲が流れた時の気持ちの違いをセッションする。否定的な自動思考に気づいていけると、前述の電車で席を立った人も「自分のせいではなかったかもしれない」と思えるようになってくる。

- ⑦ 音楽を認知リハビリテーションに活かす→
当事者に音楽活動の持つ「意味」を考えてもらうことが大切である。楽しくおこなった音楽活動を日常生活に活かし、社会転帰へとつなげる＝治療ゴールを目指して音楽を役立てるという事である。

質問より

プログラムに使う音楽の選曲は？

- ・なるべく簡単な曲にしている。参加するハードルを上げず、無理なく参加出来ることが良い。もちろん失敗も OK。皆でやることが大事

ラジオなどで聴く音楽でも効果はあるのか？

- ・音楽療法では、ただなんとなく聴くのではなく、自分がどういう風を感じているかを意識することがポイントである。

NEAR に参加するには？

- ・自分（押山氏）は練馬区在住であるが、今まで活動に関しては地元との接点がありません。今後は情報交換などをおこない、練馬家族会を通して発信していきたい。（志村）



「精神障害者の地域生活を支えるために
必要な資源とは」

日時：2019年7月31日（水） 14：00～16：00

場所：区民・産業プラザ ココネリ 研修室1

講師：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究
所 地域・司法精神医療研究部長
藤井 千代医師

精神障害者にも対応した地域包括システムとは、精神障害者が地域の一員として、安心して自分らしい暮らしができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加、地域の助け合い、教育が一体となって支える仕組みで、入院を必要最小限とし、障害があっても当たり前前に支援を受ける事によって、住み慣れた地域で暮らすことを前提としている。住民一人ひとりの暮らしと生きがいを障害者も地域の中で持つことによって、地域を共に創る「地域共生社会」の実現に寄与することになる。

このシステムの構築により、必要なサービスを作ったり、連携を強化し、障害による困りごとに速やかに対応でき、社会参加を促進し、地域住民の障害に対する理解が促進されることによって、障害をもつ人やその家族が暮らしやすくなることが期待されている。

精神障害にも対応した地域包括システムの構成要素としては、

- ①医療；一般医療・精神科デイケア・精神科訪問看護等
- ②住まい；グループホーム等
- ③社会参加；ピア・サポート、ボランティア活動等
- ④障害福祉・介護(生活支援)；施設・居住系サービス(短期入所、宿泊型自立支援等) 介護保険サービス(訪問看護等) 保健・予防；保健相談所、障害者就業・生活支援センター等があげられる。

続いて差別・偏見について考察する。

統合失調症の差別体験に関する国際的調査から、日本において顕著な事柄として ①就職 ②身体的健康問題 ③近所づきあい ④警察からの扱い ⑤親としての役割が差別体験としてあげられる。また、精神障害者の犯罪率として、検挙犯罪では一般市民が0.21%であるのに対し、障害者は0.10%と半分以下である。殺人事件は、一般市民が0.001%であるのに対し、障害者は0.003%であり有意の差は認められない。また精神障害者は、一般市民と比べて暴力の対象となりやすい。

このような差別・偏見により障害当事者に及ぼす影響は、①気分の落ち込みうつ症状 ②病状の悪化

③病気を隠そうとしないと感じる ④人と交流することへの不安 ⑤社会的な引きこもりや孤立・社会的、経済的な機会の喪失 ⑥メンタルサービスや治療を利用しない ⑦医療やほかの公的サービスを利用しない このように生活すべての側面に影響する。

次にリカバリーについて検討する。

リカバリーとは、病気による制限がありながらも、満足で、希望にあふれた生活や充実した人生を送る事だと言える。また、病気や障害の影響のなかで、人生の新しい意味や目的を見出すことでもある。

