

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2011年 8月 25日発行

カ ム ニ テ ィ ー

翔夢Nity

NO. 42

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. 42 もくじ

- P1..... 表紙
- P2..... 厨房より・お知らせ
- P3..... こころの病気基礎講座
- P4・5... 全障研全国大会
- P5..... 女性倶楽部
- P6..... そうめん流し
- P7..... メンバー紹介
- P8..... 翔夢の相談日記

表紙の写真は、そうめん流しでの風景です。

厨房からのお便り

まだまだ暑い季節がつづきますね。

今月のメニューは海老のチリソースをご紹介します。意外にカロリーも低くて、しかも人気のメニューです。美味しいので、是非、作ってみてください。

【作り方】

- ①むき海老、カットしたロールイカは火が通るまでゆがき水気をきっておく。
- ②フライパンに分量のサラダ油を敷いて卵を全量入れ煎り卵を作る。
- ③鍋にAを入れ、①の水気をきったむき海老、ロールイカと②の煎り卵を入れ、一煮立ちさせる。
- ④③に白ネギ、Bの水溶き片栗粉の様子を見ながら入れる。
(一度火を止めてから水溶き片栗粉を入れ、全体を混ぜ合わせて再び一煮立ちさせる。)

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

ムキエビ4L	1p 300g 入り	4	尾
ロールイカ		60.00	g
白ネギ		5.00	g
片栗粉(海老を洗う用)			適量
A	水	65.00	cc
	ケチャップ	10.00	g
	砂糖	4.00	g
	塩	1.00	g
	にんにく	2.00	g
	土しょうが	2.00	g
	とうばんじゃん	0.40	g
卵	Lサイズ 1個=65g	8.13	g
	サラダ油	1.00	cc
B	片栗粉	1.50	g
	水	2.50	cc

「パニック」の病気基礎講座

「パニックって何だろう？」 その三

こんにちは！こころの病気基礎講座の時間がやってまいりました！

暑いっすなあ。。。みなさん夏バテしていませんか？余談ですが私も実は夏バテ気味。身体もだるくなる。疲れ。水分を多くとるからよい汗をかく。。。ここで余談ですが夏バテに聞く食事についてです！

暑い時期になると糖を分解するビタミンB1が不足します。そのために疲労がたまりやすくなってしまう。

みなさん、ビタミンB1を摂ろう！！身近な食品では豚肉！！

沖縄では何故豚肉が良く食べられているのか。沖縄は暑

い県ですね。。。そう考える

と「なるほど！」と思いきす。他にはうなぎ、さば、ごま、大豆等にも多く含まれています。身近にある食品で夏バテを解消しましょう！！

さてさて、今シリーズはパニックについてです。前回までのおさらいをすると

『怖い、と言うだけではなく仕事や人間関係など強烈な不安が襲ったとき等に反応して起こる身体的症状がパニックである』

ということ。症状としては悲鳴だけではなく、汗をかいたり目眩がしたり、手足が震えたり。。。と言う症状があります。

さあ、今回は「パニック障がい」です。驚いたり不安の状態で起きる身体症状なのに「障がい」ってなに！？さあ、第一回目からの事例を紹介します。

~~~~~  
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るために、すべて自分でしないといけない性格でした。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ため、病院に行つて受診したところ、「パニック障がい」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。

A子さんは治療により一度

は症状が落ち着きましたが、その後管理職に昇進したことで人間関係がより複雑化し、ストレスも蓄積していきまし。ある日A子さんは会議中にパニック発作が出現し、その後もしばしば繰り返すようになりました。発作への不安から出社することも次第に困難となつてしまいました。

~~~~~  
A子さんは本来不安を感じない場所でもパニックに陥つてしまう事があるようです。それが「パニック障がい」と呼ばれるもので「薬を用いた」治療もあるようです。

今回は、要因と治療について掲載いたします。

(さとうたくみ)



第四十五回全障研全国大会大阪で開催

七月三十日・三十一日の二日間、全国障害者問題研究会

第四十五回全国大会が大阪で行われました。

二日目には分科会が行われ、翔夢からも参加しました。

貴重な時間・経験に！

全国障害者問題研究会全国大会の分科会に参加しました。会場の大学構内にはたくさんの方々が集まっています。

私は分科会の中から「作業所・授産施設の運営と実践」というテーマの会合に参加しました。分科会には、授産施設の管理者やスタッフの方、また作業を行っている利用者の方たちがいて、各々が授産施設での体験や問題点を取り挙げて分科会を有意義な時間にしようとしていました。参加されている一人ひとりがつかりと自分の意見を述べていて、自分たちの授産施設がより良い作業所になるように真剣に周りに訴えかけており、また様々な意見を取り入れようとする姿に私も少しでもそ

