

**Fw:東北Fan Meeting**  
**震災10年で培った地域を支える健康コミュニティ**

“みんなちがってみんないい”

包含社会を創る

NPO法人ReMind  
代表理事 河合麻美

私が病院で感じていた

モヤモヤ7

# 医療と地域の見えない壁

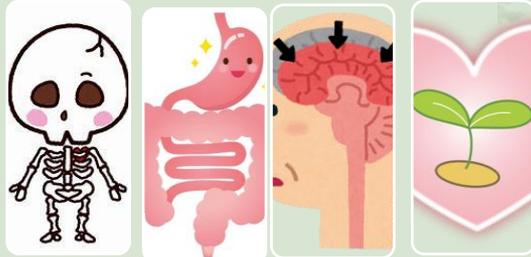


救急車で運ばれて初めて気付く…  
心身の不調  
病院にいと地域が見えない

# 医療・行政の縦割り社会



## 医療



整形外科

内科

脳外科

精神科

## 行政

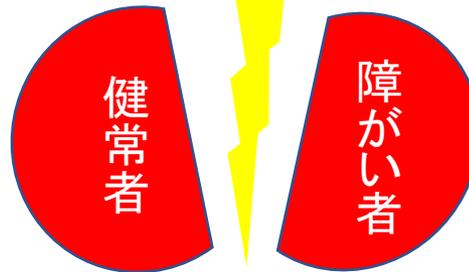


子育て

高齢者

障害者

横のつながりが少ない



障害者と健常者の  
分離された管理・教育

# IT技術は発展し便利になっているが 社会との繋がりが少ない…



## 65歳以上の一人暮らし高齢者の動向



引用：令和2年版 内閣府「高齢社会白書」

## 親しい友人の有無



引用：内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」

孤食



孤独



孤育て

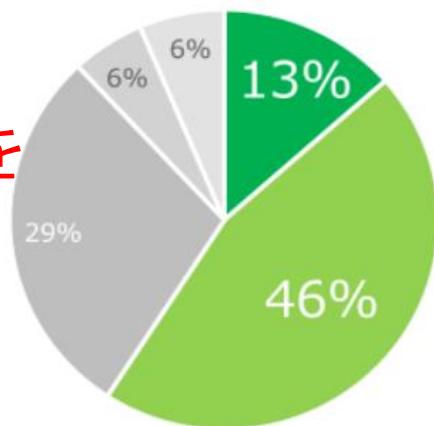