リカバリーと支援目標は地域ケアが十分整備された地域で次のように変遷してきた。

まず治療は、1960年代までは入院治療中心で、70年代には退院の促進とリハビリ、80年代は地域ケアの開始、2000年代では地域ケアの発展、そして現在は個別支援/意思決定支援と変わってきた。また、治療ゴール例としては60年代では暴れない事、70年代では服薬・症状を抑える事、80年代では服薬・症状の改善、2000年代では症状の改善・社会的改善、現在は本人が治療目的を考えるとこのように変わってきた。

支援理念もまた保護から自立の支援、そして障害者支援法の理念である個人としての尊重というように変わってきた。また、病院中心から住まいの確保や、地域での見守りそして医療・行政・福祉その他のサービスとの連携という地域生活支援中心へと移ってきた。地域精神保健医療福祉の考え方も、退院後のケアで、障害の有無に関わりなく、互いに支えあい地域で自分らしく支援する仕組みを作り、非自発的な入院となる場合でも、可能な限り本人の自己決定権を尊重し、治療方針の決定に本人が関与するようになった。

医療の分野においても、障害をもつ人が、適時適切に必要な医療を受けられる仕組みを作る。退院支援、退院後のサポートは精神科医療と、身体の医療機関、福祉、介護、学校、職場、行政等の連携を強化し、訪問支援の普及というように障害を持つ人を地域で支える医療の強化というように変わってきた。

さらに、生活支援の面においては、地域で必要なサービスとは何かを検討し、不足するサービスを新たに作るなどをする。支援の質を上げるための人材育成を図り、効果的な支援プランやノウハウを共有し、介護サービスの担当者等への効果的な研修、介護と福祉との連携を行う事によって、障害を持つ人

の地域生活のために必要な、福祉・介護サービスの確保と利用・連携の促進を行って支援の充実を図っている。

住居の面については、障害者の住まいの確保についての課題を把握し、必要なグループホーム、高齢者住まいなどの整備を図り、公営住宅等への入居促進、入居可能な賃貸住宅の登録促進、入居支援などを通じて障害を持つ人が地域で暮らす場を確保する事に努める。また保健・予防の面では、精神保健業務の充実、窓口の周知と相談ルートの整備を図り、適切な時期に医療を含む必要な支援が受けられる体制の確立と家族支援を充実させることによってメンタルヘルス問題全般の早期発見と支援を行う体制の確立。

支援者側が障害者の必要に応じて出向いていくアウトリーチを行う事によって、生活の場に出向いて、本人のニーズを的確につかみ、自ら相談に来ることができない人にも支援を届けることができるようにする。また社会参加の面では、医療機関、福祉サービス事業者とハローワーク、企業、学校などの連携をすすめ、障害者雇用トータルサポーター、ジョブコーチなどにより職場定着支援を行う事によって、本人の希望や適性を踏まえた就労・就学支援の充実を図るようにする。

リハビリに貢献できる可能性の高い支援の特徴としては、本人主体の個別支援、アウトリーチ支援、多職種による支援、家族支援などによる質の高いコミュニティ・メンタルヘルス(地域精神保健)サービスの提供が行われることである。

退院後支援計画とは、障害者が退院後に地域

で安心して暮らしていくために必要な支援計画をたてる事である。この計画は、自治体職員、医療従事者、地域援助事業者、訪問看護従事者及び本人、家族その他の支援者が参加することによって立てられるべきである。インフォームド・コンセント(説明と同意)から共同意思決定(一緒に決める)への転換である。

精神障害者が地域で自分らしく暮らすためには、最も重要な資源は「人」である。障害を特別視することなく、当事者や家族が地域で孤立しないよう支援関係者や地域住民が連携し、本人の希望と生活に寄り添った支援を行う事が肝要である。(文責 HK 生)

練馬区障害者団体連合会 創立 10 周年記念講演会

「親子の高齢化 8050 問題 地域で生きる」
「当事者と支える家族」の問題は、高齢化のみならず多種多様な問題をはらんでいます。これからの家族支援や地域での取り組みを考えます。