の空間を共有しようという耳を傾けていました。

参加者の話の中で興味深かつ

た事例が、ある利用者の方は作業所での工賃の額が増えるという話でした。その方は少ない額の工賃であった時は工賃を「こずかい感覚」でとらえており、工賃をもらっても使い道をあまり深く考えずに他人におごつてあげたりして浪費していた。しかし一生懸命に頑張つて働いた結果、工賃の額が大きくなつてくると、それまでの「こずかい感覚」のお金の使い方から自身自身の身の回りの「生活的使い方」に変わったという事例でした。その方は自分が頑張つて得た工賃を自分自身の洋服や携帯代の支払いに充てるようになり生活への取り組みが変わつたという話を自分の中でその利用者

の姿をイメージしながら聞いていました。様々な議論・意見があり、すぐに答えが出ないような課題も投げかけられました。一つの同じ空間の中で問題や課題に全員で向き合えたことは私にとって貴重な時間・経験となりました。

(雑賀 和史)

疑問に感じるNityも！

私が参加した分科会は、障がいのある人と造形表現活動で造形を表現し、また先生方がどんな工夫をしているのか知りたくて受けました。発表して下さった先生方は小学部の方から成人した方の絵の先生まで幅広いものでした。先生方の発表を聞かせてもらっていると、同じ小学部の先生であっても取り組み方がまったく違っていました。違っている点としては、作品の作り方というよりは先生が作品作りを通して学んでほしいことが明確になっているか、そうでないという点が違っていました。その取り組みが特に明

確になっているのが、一部の小学部でした。どんな取り組みをされているかという点、ひとつの絵を描くときにお題を与えその物を見つめないときはみんなの本を見て調べる所から始めることや、その他に苦手な物に対しては触れることでその物を克服したりするようで、このようにただ絵を描いてもらうだけではなく、分からない物や出来ないことに対しても細かく砕いて出来ることから行い、楽しく学びながら出来ることや知識を増やすことをしているようです。そして、その学校は新しく入ってくる先生に対しても工夫しているようで、直ぐに児童を分かってもらえるように表を作り児童の能力の位置が分かるようにして転勤などで先生が変わった時の対応もしていました。

先生方の発表を聞いてみると、関心することや聞いて良かったと思えることもありましたが、学んで欲しいことが明確になっていないことがそのまま追求されずに日々が終わっていくことは疑問に感じました。造

形は自由に表現するのもですが、視点を変えることで成長に繋がっていく大事なことだと思いました。(阿波)

生きがいを持つ 支援を

私は、作業所・授産施設の運営と実践に参加しました。

内容としては、①当事者主体の仕事づくりと発達 ②余暇活動・・・自己決定が出来る仲間づくり ③発達保障について。などの検討会が行われました。

授産施設の運営も厳しくなってきた。作業所の方も賃金の決め方にポイント制など賃金を決めるのはとても難しいことで、利用者さんの給料の確保の仕事もなかなか見つからず新しい会社を探すことも難しくなってきた。日本経済も下り気味の上、障害を持っておられる方への仕事も無くなってきている現状があり、今後も仕事をしていく事が厳しくなってくる中で、楽しみを持ちながら厳しさもあり、生きがいを持てる様にしていく支援を提供していく

事が今後の課題との声が多かったです。(島村)

美容部員さんを

七月の女性クラブでは、念願であった、プロの美容部員さんを招いて基礎から化粧を学びました。資生堂さんより、三名の美容部員さんに来て頂き、「いきいき化粧セミナー」のお題で一〇人ほどの利用者の方と一緒に参加しました。



まずは、普段の生活でどういったことが肌に影響があるのかを、プロジェクターを使って知っていきます。寝不足、食事、ストレス、紫外線・・・と耳に

女性クラブのページ
痛いはなしもありましたが、睡眠に関しては、その質の大切さを言われました。寝る時間を、成長ホルモンが活発になる二十二時～二時の間にすること。でも、

