

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2011年 7月 25日発行

カ ム ニ テ ィ ー

翔夢Nity

NO. 41

特定非営利活動法人 『翔夢』
障がい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.jp/>e-mail: nandemosoudan@npo-cam.jp

特定非営利活動法人 翔夢 法人本部 大阪市平野区平野南3-8-16

障がい者ふれあい交流センター

大阪市平野区長吉長原2-14-15

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（B型）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

障がい者ふれあい交流センター 第2

大阪市平野区長吉長原2-11-8

生活介護事業

ジョイネット

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

障がい者ふれあい交流センター つるみ支所

大阪市鶴見区浜4-18-7

就労継続支援（B型）事業

ワークネットつるみ

TEL (06) 6912-7333 FAX (06) 6912-7334

ご協力のおねがい

NPO法人「翔夢」では、アルミ缶のリサイクル活動も行っております。近隣ならばお伺いいたしますので、ご協力をお願いいたします。

ご連絡は下記へ。

ハートネット

TEL (06)

6760-5343



翔夢Nity. 41 もくじ

- P1..... 表紙
- P2..... 厨房より・お知らせ
- P3..... 翔夢23年度総会
- P4..... こころの病気基礎講座
- P5..... 女性倶楽部
- P6..... メンバー紹介
- P7..... ランチでチャイナ
- P8..... ペットボトル症候群

表紙の写真は、翔夢23年度総会の風景です。

厨房からのお便り

今回は、鶏肉の味噌焼きを紹介します。鶏肉は豚肉や牛肉よりもヘルシーで、今回は油も少量で作りました。

野菜と一緒に炒めて赤味噌で味を付けました。是非、作ってみてください。

【作り方】

①Aの材料を混ぜ合わせ、火にかけて弱火で練りながら水分を飛ばす。

*木べらから、サラサラでなく、ボトッと落ちる程度

→野菜から水分が出るので、固めの味噌木べらを振ると落ちる程度の固さ

カット鶏肉は、分量のサラダ油を敷いたフライパンで表面をカリッと焼き、中心に火が通るまで焼く。

*鶏肉から出た油は、捨てる。

カットピーマンは、色良くゆがき、冷水にさらし、水気をきる。

②鍋で、カット玉ねぎをサッと炒め、①の油をきった鶏肉を加え、炒め合わせてからカット人参を加え炒める。

③玉ねぎ・鶏肉・人参に完全に火が通ったら、①の赤味噌たれを、味見をしながら加え、炒め合わせる。

*味噌は一度に沢山加えないで下さい→味噌が残った場合は、冷凍しておく。

賛助会員入会のお願い

「翔夢」の活動をご理解いただき、賛助会員に入会をお願いいたします。

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

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	70g
人参	15g
ピーマン	6.3g
サラダ油	0.4cc

A	赤味噌	9g
	酒	6.5cc
	砂糖	3g
	みりん	5.5cc
	減塩しょう油	1cc

特定非営利活動法人 翔夢

通常総会開催

二十三年度

六月十九日（日）特定非営利活動法人「翔夢」平成二十三年度通常総会を開催いたしました。

総会には、ご家族様・利用者の方々、関係者の方々をはじめ、職員も多数のご出席頂き、誠にありがとうございました。

総会では、まず、平成二十二年年度の事業報告と収支報告を行い、承認を頂きました。続いて、平成二十三年度の事業計画、収支予算計画の提案をし承認をいただきました。



二十三年度の事業計画では、新たに施設を開設していくことをご報告させて頂きました。新施設を開設すること、より一人一人の障害特性にマッチした支

援、ならびに利用希望されている多くの方々にご利用して頂けるよう考えております。また、今回の、新施設開設に関しましては、利用者の方々の移動も出てくるかと思われませんが、ご協力くださいますようお願いいたします。



今年度の総会では、二年に一度の改選選挙が行われました。理事長 西脇。副理事長 板原が全員意義なく承認となり再任されました。

今後も、生きがいを持って生きていける地域づくりを目指し、頑張つて参る所存です。引き続き、更なるご理解とご協力をお願い申し上げます。

（安河内）



1/1/1の病気基礎講座

「パニックって何だろう? その二」

「こんにちは!こころの病気基礎講座の時間がやってきました!」

「節電の夏。スーパーが街を歩く。電車は間引き運転。公共機関では電灯を落とす。冷房等も例外ではない。その結果熱中症の問題が騒がれています。皆さんは熱中症対策してますか?水分をこまめにとったり、外出の際は風通しのいい服、帽子や日傘等を利用してみましょう。」

さてさて、今シリーズはパニックについてです。前回のおさらいを簡単にすると、

【怖い場面で悲鳴を上げる】だけがパニックではない

【仕事や人間関係による影響から動悸や呼吸困難などが起こる】などもパニックである。そしてキーワードが「不安」である。

さあ、パニックはどうして起こるのでしょうか。この手の解説は論理的に書いてしまうと読者の皆さんに分かりにくい表現になってしまう事が多い。です

ので、「なるほど!こんなことがパニックか!」的に分かって頂けるようにざっくりと書かせて頂きます。例えば高所恐怖症のAさんが断崖絶壁に立ったら足が震えてきた。。。ただでさえ高いところが苦手なAさん、さらにあと一歩前に踏み出したら。。。また、もし強い風が吹いたら真つ逆さまに落ちこちてしまいかも。。。強烈な不安・恐怖がAさんを襲います。その時、恐怖から出た症状として足が震えてきたわけです。