日時：2019年10月5日(土)
10:30~12:00(受付開始9:30)

*講演に先立ち10時より記念式典
場所：練馬区役所 地下多目的会議室
講師：武蔵野大学人間科学部人間科学科 教授
岩本 操氏
定員 50名 (先着順)

—ご注意ください—

10月の練馬家族会交流会は、
10月18日(金)に変更になります。
区民・産業プラザ ココネリ 3階研修室5

医療法人社団一陽会

当院は予約制となっております。
ご相談の際はまずお電話にてご相談ください。

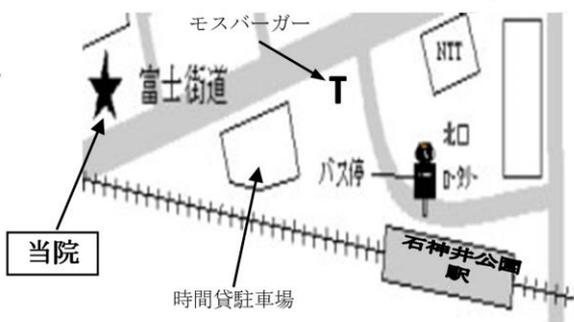
TEL:03-3997-3070

日曜・祝日・水曜日休診
〒177-0041 東京都練馬区石神井 4-3-16-101

●家族相談・精神保健相談

お気軽にご相談下さい

こころのクリニック石神井



みんなの声

《電車に乗って》

七月のある午前中の電車の中での出来事。ラッシュアワーが引いた後で立っていても書類が読める時間帯である。家族会会報を読んでいると、後ろから遠慮そうに「失礼ですが家族会のかたですか？」と30代前半と思われる女性からである。「そうですが、良く判ましたね。どちらの家族会ですか？」「いいえ家族会ではありませんが、鹿児島から出て来た看護師です」「エー！会議か何かのご出張ですか？」「仕事探しです」「鹿児島は精神障がいでは先進地域でいつも感心しています」「実は、鹿児島市の精神科病院に勤めていましたが、最近腰を痛めて二ヶ月ばかり休んでいました。治って東京で仕事を探しています。これから池袋のハローワークに行きます」と話が弾んだ。聞いていると、鹿児島市の人口は60万で精神科病院が20近くあるが最近経営が苦しい病院が多いことと、仕事の割に給与が低いこともあり、年収で百万円以上差が有る東京、神奈川に魅力を感じて上京してきたとのこと。所得レベルでは鹿児島、宮崎は他の地域より最下位に位置しているとのことでした。あっと言う間に終点に着いたが、色々考えさせる出会いでした。(MM)

《年金生活者支援給付金制度開始》

対象者：障害基礎年金受給者(前年の所得が462万1千円以下の人)
金額：1級の人 月額6,250円
2級の人 月額5,000円
支給開始：2019年10月より
但し今回は12月の年金支給日に10月と11月の2か月分が振り込まれる。以降毎月の年金支給日に年金とは区別されて上記の金額が支給される。
手続き：日本年金機構から送られてくる請求書に記入して返送。
注意：手続きをしないと支給されない。

きらら風便り

豊玉障害者地域生活支援センターきらら
所長 菊池 貴代子氏

～『オープンきらら』を開催しました～

練馬家族会のみなさま、こんにちは。

日頃より地域生活支援センター、練馬区社会福祉協議会の活動にご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。

『オープンきらら』は、地域に「ひらく」、地域の人と人を「つなげる」、多様な障がいのある人が参加しやすいプログラムを展開し「ひろげる」という3つのコンセプトで少しずつ企画を展開しています。

今回8月23日(金)に開催した『オープンきらら』では、ガールスカウト東京都第172団の協力を得て、きららを知っていただく施設公開とヘルプマークを広めようというガールスカウトとのコラボレーション(協働)の企画で実施しました。ガールスカウトさんとの出会いは地域のおまつりです。地域行事や地域住民向けプログラム等を、地域の団体やみなさんとともに行ってきたつながりから、地域の人たちに広げる活動となりました。

