

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2009年 8月 20日発行

カ ム ニ テ イ ー

# 翔夢 N i t y

NO.26

特定非営利活動法人 『翔夢』  
障害者ふれあい交流センター

〒547-0031

大阪市平野区平野南3-8-16

TEL (06) 6760-6167

<http://www.npo-cam.org/>e-mail: [nandemosoudan@npo-cam.org](mailto:nandemosoudan@npo-cam.org)

## 特定非営利活動法人 翔夢

### 相談支援事業

ホープネット

TEL (06)6760-6167 FAX (06)6760-6168

### 就労継続支援事業

ドリームネット

TEL (06)6760-6181 FAX (06)6760-6182

### 地域活動支援センター

ハートネット

TEL (06)6760-5343 FAX (06)6760-5344

### 生活介護事業

ジョイネット

TEL (06)6155-9901 FAX (06)6155-9902

表紙の写真はレクリエーションで行われた、  
ペットボトルボウリングの風景です

## も く じ

P 1 ..... 表紙

P 2・3... こころの病気基礎講座

P 4 ..... 翔夢定期総会

P 5 ..... レクリエーション

P 6 ..... レクリエーション、賛助会員

P 7 ..... メンバー紹介

P 8 ..... 厨房から

## うつつの病気基礎講座

## うつつの原因と症状

みなさん、こんにちは。暑い夏をむかえましたが体調など壊していませんか？さて今回はうつについてご紹介したいと思えます。

最近、何となく憂うつで楽しくない、何もやる気がでないなど、生活に張りを失い、精神的に落ち込んでいる方が多いような気がします。うつ症状は健康だった人が突然かかる心の病気。あなたは大丈夫ですか？

## うつ症状が出る原因は色々

うつはまじめで几帳面な完璧主義者がなりやすい病気です。最近女性の中でうつ病とまではいかなくとも、軽いうつ症状に悩む方が増えてきています。仕事でミスをしてしまったり、大切な人と離れるような状況になるとほとんどの人は憂うつになります。それが一時的なもので

あれば問題ないものの、憂うつ感が長く続き、マイナス思考や情緒不安定になったり、何をすることも億劫という症状が長く続くようなら要注意です。不眠症になり、朝起きられない、体のだるい、胸が苦しいなど、体の不調も心配です。

## うつ症状の引き金

緊張、ストレス、脳内物質の不均衡、甲状腺障害、栄養素不足、粗悪な食生活、砂糖の多量、運動不足、子宮内膜症、食物アレルギー、低血糖症などが主に引き金になるとされます。引き金が何であろうと、うつ症状は感情を司る脳の一部の乱れから始まります。ほとんどの人は日々のストレスにうまく対処し、体もそれに適応していきま

と、ストレスが強すぎたり、長期間続いたりすると、体が対応しきれなくなります。

## 栄養素の影響が大きい

脳の働きに大きく影響するのが食べ物といわれています。私たちの言動をコントロールする脳の神経伝達物質は、日々の食事から摂取する栄養素によって合成されます。血液を通じて適切な量の栄養素を得ることができなければ、神経伝達物質は正常に働かず、大混乱に陥ります。

例えば、神経伝達物質の一つ、セロトニンは感情、睡眠、

食欲に深く関わっています。セロトニンの低下が続くと、うつ病、不安、睡眠障害が現れますが、トリプトファンというアミノ酸やセントジョーズワートというハーブを摂取すると、脳内のセロトニン分泌を誘発し、鎮静作用を促します。

イライラしたり、気分的に落ち込むと甘い物が欲しくなるでしょう？脳内のセロトニンレベ

ルが低下すると体が糖質を多く求めるようになるからです。この時、砂糖が多く含まれる単純糖質を食べると、一時的に落ち着きますが、すぐまた甘い物が欲しくなるという悪循環に陥ります。このような時には新鮮な野菜や果物などの複合糖質、乳製品や鶏肉をとるようになると脳内のトリプトファンレベルが上昇。セロトニン生産が増え、気持ち落ち着いてくれます。ではどういう食べ物がいいのか、悪いのを見ていきましょう。

