

# ひなたぼっこ

大阪高次脳機能障がいセルフヘルプグループ 略称「大阪KSG」では、高次脳機能障がいの当事者同士「仲間」が助け合い支え合いながら、日々の暮らしをいいものにしていききたいと思っています。

平成二七年九月五日 土。場所は早川福祉会館で、第

- ・プログラムの
- ・前回の振り返り
- ・イベントの計画
- ・休憩
- ・イベントの計画
- ・次回のお知らせ。

一回目の高次脳機能障がい当事者サポートグループひなたぼっこの会がありました。



十月二四日にやる鶴見緑地公園でやる、バーベキューイベントの最終打ち合わせをしました。この日の参加者は7名、でした。

今回は前回に引き続きバーベキューの打ち合わせでした。今回はとても細かいところまで決めました。何時にどの駅に集合するのかなど、食材は何にするか、買い物班を決めたり、それと行事保険に加入することになりました。

まず鶴見緑地公園駅に朝十時に集合して、みんながバーベキュー場まで向かいます。バーベキューの開始時間が11時からなので、かなり時間があるので少し余裕をもっていきます。そして楽しいバーベキュー大会の始まりです。ちよっとその前にクリアーしておかなくちゃダメな事

## 比嘉の高次脳機能障害との付き合い方。

### ・仕事場面!!!

その3、やる気がなくてひとつのことに集中できないときの対処法を紹介します。

まずひとつめは、一度仕事の手を休めてお茶でも飲んで一息ついてみる。すると、あ〜ら不思議アイデアがポンポン湧いてきて物事がスムーズに進んでいきます。

次にふたつめは、その場所から離れて違うことをやってみる。例えばずっとパソコンに向かっていたら、外の空気を吸ってリフレッシュしてみる。

そしてみつつめ最終手段は、いさぎよく諦めて次の日にする。こんな感じで嫌だなあ〜と思った仕事も時間はかかりますがこなしています。

**Let's enjoy 自立生活!**

が見えてきました。まずはバーベキュー場の予約です。これが決まらないとこれが決まらないとイイベントが成り立ちません。当日の十月二十四日はバーベキューをやるには気候もいいので予約がすぐにいっぱいになります。そこは久傳さんがばっちり予約してくれるそうです。次にこのようなイベントではかかすことができないボランティア行事保険です。これは比嘉が社会福祉協議会へ行って申し込み用紙をもらってきて次回のひなたぼっこの会の日に参加者を集計して申し込み用紙に記入してイベント前日までに提出します。こうやって何度かこんなイベントをこなしていき経験を積んでいって、いずれは一泊旅行などもやりたいと思っています。

