

NPO法人リトル・サンを応援してくださるみなさま

2024年3月吉日

NPO法人リトル・サン2024年度の活動ビジョン

NPO法人リトル・サンの理事長杉山です。

平素より当法人の活動に対し、ご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

2023年度も変わらぬご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

日本において、障害者自立支援法が施行された2006年に、私個人での障がい者支援活動はスタートしました。**(設立趣旨書に記載)**

【活動開始時から現在まで】

活動対象となる障がい者への思いとして変わっていないことがあります。

その人およびその人の持つ障がいを理解しているサポーターが必要。だれでも一人ではできないことはある。ヨガを通して、素直な気持ちで頼れたり、周りとの協調を学んだり、仲間の取り組む姿勢に影響を受けたり。できなかったことが継続によってできるようになる成功体験。自分への信頼や自信は、この人のこれからの出会いに生かされるし、多くの経験・挑戦の機会に繋がっていく。だから、決して、**このヨガの時間がリトル・サンの活動のゴールではなく、人間として成長する場所。いわば生涯学習の場として、成人以降の障がい者を応援するものでありたいと考えてきました。**

2021年にNPO法人リトル・サンとなる以前から、さまざまな関係者の方々のお力添えや助言をいただき、経験の場を与えてもらいながら、定期的実施されるヨガ講座いわば種を植え、水を与え、育てる、という活動をしてきました。それは決して私のスタンドプレイではなく、ヨガ対象者を思う人が、それぞれの立場において、それぞれのできることで力をお貸しくださったからこそ形となってきたのです。後程一例としてお伝えします**東山公民館クラブ講座ぱる・ヨガ**は、リトル・サンが目指してきた**リトル・サンが考える社会課題への取り組み**であり、**持続可能な社会を実現する為に行う**法人事業が形となったものです。

【2024年度の活動ビジョン】

- ①ヨガ講座を、参加者の身体と心の健康作りに役立てていただけるよう、1回1回丁寧に提供します。
 - ②参加者の生涯の学びとなり、人間力向上に役立てていただけるようコミュニケーションします。
 - ③障がい者と地域を繋げ、相互理解の中で誰もが暮らしやすい世の中を目指します。
 - ④今までの独自メソッドに、ボディ傾聴・キネシオロジーの知識と技術を加える予定です。
- 現在受講中により、資格取得後、ご提供できる形に整えます。

【みなさまへお願い申し上げます】

NPO法人となってからは、会員様・ご寄付下さるみなさまに活動を支えていただいております。現在までのリトル・サンの取り組みの一例をご参考にしていただき、今後とも、変わらぬご理解とご協力、応援宜しくお願い申し上げます。

敬具



2006年4月に施行された障害者自立支援法は、2013年障害者総合支援法に名称変更されました。2022年には、障害者等の**地域生活**や**就労の支援の強化等**によって、**障害者等の希望する生活**を実現するため、障害者総合支援法は改正されました。

それは、障害者および障害児の日常生活や社会生活の支援、福祉の増進障害の有無にかかわらず**安心して暮らすことのできる地域社会の実現**などを目的とした法律です。

【障がい者が地域に溶け込んだ生活を送る一例】・・・それぞれの立場でできること・力を出し合う。

現在の障害者総合支援法により、『障がい者と地域』の関係には相互理解がより求められています。そのことを念頭に取り組んできたリトル・サンの活動の一例を紹介します。

それは、コロナ禍に突入した2020年から2024年現在までの流れです。

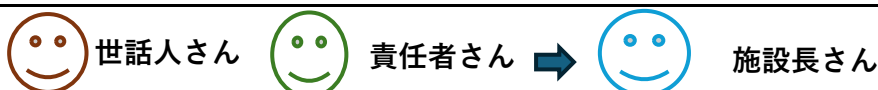


世話人さん

2020年の年始めに、障がい者グループホームで世話人をされている方より連絡があり、入居者の運動不足と、作業のない休日の過ごし方のバリエーションを増やしたいとご相談いただく。



世話人さんからの希望により、日曜日の早朝にヨガ講座を開く案が提案される。この案はグループホームの責任者にも賛同され、両者の中で具体的な話が進められた。



グループホームの中で、ヨガを実施する案と許可を法人施設長へ相談

ヨガ実施にあたり、各グループホームの世話人さんたちへ情報共有と協力をお願いする



2020年7月 月1回(日)朝グループホーム内にてヨガ講座スタート！！



2021年ヨガ参加者が増えてきたことにより、ホームでは手狭となる。法人の施設の1室を借りることができたので、参加者が以前よりのびのびと動けるようになった。

※しかしコロナウィルスの蔓延が激しく、時には法人から講座の中止を余儀なくされることもあった。それでもこの期間中に、地域の公民館で『クラブ講座』として開催できるよう、許可を得るための申請準備を始めた。



2022年4月 地域の東山公民館にてクラブ講座としてぱる・ヨガスタート！！

※公民館講座となったことで、講座の日はグループホームから公民館までの送迎が必要となった。学園スタッフさんのご協力により、安全に参加できるようになった。

※公民館講座は、地域への広報等にも紹介されるため、興味を持ってくれた地域住民がサポート参加や見学に来てくれたり、地域に暮らす障がい者の方がメンバーとなるなど新たな出会い、新たな仲間作りに繋がっている。活動の様子は、この東山公民館のヨガ風景も含めて、2020年から活動の一環としているYouTubeチャンネルに記録している。