参加したメンバーたちも、日頃の活動等を参加者に「伝える」役割を果たしドキドキ感と自信、喜びを体験できたと言ってくれました。ガールスカウトのみなさんも初めてのきららで、いろいろな人と交流でき明るく過ごしやすい場所という印象を持ったそうです。

きららを利用するメンバーの多くは、福祉や医療関係者(機関)等の紹介からつながっています。今回は、特別支援学校や地域包括支援センター、介護保険事業所等の人たちも参加いただきました。地域には、ひきこもり、孤立、高齢化や多様性等の様々な課題があります。今回つながりができた人たちとこれからも一緒に考えることができる輪が広がることを願って、来年度の『オープンきらら』の企画を考えていきます。

—NPO 法人練馬家族会・きらら共催— 「誰でも参加できる SST」

日時：2019年10月6日(日) 14:00～17:00
場所：豊玉障害者地域支援センターきらら交流室
講師：村本 好孝氏 精神科認定看護師 SST 普及協会認定講師 看護学修士(精神看護)

—講演会—「抗精神病薬のタイプと使い方」

日時：10月12日(土) 14:00～16:30
場所：新宿区立障害者福祉センター
大江戸線若松河田下車6分
講師：大泉病院 山澤 涼子医師
参加費：900円
主催：新宿フレンズ 03-3987-9788

《家族会 夏の食事も 美味しい、楽しい!》

日時：2019年8月3日(土) 10:00~15:00

場所：光が丘区民センター 2階 調理室

8月3日(土)光が丘区民センター2階調理室において、夏の食事が行われました。

調理室定員25名のところ1名オーバーの計26名参加。当事者も多数参加で和気あいあいと活気あふれる食事会となりました。

メニューは・冷製パスタ(多種トッピングあり)・夏野菜カレー(焼き野菜トッピング)・アイスクリーム。

調理には当事者も積極的に参加して、カット、焼く、炒める、茹でる、煮込む・・・時間までにできあがりしました。前回大好評のアイスクリーム作り、適度の運動後においしいアイスクリームを食べることができました。料理の量も適当で残さずほぼ完食、よかったです!!

来年はさらに工夫できたらと思いました。(YT)

交流会のお誘いを受けて息子43才とともに参加しました。

その前に家族会のメンバー(工藤さん)親子でのカラオケに誘っていただき、ほっとする雰囲気を感じていたようです。

当日は私より早く交流会の開かれる区民センターに出向き、私が到着したときには、家族会の方々から指示を受けながら野菜を洗ったり皮をむいたりしていました。初めての参加なので隅っこで小さくなっているかと思ったのでとても驚きました。会長さん達が話しかけてくださったり、本人も「山へ行ったのです」などとスマホの写真を見せたり明るい交流がありました。また、調理が済んだものから洗って収納したり、同じ

メンバーからも仲良く話したり、家での様子と随分ちがひ、あらためて息子の社会的成長を見直したものです。

帰ってからきいてみると「みんなが話しかけてくれたので嬉しかった。メンバーたちが段々親しげに話しかけてくれたり、安心できるところだった」と言います。

息子の可能性を感じられた一日でした。皆様の準備、当日のご配慮、ありがとうございます。(新井幸恵)

朝からムーッと暑い8月3日(土)今日は食事会です。10時、光が丘の調理室には続々と食材が運ばれ、早めに到着した方からどんどん調理に入ります。このさっさと取りかかる積極性が、この会の美点だといつも感じます。

今日の献立は冷製パスタとサラダです。会員の皆様も当事者も慣れたものでお昼前には出来上がり、予め好きな席を決めておき、楽しい会食です。

食後は例のおいしいアイスクリームを全員で作りました。冷凍なしでアイスクリームができるの?と思うでしょう。それができちゃうのです。そんなはずがないと思う方はぜひ来年の食事会にいらして下さい。