# 障がい者に冷たくない？



あなたは日常生活において、差別や偏見を受けたと感じる場面がありますか。

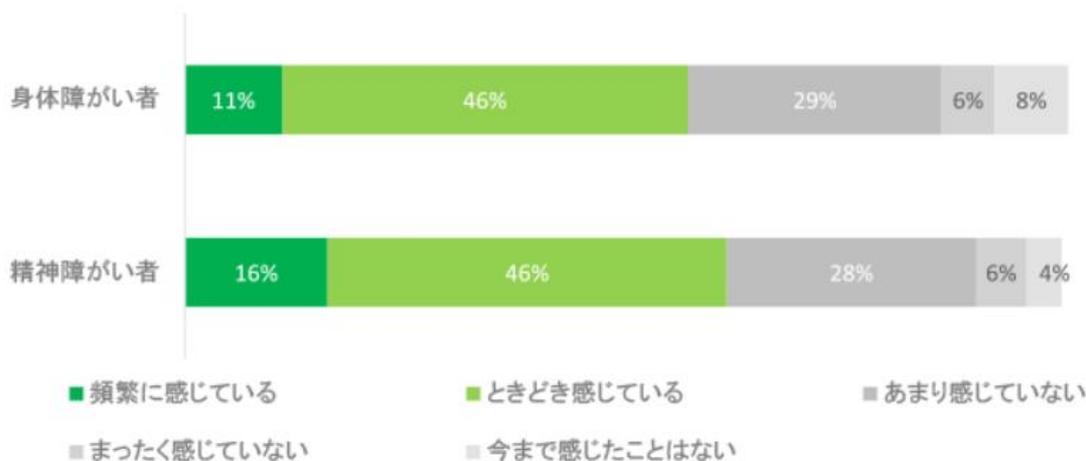
59%の  
障害者が差別を  
感じている



- 頻りに感じている
- ときどき感じている
- あまり感じていない
- まったく感じていない
- 今まで感じたことはない

差別を感じる場所  
職場 56%  
公共交通機関 30%  
インターネット 18%  
施設利用 16%  
学校 10%

<障がい別>



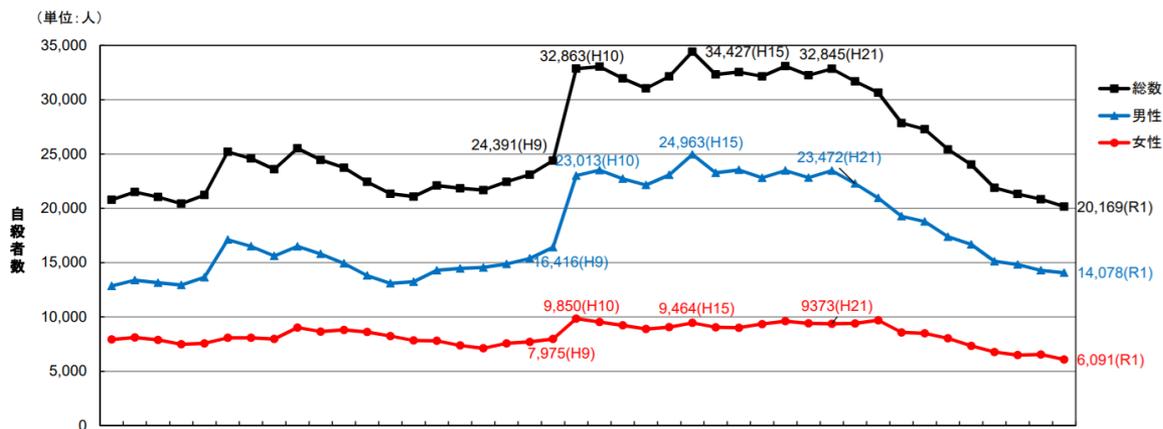
# 障がいはなくても 生きづらさを感じている



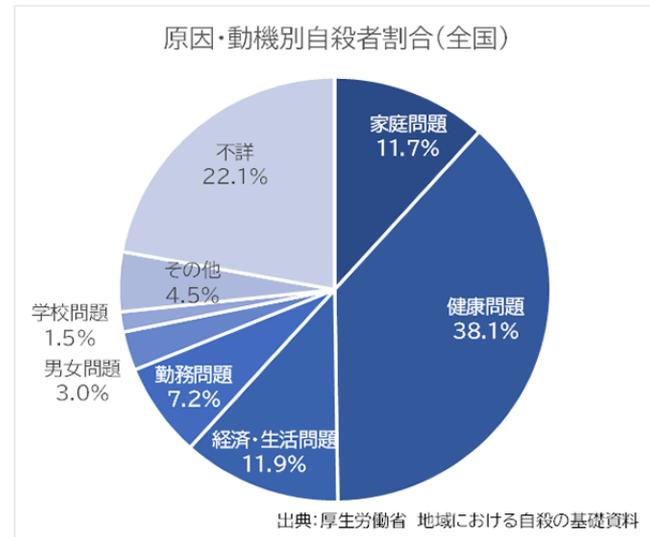
## 自殺者数の年次推移

○令和元年の自殺者数は20,169人となり、対前年比671人(約3.2%)減。平成22年以降、10年連続の減少となり、昭和53年から始めた自殺統計で過去最少となっている。

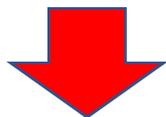
○男女別にみると、男性は10年連続の減少となっている。また、男性の自殺者数は、女性の約2.3倍となっている。