「うつモードかな？」と思っ  
たら・・

生の野菜や果物、大豆食品、ナッツ類などを常食しましょう。また、やはり体を良く休めると同時に、軽い運動を日課にしたほうがいいでしょう。

脳の正常な働きを促すには必須脂肪酸（プリムローズなど）も重要です。必須脂肪酸とは体内で他の脂肪酸から合成できないために摂取する必要があります脂

脂肪酸のことです。

また、神経系の働きにはB群が深く関わっています。ビタミンB1、B2、B3などが不足すれば脳のエネルギー不足に。

B1はそれ自身が神経伝達物質でもあるので欠乏の影響は計りしれません。

・ビタミンB1・・・穀類のはい芽(米なら又力の部分)、豚肉(ベーコン・ハムを含む)、うなぎ、玄米等

ビタミンB2は、水溶性のビタミンです。ビタミンB2は、加熱には強いですが、水や煮汁に流れ出てしまいます。B2を上手に摂るには、洗わずに汁ごと利用したりする工夫が重要です。

・ビタミンB2・・・レバー、うなぎ、納豆、玉子等、乳製品、うなぎ、どじょう、葉菜類  
 ビタミンB3(ナイアシン)は、炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質などのエネルギー代謝に絶対に欠かせないビタミンのひとつで、約五〇〇種

にも及ぶ酵素を補助する補酵素として作用しています。

・ビタミンB3・・・卵、レバー、赤身肉、小麦全粒粉、小麦胚芽、モツ、魚、ビール酵母、ピーナッツ、鶏のささ身、アボガド、

B6は神経伝達物質ができるときの協同因子。不足すると集中力が低下してしまいます。

・ビタミンB6・・・かつお、まぐろなどの魚類、レバー、肉など。果実ではバナナ一本に〇・三八mgと比較的多く含まれています。たんぱく質を多く摂取している運動選手には、間食のバナナが、よいエネルギー源になります。

ビタミンB12・・・分子の中に金属のコバルトを含んでいて赤色をしているため、「赤いビタミン」として知られています。ごく少量の摂取でも効果があり、よほどの偏食をしない限り、不足することはありません。ただし、卵や乳製品、肉や

魚をとらない菜食主義者なら、積極的にビタミンB12を摂ることが必要です。

・ビタミンB12・・・アサリやハマグリなどの貝類、レバーなどの肉類、魚類、卵や牛乳など。

植物性の食品には含まれていない。

葉酸、ピオチン不足もうつ病状態を誘発します。甘い物が好きな方や過食傾向の方、誤ったダイエット実行者はB群不足からうつ病に陥りやすいといえます。B群がしっかり確保できるサプリメント(BFスレンダーやビタミンB群など)を愛用しましょう。

また、あまり食べないほうがよい食品もあげてみました。

・複合糖質の少ない食事はだめ  
 セロトニンレベルを低下させ、うつ病を誘発させます。

・小麦粉を含む食品は避ける  
 小麦グルテンはうつ病症状と関係があるとされます。

・人工甘味料(アスパラター

ム)を含む飲み物や食品は排除。

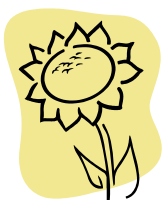
脳内のセロトニン生産をブロックし、頭痛や不眠症を招き、すでにセロトニンレベルの低い人はうつ病に・・・  
 ・糖分を避ける

単糖類に対して身体は即反応します。(砂糖・ハチミツ・ジュース等)糖分によるエネルギー増加後には疲労うつ病症状が待っています。

また、インスタントラーメンや偏食、暴飲暴食は避けたほうがいいということがわかってきました。食生活の乱れがうつ病にも影響していることがわかったのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日が続きますが、食生活には気をつけて暑い夏をのりこえて欲しいと思います。

次ページにうつ病症状のチェックシートを記してみました。参考にして見て下さい！(鎌田)