つまり、不安な時、不安な場所、不安な人間関係：etc。人それぞれ不安は違ふと思いますが、強烈な不安が襲ったとき等に身体や心が反応して起こる症状、それが一般的に言うパニックです。

ちなみにパニックになった時の症状として

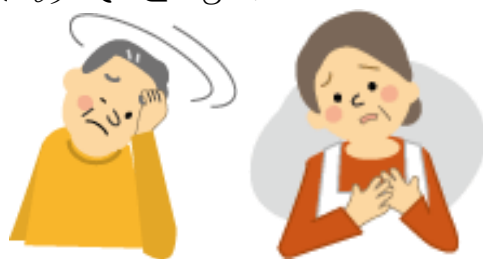
- ・ 汗をかく
- ・ 心臓がドキドキする
- ・ 目眩がする
- ・ 胸が痛くなる
- ・ すごく不安になる
- ・ 圧迫感
- ・ のどの使いを感じる

か。：でもこういうこと、誰にと、誰にでも一度はありませうね。「冷や汗」なんて言いますが、「冷や汗」をかくまでの過程。。。そこには不安や恐怖が少なからずあるのでしよう。これもパニックの一つかもしれないね。

さてさて、ここで前回提示させて頂いた事例を一度おさらいしてみましょう。

(事例)

事務職で働いている三〇代の女性、A子さんのお話です。



A子さんは几帳面な性格でルールを厳守し、柔軟性に欠ける傾向にありました。A子さん自身は「自分は仕事人間である」と考えており、仕事に高いプライドを持っていて、すべて自分でしないと気がすまない性格でした。こうしたことから、しばしば、仕事上で同僚と衝突し、ストレスの原因となっていました。ある日、自宅で突然の動悸や呼吸困難感に襲われるといった症状がでたため、病院に行つて受診したところ、「パニック障害」との診断を受けて薬を用いた治療を受けるようになりました。

保健福祉師さん招いて

更年期障害は、はっきり言つてわかりません。

以前は、更年期障害は、女性になるものとされていただけ、男性も更年期障害があることが分かってきています。

何故・更年期障害と言うものがあるのかな？厄年があるように、節目として更年期障害があるのかも知れませんね。更年期障害も軽い人もいれば、何も手に付けられないくらい症状が重い人もいます。あれ、更年期障害って自分



女性クラブのページ

な？と言う人も中にはいるのかも知れませんが、具体的に、更年期障害は、改めて自分と向き合う、選択肢としてあるのだと思います。いろんな状況に置かれて

ん！？というわけで、次回にはパニック障害について

たいどういふことなんだらう！？と言う事をお送りし

たいと思います！

(佐藤)

いても、耐えるだけの試練として、更年期障害があるのかもと考えさせられます。更年期障害になったとき、何故・更年期障害になるんだらうと思う人も中には居るのではと。若年性更年期障害は、ホルモンバランスが崩れることが原因だと書かれています。現代社会が生んだストレスが若年性更年期障害を作ったのかも知れないですね。更年期障害は、自分的には、はっきり言つて分からないといしか言えないです。

部員 立石

六月の女性クラブでは、女性の身体について、わからないこと、またわかつたつもりになっていて、聞いてみよう！ということ保健師さんを招いて、あれやこれやと聞いてみました。初めは、保健師さんって一体どんなことをしているのかな？と遠慮がちでしたが、どんな質問にも答えてくれるので、大胆な話

しも出てきて、楽しい時間となりました。私たち女性クラブは、二〇歳代〜六〇歳代まで幅広いこともあり、思っていることも様々です。三〇歳代でしたら、女性特有の病気について、検査について等。四〇歳代〜でしたら、更年期についてや結婚、出産、子供についてなど。その中でも多かったのが、立石さんが書いてくれた更年期障害についてでした。歳を重ねることで現れる、体調の変化や気持ちの変化。経験した人、何も感じることもなく過ごしている人、これからの人。それぞれの立場から「私はね・・・」と話しが飛び交いました。また、その中からびっくりカミングアウトな話しも出てきて、さすが、女性クラブ！といった時間になりました。身体を大事にすること、自分を慈しむこと、このような勉強会も定期的に行つていきたいと思つています。

安河内

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

しかし二十
七歳ですべ
て失い、ま
たそれまで
に全身と頭
に出る湿疹
は経験して
いたものの
(夏場もト
レーナーを
汗だくにな
りながら着

る)、顔だけは出なかったの
に、二十七歳の時に初めて顔
も出るといふ経験をし、バカ
の一つ覚えだった笑顔をもち
失ったのです。そして、ひき
こもり。統合失調症。もし、
人に聞かれる事があるなら、
私はひきこもりの時期を、
「自分の意志で、生きていく
と言うよりもしかたなく生か
されていた」と答えるでしょ
う。「暗闇の中を、手探りで
光を求めた」とも・・・。