引用：令和2年厚生労働省自殺対策推進室



子どもから高齢者まで自殺未遂が後を絶たない



リハビリをしてもその後の社会復帰サポートが不足している



# 特に女性は育児や介護などで 自分の健康が後回しに

モヤモヤ  
6



引用：健康を決める力

<https://www.healthliteracy.jp/kenkou/japan.html>

## Functional / basic literacy

- 基本的な読み書き、理解する能力

## Communicative/interactive literacy

- 情報を獲得できる能力

## Critical literacy

- 情報を批判的に吟味して、自分の生活習慣の変化に活用できる能力

参考：総務省「健幸都市資料」



ヘルスリテラシーの低下  
末期になってから病院へ運びこまれる方も多い

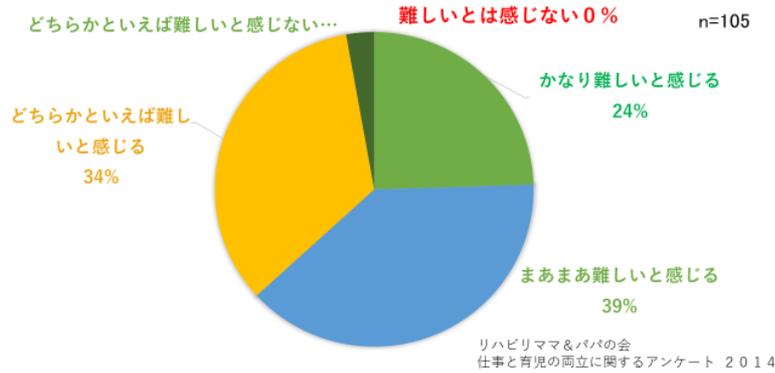
モヤモヤ



# 育児と仕事の両立がこんなに大変 じゃ子どもが増えるがわけない！

育児と仕事の両立が難しいと感じた事がありますか？

## 育児×仕事の壁



97%が育児と仕事の両立は難しいと感じている

### 自分自身のこと

- ・自分の時間がない
- ・体力的な負担
- ・子どもと過ごす時間が少ない
- ・勤務先が遠い
- ・患者さんへの精神的な負担 (迷惑をかけているのでは?!)

### 家庭・家族のこと

- ・子どもの体調良時の調整
- ・家事の分担
- ・保育園、学童の送迎
- ・子どもの行事との調整
- ・家族の理解協力不足
- ・土日出勤の調整
- ・自分、家族の通院

### 職場・仕事のこと

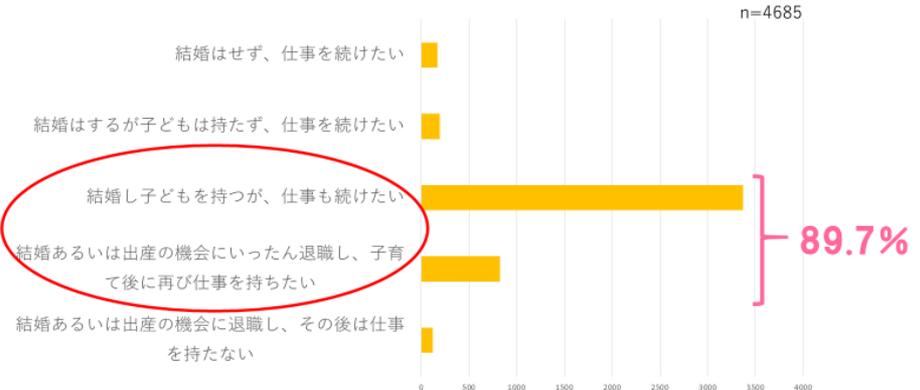
- ・時間外業務が出来ない
- ・研修会に参加出来ない
- ・生涯学習がしたくても出来ない
- ・有休、看休が取りづらい
- ・担当制のため急な休みに職場の対応が困難
- ・職場スタッフとのコミュニケーション不足
- ・職場での理解・協力サポートが得づらい
- ・生涯学習について情報が得られない



リハビリママ&パパの会  
仕事と育児の両立に関するアンケート 2014



## 現在または予定しているライフコースは？



## 4 児母 双子育児の壁

仲間の存在

伝えなければ  
伝わらない!



もっと育児も介護も  
みんなで支え合える  
包含社会にしたい!!