## うつ症状のセルフチェック

- 精神的な悩みがありますか？（はい・いいえ）  
 眠れないことがありますか？（はい・いいえ）  
 食欲が落ちていますか？（はい・いいえ）  
 しばしば思い悩む方ですか？（はい・いいえ）  
 1日のうちに気分の浮き沈みがありますか？（はい・いいえ）  
 何かを決定するときに、とても悩みますか？（はい・いいえ）  
 生活に楽しみがないと感じていますか？（はい・いいえ）  
 最近、考え込むことが多くなっていますか？（はい・いいえ）  
 毎日の事柄に興味がわかなくなりましたか？（はい・いいえ）  
 疲れてエネルギーがなくなった感じがしますか？（はい・いいえ）  
 人生の目標がなくなったと感じていますか？（はい・いいえ）  
 どこか痛い、または胸部の圧迫感はありませんか？（はい・いいえ）  
 性的な面で何か問題はありますか？（はい・いいえ）

「はい」がいくつになりましたか？多いようならうつ症状が出始めているかもわかりません。専門医に相談してみましよう。（『からだと心安心事典』より引用）

## 2009年度 NPO法人翔夢総会

### 力をあわせて前向きな翔夢を

六月二十一日、ジョイネットにて「NPO法人 翔夢」の二〇〇九年度総会を開催しました。総会には正会員のほか、多くのメンバーさんや保護者のみなさんも出席され、昨年度の事業・決算報告、今年度の事業計画案が報告され、また役員改選でも新役員が

提案され承認されました。西協理事長からは、今後翔夢がすすめていこうとしている事について、福祉制度が崩壊寸前といった状況の中、本来なら国や市がするべきことまで、我々が善意で行っているような状況。すでにメンバーは一〇〇名を超え、ADHDなど新たに言われるようになってきた障害への対応、就労への支援など周囲からも大いに期待を頂いてい

る。これから我々がすすめるようにしているとりくみはB型、地活といった枠にはあてはまらないやっつた事のない取り組み。職員だけですすめていくのではなく、メンバー・保護者もしっかりした要求を持って出来る事はしていたながら、「力をあわせて前向きな翔夢をつくっていこう」と提起されました。またこの間、利用者さんたちの要求懇談会をおこなってきましたが、保護者の方の要求懇談会についても提案があり、行っていくことになりました。（石井）



活動方針を提起する理事長

三事業所対抗

ペットボトルボウリング大会!!

優勝はジョイネット



六月二十五日、六月のレクリエーションとして、「三事業所対抗 ペットボトルボウリング大会!!」を行いました。近くの会館のホールを借りて、『ドリームネット』『ハートネット』

『ジョイネット』と三つの事業所ごとに分かれて、ペットボトルのピンめがけてボールを投げます。

各チーム一レーンずつを使い、点数などルールはボウリングと同じ方式で行いました。ストライクを出す人、なかなか倒せない人がいて、各レーンでは歓声や笑い声が絶えませんでした。その結果、優勝したのは「ジョイネット」でしたが、結果にかかわらずどの事業所も一致団結していました。特にジョイネットの後半の異様な盛り上がりは半端ではなく、みんなの心がひとつになっていました。



企画段階では、近くのグラウンドを借りてソフトボールやゴルフなどを行う予定でしたが、レクリエーション担当職員のSさんが、当日は雨が降るだろうと予測したため、室内でやれるスポーツ大会にしようというところで、ペットボトルボウリング大会になったのです。しかし、当日になってビックリ!!とてつもなくいいお天気!!ですが、屋内でもメンバーさんは十分楽しんでおられました。

優勝したジョイネットのメンバーさんには、一人一人に賞状が送られました。みなさん家に飾っていただいていると思います。しかし、この賞状を作った



優勝が決まり抱き合って喜ぶメンバーさんと職員

表彰式で優勝の賞品を貰いました



職員のNさんは、ボウリングを【ボウリング】と勘違いしていたようで、賞状の内容を最後まで読んだメンバーさんから、「ボウリングって何やねん!!」と、突っ込まれていました。

そんなこんなで、六月のレクリエーションは成功に終わりました。次回は、現在の翔夢のように、更なるパワーアップをしたレクリエーションにしていきたいと思えます。

(中森)



# 流しソーメン大会

いろんなものが  
流れてきました!(^^)!