現在、翔夢に来て笑顔を取
り戻し、少しずつ光の方へと
導かれた私。今、本当の人生
の勉強をしていると思う。今
まで、弱い自分って人に見せ
てたかな？翔夢に来て、初め
て素の自分でいれるような気
がします。これからも、職員
さん、メンバーさん、多くの
方々に人生勉強をいろいろさ
せて頂きたいと思っていま
す。これからも、宜しくお願
いします。

たのですが、ボランティ
アカットで髪を短く切られる
と、カットしたての時はご本
人もあまり気に入ってない様
子で文句を言っていました
が、少し時間が経つとまんざ
らでもなさそうでした。一度
機嫌が悪くなると職員の言う
事に耳を貸さなくなり強情な
所がありますが、素直な一面
を持ち合わせていて、お茶目
で憎めない存在である音川さ
ん。会えば良く腰が痛い、足
が痛いと言っていた音川さん

(文・山上)

本当の人生の勉強を

金本 多美子 さん



二十七歳か
ら三十五歳ま
でという長い
時を、ひきこ
もりという時

間を過ごしてしまつた私。

二十二歳の時から尋常性乾
癬(じんじょうせいかんせ
ん)という皮膚疾患になり、
それでも、恋愛、仕事と幸せ
な日々を過ごしていました。

「自分の意志で、生きていく
と言うよりもしかたなく生か
されていた」と答えるでしょ
う。「暗闇の中を、手探りで
光を求めた」とも・・・。

今、パソコン検定合格に向
け、頑張つて練習しておられ
ます。

音楽の時間には 欠かせない

音川 宏子 さん



翔夢に来て約
三年になる音川
さん。私が初め
て会った時は髪
がすごく長かつ

ですが、痩せたら痛みが消え
ると聞いて頑張つて体重を減
らし少し痛みがマシになった
事で現在もダイエットに挑戦
していたり、車椅子で移動し
ていたのが機能訓練を頑張
り、今では歩けるようになって
たりと、そんな頑張り屋さん
の音川さん。施設では月曜
日・水曜日・金曜日の週三回
入浴サービスをご利用されて
います。入浴日以外は午前中
寝ている事が多いのですが、
午後からの取り組みで音楽の
時間になると起きて歌を歌わ
れます。特に昔似ていると言
われた事があつてアグネス
ちゃんの歌が入っておら
れ、音川さんが歌われると周
りがすごく和んでムードメー
カーになっており音楽の時間
では欠かせない存在になって
おります。これからも音川さ
んの素敵な歌声を聞かせて下
さい。

6月レクリエーション

ランチ de チャイナ



6月16日に、6月のレクリエーションとして「ランチ de チャイナ」が行われました。

今回のレクリエーションは、中華料理を得意とする厨房スタッフの中華料理フルコースをみんなで堪能するとしても「おいしい」レクリエーションです。

最初お知らせした時、メンバーさんは「どんな料理が出るのだろう?」「メインディッシュは何やる?」「デ



ザートついてるんかなあ?」と興味津津のご様子でした。メンバーさんの中には、食べたい中華料理を紙に書いてリストアップし、厨房スタッフにリクエストする方もいらつしやいました。

当日は、いつも見慣れた施設を中国の雰囲気を出そうと、中国のポカリスエットのポスターや中国版?ドラえもんポスターなどが貼られました。BGMは女子十二樂坊や中国民謡など、中国風の音楽が流れていました。

中国風の雰囲気を出すのはお部屋だけではありません。

私たち職員も、中華料理屋の店員のよう、白衣を着たり、男性職員がチャイナ

ドレスをしたり、女性職員がパンダ風に髪の毛をくくったりしました。

私は、激安のドンキホーテでチャイナドレスを購入し、胸とお尻にタオルをつめて、どの女性職員よりも(少し言い過ぎかもしれませんが...) 豊富な胸でメンバーさんにおもてなしをさせていただきました。メンバーさんの本音は「女性スタッフにチャイナドレス着てほしかったなあ...」だとは思いますが(苦笑)

一方、料理は前菜から始まり、鯛の姿蒸し。中華料理では定番の五目チャーハンやエビチリ、中には鶏肉を北京ダックのように見せたりしたものもあり、デザートには杏仁豆腐。人気はメインの鯛を蒸した料理でした。参加されたメンバーさんは、量・味ともによく、おなかいっぱいになりました。今回は「定番の

ラーメン・ぎょうざ・酢豚があったらいいね」と言っておられました。



今回、中華料理をフルコースで出すというのは初めてで、どのようにして雰囲気を作り上げていけばいいのか、戸惑うこともありました。

本来、法人のレクリエーションは、全メンバーがひとつのところに集まって、一緒になつて楽しむのがコンセプトなのですが、メンバーさんも増え、みんながひとつに集