リハビリママ&パパの会  
託見付き勉強会  
育児×仕事の両立  
ワークライフバランス

命の大切さ  
障がい・高齢者

赤十字病院  
理学療法士  
経験



# ReMind

=Rehabilitation Mind

= 思い起こす・思い出す

# 私たちが取り組みたいこと



内閣府地方創生  
SDGs官民連携  
プラットフォーム

埼玉県SDGs官民  
連携プラットフォーム  
登録会員

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です



# 子ども 支援者

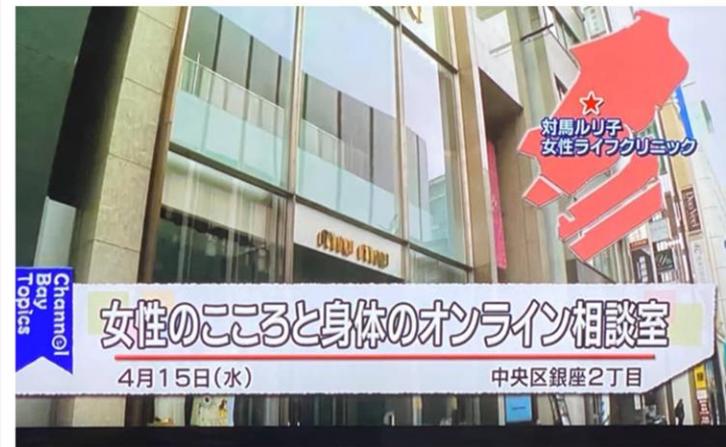
## 2019 ママのための町の保健室 ヘルシーカフェのら

- 母子産後トータルサポート会議
- 虐待ゼロ緊急会議
- 子ども虐待予防セミナー ポジティブディシプリン



## 2020 女性のこころと身体のオンライン相談室開催

日本思春期学会発表・日本女性財団と女性支援プラットフォーム構築



# 2020 大宮ケアラーズカフェ支援 町の保健室

高齢者

埼玉県 産業課支援アドバイザーより依頼  
姿勢・栄養・嚥下・お金の話



ReMind まちの保健室

## 免疫力アップ！ 冬の栄養×えんげ講座

日時：令和2年12月15日（火）14時～15時  
会場：ケアラーズカフェテイクのさか  
内容：講座  
①管理栄養士が提案する免疫力アップメニュー  
②言語聴覚士から聞く…飲み込み・ムセのお話  
③講座終了後、みんなでお話し会

※どなたでも参加可能です！  
※申し込み不要。当日お気軽にお越しください！  
※一品以上ご注文をお願いします。飲食は別途料金がかかります。

主催：NPO法人ReMind  
連絡先：  
remind.pos@gmail.com

参加費 無料

# 2021 浦和 コミュニティサロン みんなの夢ハウス

今年5月よりアクティブシニア向け町の保健室

健康維持・介護予防



アクティブ  
シニア  
健康づくり

ReMindの多職種  
メンバーが地域へ  
飛び込みます♡

管理栄養士 小嶋さん



ReMind まちの保健室  
with みんなの夢ハウス

5月14日	体のづくり・姿勢	インフォメーション 代表 河合
5月28日	お薬相談会	薬剤師 辻さん
6月11日	免疫力アップ食	管理栄養士 小嶋さん
6月25日	ヨガと呼吸	理学療法士 山本さん
7月9日	フレイル予防	健康運動指導士 佐藤さん
7月30日	アドバンスケアプランニング	医師 諸岡さん
8月27日	認知症予防	理学療法士 須藤さん
9月10日	介護保険のキホンのキ	ケアマネージャー 松家さん
9月24日	フットケア講座	フットケアセラピスト 池田さん
10月8日	飲み込みと嚥下の相談室	言語聴覚士 佐々木さん
10月22日	相続・お金の相談室	ファイナンシャルプランナー石井さん
11月12日	ヨガと骨盤底トレーニング	理学療法士 田中さん
11月26日	お薬相談会	薬剤師 下沢さん
12月10日	眠れる体作り	理学療法士 菊池さん

浦和のコミュニティサロン みんなの夢ハウスさんとNPO法人ReMindの半年間のコラボ企画です♡  
医療と地域を繋ぐ活動として…ReMindアクティブメンバー（正会員）が毎回担当し、地域の皆さん  
が自分の心身に関心を持ち、気軽に医療職に相談できる場を作ります。まちの保健室を通して  
皆さんの心と身体の健康を保つサポートができることを願っています♪  
\*状況により内容が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。