の竹と笹を使った風情あふれる  
レクということ、まず最初に  
流しソーメンに使える大きな竹  
と笹を捜すところから始まりま  
した。前回までは理事長の紹介  
で竹と笹を頂いていましたが、  
今回は職員の中森の紹介で奈良  
の支援者の方から竹と笹を提供

七月一日  
に翔夢では毎  
年恒例の「流  
しソーメン大  
会」が行われ  
ました。かず  
ある翔夢のレ  
クリエーショ  
ンの中でも本物



して頂くことになりました。  
今回の竹と笹も前回に劣らず  
とても立派で竹はソーメンの流  
れる筒として、笹はメンバーさ  
んが願いを込めて吊るした短冊  
と七夕の飾りをつけて当日舞台  
を囲むかたちで設置されまし  
た。当日は残念ながら朝から  
天気予報どおり曇りが広がり、い  
つ雨が降ってもおかしくないよ  
うな空模様でしたが、みんなが  
楽しみにしていたレクでもあ  
り、多少の雨でも実施しようと  
決めていました。

開始と同時に、流れてくるソー  
メンを一生懸命に掴もうとする  
メンバーさんの姿や掴み損ねて  
失敗した笑い声や喜  
びで一気にその場が  
賑やかな空間に変わ  
りました。今年も  
ソーメンの他にも翔  
夢オリジナルの食材  
が流されました。フ  
ルーツはとても好評  
であつという間にな  
くなつてしまいました  
た。来年はもっとた  
くさん用意したいと  
思います。  
今回の「流しソー  
メン大会」はメン  
バーさんによる「七  
夕の歌」を含むシー  
クレットライブも行  
われレクリエーショ  
ンにより一層の華が  
添えられました。  
途中から雨がポツ  
ポツと降り始め、予  
定より終了時間が早  
くなりましたが、そ  
れでも皆さんが同じ

## 賛助会員にご入会お願いします

日頃からの翔夢の事業にあたたかいご支援をいただ  
きありがとうございます。今後も翔夢の事業をさらに大  
きくしていきたいと思っておりますので、私ども『翔夢』の賛  
助会員に入会をお願いいたします。会員の方には翔夢の  
発行する機関誌(翔夢Nity)をお送りいたします。

NPO法人翔夢賛助会員

入会金 1,000円  
年会費 1,000円  
お申し込みは、同封の振込用  
紙をお願いします。

空間を共有して楽しんで過ごす  
ことができたとても有意義な時  
間でした。  
(雑賀)

賛助会員に  
入会していた  
だいた方々

- 赤木 昭紀
  - 阿部 好男
  - 天羽生 忠重
  - 石村 由美子
  - 板原 まゆみ
  - 大木 義博
  - 大成 二二三栄
  - 北得 綾子
  - 越田 洋子
  - 坂田 幸男
  - 坂田 美和
  - 竹野 英子
  - 巽 朋美
  - 田積 聖子
  - 田花 愁紀子
  - 永井 加寿子
  - 二宮 美千代
  - 浜本 好恵
  - 吉川 正子
  - 吉原 義人
- (五十音順  
敬称略)

翔夢大好き

山本 隆さん

こんにちは、山本隆です。翔夢に通いはじめたのは去年の二月からです。

毎日内職をやって楽しく過ごしています。(本人)

翔夢に来る前は、他の作業所に通っていましたが、家から近いところを探し、翔夢に行き着きました。毎日休まず通われています。以前に工場で働いていたこともあり、いつか翔夢から出て外へ働きたいという

メンバー紹介

翔夢の施設を利用されているメンバーの方をご紹介します

本人の希望もあって、準備として清掃の仕事なども時々入ってもらっています。ハートでやっている内職の仕事では、目の前のことはできるけどチームとして流れを把握し準備したり、フォローしたり

できるようになるのがなかなか難しいようです。それがこれからの課題かな。あと、山本君はヘルパーの資格をもっています！それで他のメンバーさんのガイドをしてあげたりしてくれています。それを使ってたくさん

のメンバーさんと話すチャンスをつくってってください。(文：安河内)