今年は会員は20名、当事者は男性6名、女性2名でした。お片付けには男性方がとても協力して下さい、またたく間にきれいになりました。来年も楽しい会にいたしましょう。(MS)



~心の扉を開く医療がここにはあります~

都市型病院を
目指す



医療法人財団厚生協会

大泉病院

《診療科目》 精神科・神経科・心療内科

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町6-9-1

Tel・03-3924-2111(代表) Fax・03-3924-3389

★診療について★

受付 午前9:00~11:30 午後1:00~3:00

診療日 月曜日~土曜日(水曜日・土曜日は午前のみ)

休診 水曜日・土曜日午後、日曜日、祝祭日、年末年始

受付時間内は、経験豊富な専門医が常時2~3名担当しております

おさい銭をスマホで決済とか・・・

新聞記事にたまげてしまった

「白内障」という病名ひとつふえ

私を汗まみれにした

令和元年の夏

(渡邊)

8月3日の大変暑い中、光が丘区民センターの調理室において食事会が開催されました。

今回は昨年も大好評だった『冷製パスタ』と『大車輪アイス』そして『夏野菜カレー』を皆さまと作りました。ほぼぶっつけ本番で臨んだメニューでしたが、多くの会員の皆さまの助けがあり、また皆さま手際のよいサポートのおかげで、段取りよくスムーズに食事ができ上がりました。『冷製パスタ』も『夏野菜カレー』も新鮮な様々な野菜たっぷりて彩りも大変よく、暑さを吹き飛ばす美味しさでした。

皆さんと語りながら楽しい食事が終わると自家製アイスを作るべく男性陣も肩慣らしの準備体操までしてデザートづくりにチャレンジしました。音楽に合わせて次々にチームメンバーが交代しながら作るこの楽しいアイスクリーム作りはチームワークの結晶です。腕をブンブン大車輪のごとく降り回す『大車輪アイス』に舌鼓を打ちました。

最後の片づけまで多くの皆さまに助けていただき時間内で終わらせることができました。そして今回も来てくださった皆さまが笑顔でお帰り頂けたことが何よりの収穫です。皆さま、ほんとうにありがとうございました。(吉井)

振るだけ、大車輪アイスクリーム!



寄り添う 心と ころ

精神科急性期治療、高齢化社会に対応した認知症治療病棟、
専門医師とスタッフたちが愛情込めて適切に対応します



(交通のご案内)

武蔵関駅(西武新宿線)より 徒歩15分 又は関東バス「荻窪駅行き」「三鷹駅行」にて

♡♡ ここは 武蔵野サンクチュアリ ♡♡

慈雲堂前下車徒歩3分

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院

大泉学園駅(西武池袋線)より 西武バス「吉祥寺駅行」にて関町北一丁目下車徒歩10分

院長 田邊 英一

東京都練馬区関町南4-14-53
〒177-0053 Tel. 03(3928)6511

(診療科)

精神科 内科

homepage: <http://www.jiundo.or.jp/>

(併設など) 訪問看護ステーション 精神科大規模デイ・ケア/デイナイトケア グループホームまいとりい

NPO 法人練馬家族会 入会のお誘い

- ・隔月 1 回発行する会報をお届けします。
“みんなねっと”をご希望の方は事務所までご連絡ください。
- ・毎月行なわれる交流会、勉強会及び、福祉施設見学会（年 2 回）、講演会（年 3～4 回）にご参加いただけます。
- ・その他、随時おこなわれる行事には家族揃ってのご参加をお待ちしています。

- ・会 員：年会費 9,000 円（個人、但しお支払い方法は一括払い、4,500 円の 2 回分割払いでも結構です）
 - ・賛助会員：年会費 3000 円（団体可／一口）
- <振込先>
三井住友銀行 中村橋支店
普通預金 口座番号 1588974
口座名義：特定非営利活動法人練馬精神障害者家族会