# アクティブ シニア 健康づくり



薬剤師 辻 鈴美さん



健康運動指導士 佐藤真美子さん

**みんなの夢ハウス**は、世代を超えて、地域をつなぐ交流拠点を創ろうと、地域の有志で立ち上げたコミュニティサロンです。ここでは、みんなで夢やアイデアを語りあい、それを実現しています。

**みんなの夢ハウス**

て、1か月が過ぎました。オープンイベントには大勢の皆様においていただき、ありがとうございました。コロナ禍ではありますが、様々な形でご協力いただいた方々からこそ感謝しております。一人ではできないことが、地域で力を合わせればできることを実感した一日でした。メンバーも増えてきました。倶楽部活動も動き出しています。定期的な参加が難しい方には、単発の講座、イベント等も企画しています。興味のあるものにぜひご参加ください。リクエストもお待ちしております。コロナ感染対策で、参加人数を抑えさせていただきますが、運営メンバー一同協力して、「地域をつなぐ交流拠点」創りに取り組んでまいります。

みんなの夢ハウス一同

コミュニティサロン  
みんなの夢ハウス

さいたま市浦和区針ヶ谷  
4-4-14

TEL 070-8932-3510

Mail yumehouse2021@gmail.com

みんなの夢ハウスは  
健康・趣味・生甲斐  
つながりを大切にした  
地域の居場所♡

2021年7月のカレンダー

曜日	木	金	土
時間	1	2	3
10:30~12:30		夢体操倶楽部	
13:30~16:00	ホームページ作成勉強会		
	8	9	10
10:30~12:30	国芸倶楽部		親子浴衣着付け講座
13:30~16:00	手仕事倶楽部	まちの保健室	健康麻雀倶楽部(初心者)
	15	16	17
10:30~12:30	手仕事倶楽部	夢体操倶楽部	俳句倶楽部
13:30~16:00	サロン/不登校の現状について		スマホお悩み相談室
	22	23	24
10:30~12:30			
13:30~16:00	お休み	お休み	お休み

**10日(土) 親子ゆかた着付け講座**  
10:45~12:00 参加費 500円/組 定員 5組  
久しぶりに浴衣を着てみませんか？きれいに着るコツをお教えます。お子さんちよん〜工夫で、可愛さ一段アップ。  
記念写真も素敵な夏の思い出に。  
講師：金子 由美  
八代区京都島の学院 上級講師

**17日(土) IT倶楽部 スマホお悩みみんなで相談室**  
14:00~15:30 参加費 500円 定員 6名  
スマホにだけ電話とメールだけ。それ以外のこともできるという。子どもにも孫にもなかなか聞けない困ることも答えます。もそも何がわかるの?? ? あなたの願いかなえます。  
講師：井原 駒里

**29日(木) しつもん読書会**  
14:00~15:30 参加費 300円 定員 5名  
「しつもん読書会」は、1冊の本を「しつもん」を選んで読み解く、まったく新しい読書のしかたです。忙しい方も、本を事前に読まなくても参加できます。気軽に参加ください。  
題材： マグダレロ / 魔法のペストバスターをなくす魔法のしつもんファンクター - 井原 駒里 (一般教材はしつもん読書会ファンクター)

**31日(土) シニア倶楽部 公的年金を味方につける**  
13:30~15:30 参加費 300円 定員 8名  
働かなければ年金を受取るために、年金の仕組み、年金受給額の切り下げ(繰上り)など、年金を増やす方法などを具体的に解説します。後半は質問タイム。個別の相談にも答えます。  
講師：島屋 大二 (ファイナンシャルプランナー)

**1日(木) ホームページ作成勉強会**  
一人では理解しづらいので、みんなで知識を授けて、無料ソフトを使って、ホームページを作成しています。一緒にやりませんか？

**15日(木) サロン/不登校の現状を知ろう**  
不登校の子供が増えています。支援を始める前に、まず子供たちがどんな状況にあり、どんな形で守られているのかを知りたいと思います。不登校の子供たちの実態を行っている。あつた〜む〜いさま不登校ネットワークの代表の加藤文子さんと語り合います。  
いずれも14:00~15:30 参加費 300円

**活動日 木曜日、金曜日、土曜日 10:30~16:00**  
(継続参加のため、毎週の12:30~13:30はクローズ)  
利用料：200円 (1ドリンク、フチお菓子付き)  
保護者同伴のお子様は小学生まで無料。  
ひびでフランチと休み、友達とちよんおしゃべり、大人同士、親子連れ、話し相手がいっぱい、お立ち寄りください。

**会員募集**  
夢ハウスは、ビザとしてのご利用もできますが、基本は会員のみの参加です。運営は、質問していただける各種の年費会費によって支えられています。  
**運営委員募集**  
運営に関する仲間を募集しています。運営委員対象のスキルアップ講座も開催します。