全て病気の性

池田 光治さん

自分は、三十数年サラリーマンをしていましたが、四十八歳の時に脳梗塞を患い、左上下肢に麻痺が残り左手足はまったく機能しておりませんが、自分では右手と口は正常だと思っています。杖を使用すれば歩行できるようにになりましたが、現在は電動車椅子をしています。パソコンについては素人ですが、現在登録検索や出力の仕事させていたただいております。なんとか皆について行こうと頑張っています。

昼食は手作り品の熱々を食べさせていたいただき自分では非常に満足をしています。

職員 男性、優しく相談相手になつていただいたり、女性魅力的な方が多数おられ、自身のできないことを援助していただき、又、話し相手になつてくれるだけで満足。

作業は現在以上のことはできないと思います。作業料もこんなものかな(多ければ多い方がいいですが)。

サラリーマン時代は白のシャツツしか着たことがなかったの

で、最近ではカラーシャツが好み。六〇を超えて、また遊び心を持つてきたのかな(最後の抵抗)。名前と顔を覚えることが大の苦手です。失礼ですが間違つた名前を呼ぶとか、おぼちゃんとか言うことがあるかも知れませんが、これも病気の性だと勘弁してください。

昨年には初孫ができて一年が経ち、よちよち歩きができるようになり非常にかわいい。しゃべることができるようになり、第一声が「くそじじい」と言われるのが心配です。

お仕事おまかせください!

翔夢では、メンバーの障害に応じて、パソコンを使っての各種作業や軽作業などを分担しています。



- 各種データ入力
- 名刺・チラシ
- インターネット検索
- ホームページ制作・更新
- 組み立て作業
- 袋詰め作業 など

お気軽にご相談ください

NPO法人 翔夢 ドリームネット TEL 06-6760-6181 担当：石井

### 厨房からのお便り

いよいよ夏も本番を迎え暑い日がつづいていきますね。暑さのために食欲が減っている方も多いのではないのでしょうか。

食欲があまり無い時に、つるつるとの越しの良いそうめんなどはいかがでしょうか。先日、翔夢ではそうめん流しのレクレーションが行われました。

山から採って来た竹に流れるのは、そうめん以外にもうどん等いろいろな種類の麺やフルーツも流れるという面白いものでした。

ところで皆さんは、この『そ



うめん』の起源をご存じですか？うどんやそうめんの原型は奈良時代に中国の遣唐使から伝えられたと言われています。

日本では、奈良県桜井市の三輪そうめんの産地として知られる一帯にある日本最古の神社の大神神社（おおみわじんじや）がその起源だそうです。今から約千三百年前に日本でも作り始め、保存食としても有効だったため当時の飢饉に苦しむ人々を救ったと言われています。

奈良時代、そうめんは今のよくな細長い形状とは違って縄状でした。時代が進むにつれて細くなり、平安時代にはそうめんの細長い姿を天の川に見立てて、七夕の供え物にしていたという説もあります。宮中行事の供え物としても使われていたようです。さらに時代が進むにつれて日本各地にそうめんが広がり、各地



でブランド化され、食べ比べてみると歯ごたえや風味など少し違いがありますが、皆さんはどちらのそうめんがお好みでしょうか。

まだまだ暑さが続くようですので、色々な地方のそうめんを食べ比べてみるのも楽しそうですね。

(河合)

### 編集後記

梅雨がようやく明けたかと思えば台風がきて各地で災害が続いています。

ここ大阪では近年水害はあまり起こらず、台風も直撃は免れてきていますが九州・四国の仲間から届くメールには災害での影響が記されています。これ以上の被害が出ないように祈るとともに、今回被害に合われている方々へ心よりお見舞い申し上げます。

今号より本誌のサイズが大きくなりました。(J.Y)

### 施設建設募金に御協力をお願いします

1口 5,000円(何口でも結構です)

### 募金・賛助会費振込先

郵便振替

口座番号 00980-8-317336

口座名称 特定非営利活動法人 翔夢

三菱東京UFJ銀行 平野南口支店

口座番号 普通 4636394

口座名称 特定非営利活動法人 翔夢