NPO 法人練馬家族会 10・11 月スケジュール

■10 月 12 日（土）14：00～17：00

2019 年度第 7 回運営&理事会
場所：NPO 法人練馬家族会事務所

■10 月 18 日（金）13：30～17：00

2019 年度第 7 回練馬家族会交流会
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5

■11 月 9 日（土）14：00～17：00

2019 年度第 8 回運営&理事会
場所：NPO 法人練馬家族会事務所

■11 月 22 日（金）13：30～16：30

2019 年度第 8 回練馬家族会交流会
勉強会 14：00～16：00
場所：区民・産業プラザ（ココネリ）3 階 研修室 5
「相続にまつわる基本的な話—行政書士としての立場から」講師：行政書士、練馬家族会理事 柴崎理佳氏

区内各保健相談所「家族の集い」10・11 月スケジュール

※初めての方は、事前に、各保健相談所の家族教室担当保健師か、地域の担当保健師にご連絡ください。

10 月 7 日（月）	11 月 11 日（月）	14:00～16:00
北保健相談所 北町 8-2-11	電話 03-3931-1347	
10 月 11 日（金）	11 月 8 日（金）	13:30～15:30
関保健相談所 関町東 1-27-4	電話 03-3929-5381	
10 月 15 日（火）	11 月 19 日（火）	10:00～12:00
大泉保健相談所 大泉学園町 5-8-8	電話 03-3921-0217	

10 月 21 日（月）	11 月 18 日（月）	14:00～16:00
石神井保健相談所 石神井町 7-3-28	電話 03-3996-0634	
10 月 23 日（水）	11 月 27 日（水）	14:00～16:00
光が丘保健相談所 光が丘 2-9-6	電話 03-5997-7722	
10 月 28 日（月）	11 月 25 日（月）	14:00～16:00
豊玉保健相談所 豊玉北 5-15-19	電話 03-3992-1188	

精神障がい者相談員が電話で相談を伺います。携帯電話は受信専用になっていることをご了承下さい。

- ・練馬家族会事務所への電話相談： 電話番号 03-3994-3382 火・水・金 13：30～16：30
- ・携帯電話への相談： 松沢 勝 070-4097-2801 月～金 10：00～17：00
 轡田 英夫 070-3975-9372 同上 渡邊ミツ子 070-3965-8791 同上
 工藤 邦子 070-3991-4924 同上 吉井 美恵 070-4076-9647 同上

NPO 法人練馬家族会 第 6 回交流会・勉強会
「相続にまつわる基本的な話—行政書士としての立場から」
日時：11 月 22 日（金）14：00～16：00
場所：ココネリ 3 階 研修室 5
講師：柴崎 理佳氏（行政書士・しばざき行政書士事務所、NPO 法人練馬家族会 理事）
参加費：非会員の方は 500 円

障がい者フェスティバル
12 月 7 日（土）
10：00～15：00
光が丘ふれあいの径にて開催
◎バザー用品募集
しています。

家族会望年会・クリスマス会
12 月 22 日（日）
10：00～15：00
光が丘区民センター 2 階 調理室
ご参加をお待ちしています。

大泉学園北口徒歩 3 分
医療法人社団地精会

大泉 金杉クリニック

神経科・精神科・心療内科

～精神科デイケア・ナイトケア・訪問看護～

http://www.kanasugi-clinic.com
Tel 03-5905-5511（予約制）

練馬家族会 会報 2019 年 10・11 月号
2003 年 11 月創刊 通巻第 185・186 号

発行日：2019 年 9 月 20 日
発行所：特定非営利活動法人
練馬精神障害者家族会 事務局
〒176-0002 東京都練馬区桜台 1 丁目
6-3 吉村ビル 303

発行人：NPO 法人練馬家族会
編集：NPO 法人練馬家族会
編集委員会