**倶楽部メンバー募集中**  
手仕事倶楽部  
国芸倶楽部  
健康マージャン倶楽部  
倶楽部活動は、内訳により、講師料、材料費等がかかるものもあります。

**まちの保健室** 毎月第2第4金曜日 受付 13:30~  
定員7名 予約制  
参加費 200円 (1ドリンク、フチお菓子付き)

**6月 25日 呼吸とヨガ** ・理学療法士が呼吸とヨガについてお話しします。  
・大きな呼吸と一緒にしてみよう。

**7月 9日 アドバンスケアプランニング (人生会議)** ・医師と一緒に考えてみましょう。万が一の時、あなたはそのような医療やケアを望みますか？健康な考えから考えてみましょう。

**30日 フレイル予防** ・「フレイル」とは、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になるリスクが高い状態を言います。  
・健康運動指導士と予防に取り組みましょう

医療とつながるフチ講座を開催します。楽しく健康維持をしていくヒントが見つりますよ。専門職への相談もできます。 協力：NPO法人ReMind

**夢体操倶楽部** 毎月第1第3金曜日 受付:10:30~  
定員5名 予約制  
参加費 200円 (1ドリンク、フチお菓子付き)

**6月 18日(金) 7月 2日(金) 16日(金)**

いきいき100歳体操を中心に行います。筋力をつけ動きやすい体を作ることで、いつまでも元気に暮らしましょう。継続が力。みんなでやるから続きます。私たちが見守り、サポートします。  
申込先：みんなの夢ハウス  
TEL : 070-8932-3510

# 障がい者

まずは知らない→知っているへ



Youtubeチャンネル開設！障がい者団体・当事者の声を聞く

NPO法人ReMind設立記念イベント

## 包含社会を創りたい!

NPO法人ReMind設立の記念として、基調講演・パネルディスカッションなどを通じて、私たちの設立の想いでもある、インクルーシブな【包含社会】についてご理解を深めることのできるイベントを開催します。

また、脳フェスバンドによる演奏や交流会など、お楽しみいただける場にもなっております。

### 基調講演

悩めるセラピストへ  
〜リハ職の可能性を広げる〜  
文京学院大学副学長(理学療法士)  
福井 勉 氏



### 交流会

参加者同士での交流を促します。  
ミニイベントもご用意しています。

### ★特別出演★

脳フェスバンドSTROKERS  
脳卒中経験者と音楽家で結成された/ウォーマンズユニット  
脳卒中になっても可能性は無限大であることを体現している。



### パネルディスカッション

- 障がい者アート協会代表 障がい者の可能性を広げる  
関本 豊樹氏 (一社)障がい者アート協会代表理事
- 地域を守る認知症介護 ショッピングリハビリ  
直井 麻氏 和が家介護グループ代表
- 助産師視点で子育て支援 もっとママをサポートを  
並木 真智子氏 助産師、子育て支援者講師
- 片麻痺当事者 装具に合うオシャレな靴を開発販売  
布施田 祥子氏 Mana'olana代表

【ファシリテーター】友清 眞樹氏 (株)PT-OT-STNET代表取締役

### 開催概要

【開催日時】2019年6月16日(日)  
13:00~18:00  
【会場】清水園(さいたま市大宮区東町2-204)  
【参加費】5,000円(懇親会費・税込み)  
【申込方法】Ready for(下記QRコード参照)  
からお申し込みください



### 【お問合せ】

特定非営利活動法人ReMind  
(担当:河合・近藤)  
remind.pos@gmail.com

YouTube Channel 毎週水曜・土曜配信

ReMindの楽屋



ゲスト  
(株)luyf代表取締役  
布施田祥子さん

障がいと育児

自分で  
抱っこしたい♡

育児リハ! 片手でオムツ替えの技

YouTube Channel 毎週水曜・土曜配信

ReMindの楽屋



(一社)アイズ代表  
白井京子さん

代表まみー

かなみママ

障がい者アート協会  
くまもと

(一社)障がい者  
アート協会代表  
熊本豊敏さん

障がい者の自己表現の可能性♡

YouTube Channel 毎週水曜・土曜配信

ReMindの楽屋



ゲスト  
(一社)脳フェス  
実行委員会代表理事  
理学療法士  
小林 純也氏

脳卒中  
当事者の想い

可能性は無  
限多大!

脳フェスの原点! 脳卒中×PT

働く人

# 対人支援職向け自己基盤講座スタート 9月～1期開講 近日募集開始



**This is Me! 2021** Produced by ReMind  
自分らしさ&自己基盤講座

2021年4月17日(土)・5月15日(土)・6月19日(土)  
13:00~15:00

ファシリテーター 河合麻美 (ReMind代表理事)  
川崎志保 (国際コーチング連盟® R2:シヨガコーチ)  
アシスタント 吉澤隆治 (ReMind副理事)

## 専門職 働き方支援 2019 - 2021

- 医療福祉専門職向け産後職場復帰プログラム制作  
(株式会社ALTURAと協働リリース オンライン配信)
- 多様性のある職場づくりセミナー  
(リハビリテーション科・臨床検査技師・診療放射線技師対象)
- キャリアデザイン・育児と仕事両立セミナー  
(リハ専門職・音楽療法士・シングルマザー対象)
- 私たちのリアルを学ぶ「ジェンダーと格差」セミナー



本人の気持ちや環境を知ろう!  
産後職場復帰プログラム

河合 麻美



私たちのリアルを学ぶ  
ジェンダーと格差  
流れを作り、新しい答えを生み出す

2021.3.27[SAT]  
21:00-22:30  
ZOOM Online

参加費 無料

# 誰も取り残さない包含社会に向けて 医療と地域をつなぐ



チームで  
社会課題を  
解決するNPO

## ReMindアクティブメンバー 現在86名

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床心理士  
医師・臨床検査技師・社会福祉士・介護福祉士・音楽療法士・鍼灸師・健康運動指導士・調理師  
税理士・中小企業診断士・ファイナンシャルプランナー・経営コンサルタント・塾講師・元プロサッカー選手  
フットケアセラピスト・イラストレーター・ヨガインストラクター・ピラティスインストラクター・コーチ等

**SDGsってなに?!  
ReMindが出来ることは?**



**2020年12月18日(金)  
21時~ZOOM開催**

21:00~22:00 勉強会  
講義&ディスカッション  
22:00~23:00 ReMind忘年会  
講師:  
NPO法人ReMind理事 理学療法士  
菊池友宏氏

ご参加お待ちしております!




**ReMind作戦会議  
2021年4月10日(土)  
21:00~ZOOM**

**浦和の保健室  
at みんなの夢ハウス**

Collaborate with ReMind

ReMind本拠地プロジェクト  
ビジコン二次審査向けプレゼン プレ発表会

**2020**  
SAITAMA Smile Women ピッチ

**町の保健室機能付き  
バリアフリーカフェ&健康居酒屋が作りたい!!**



**2020年10月9日(金)  
21:30~ZOOM  
オープン理事会として開催**

プレゼン進行: NPO法人 ReMind  
代表理事 河合麻美

# みんなで創る ReMind活動

**「未来カイギの未来」**

“みんなちがってみんないい”  
包含社会を創る

ReMind副代表理事 吉澤 隆治

**KICK OFF  
ONLINE SNACK**  
Produce by NPO ReMind

日時: 2021年2月13日(土) 19時~23時オープン  
入室自由・長居歓迎  
場所: ZOOMオンライン  
参加者: ReMind正会員・賛助会員・協力者・理事  
参加費: 無料  
\*隠れテーマ「普通」ってなんだ!?

**アイデア募集! ReMindらしいサポートって何だろう?  
ケアラズカフェサポートPJ  
ブレスト&ミーティング**

**2020.9.5(土) 21:00~ZOOM**

**REMIND  
産後ケアを語る会**

2021.6.14 | 9:30 PM  
ZOOM Online

**REMIND  
オンライン健康居酒屋  
作戦カイギ**

JUNE 24(TH.), 2021 | 9:30PM ONLINE | ZOOM

ReMind

**未来カイギ  
2020夏**

2020年8月8日(土)  
21:00~  
ZOOMオンライン

# みんなちがって、みんないい

全ての命には価値がある

障がいがあってもなくてもそれぞれの個性を認め合い  
共に繋がり誰も取り残さない笑顔溢れる包含社会  
いつからだって始められる、やり直せる自分が主人公の人生

ReMindはみんなと一緒に歩いていきます。



特定非営利活動法人 ReMind

<https://nporemind.org/>