現代生活では難しいので、できるだけその日のうちには布団に入った方が良いとのことでした。また、肌を老化させる最大のことは、やはり紫外線だということでした。紫外線は、しみやたるみ、しわにもなるそうなので、こまめなケアが大切だと、しみじみ感じました。

そこから、それぞれの前に置かれた鏡を前に、顔の洗浄から保湿をしていきました。コットンに染み込ませた化粧水や乳液を丁寧に、教えられた順番で顔の上を滑らせます。そして、首や腕にも余った化粧水などをのせ、最後まで使い切つて無駄のないようにするそうです。もつたいない、と思つて手で直接つけるのは、かえつてムラもできてケアできていないとのこと。で、何度も「丁寧に肌をいたわること」をおっしゃいました。日々の生活になると、パットと済ませてしまいがちですが、時間をとつてじーっと自分の顔を見てみると、そういえば大事にできてないな、と目じりを見ながら実感してしまいました。

そこから、ファンデーションをし、目と口は気に入った色を選んでいるようです。似合う色を選んで、いちばんウキウキする段階です。

自分の顔をじっくり見ながら、肌に触つて、色をのせていく過程で、だんだんと顔が変わっていくのと一緒に気持ちも高まってきました。最初はオドオドしていましたが、仕上がってくるにつれ、自然と笑顔になつて声も弾んできたのが自分でもわかつて、もつとたのしくなります。最後には、皆いい顔して、たくさん笑顔がありました。自分の顔を写真に撮つたりもしました。しかし、美容部員さんから、「次に来た時にも、ちゃんと続けて綺麗にしてくださいね」と念押しした言葉、がんばりますと返事しましたが、あれから皆さんどうでしょうか。

今度のもっとたくさん女性の利用者の方に参加してもらいたいと思つています。

(安河内)

7月レクリエーション

恒例!! そうめん流し

そうめん流し スイカ割り
いろいろ楽しみました



七月のレクリエーションとして、毎年恒例のそうめん流しを開催しました。今年はメンバーさんも増え、初めて隣にあるココスジャパン研修センターの敷地を貸りて行いました。

当日は時々雨が降って来る天候でしたが、沢山のメンバーさんが来られました。そうめん流しが始まるとそうめんが流れてくるのをとても楽しみに待っているメンバーさんも沢山おられ、箸を持って立ち上がり流れてくるそうめんを待つていました。そうめんが流れ始めると「おー来た来た!」と声を上げ、熱心に箸を動かしていました。しばらくするとハプニング?がおきました。水圧が弱かったのかそうめんが流れず、職員がバタバタする場面も見られま

したが、どうにか進めることができ「ホッ」とした様子でした。

また、各施設からもつてきた笹に括っている願い事を選び発表しました。発表された様子でしたが、発表されたメンバーさんは顔を隠したり、ガッツポーズをしたり、「恥ずかしい!」と言ったり様々な表情浮かべていました。



その後行ったスイカ割りでは、見ていたメンバーさんか

らは「右、左、前、後」と言う歓声が上がリ、スイカ割りをしているメンバーさんはその声を信じていいのかあたたふたしながらスイカへ一振り! 全くスイカに当たらず、周りのメンバーから別の意味での歓声が上がってスイカ割りをしているメンバーさんは顔を赤くする場面も見られた。命中すると拍手が上がリ、両手を上に真っ直ぐに挙げて喜びを表しました。その後、用意していたスイカを美味しく食べ、口元をスイカで赤くしている方もちらほら見られました。今後メンバーさんが喜んでもらえる企画を作っていく、メンバーさんと職員とで協力し、翔夢らしいレクリエーションを作り上げていきたいと考えています。

最後に七夕の願い事を叶いましたか?皆さんの願いが叶いますように(笑)

(魚谷)

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

「翔夢の感想をお聞きすると「気が晴れる。それに、よくしゃべるようになったし、積極的に返す事が出来るようになった。」と言わ

れ、職員として嬉しい限りですが、ご自身で成長を実感されていることが何より素晴らしいことだと思います。取り組みや機能訓練で「もお嫌や。」と投げ出しそうになりますが、それでも諦めずに最後までやり遂げておられます。とても頑張り屋の眞理子さん。これからも色々な事に挑戦して行かれる事と思います。無理なくゆつくりと進んで、一つひとつをご自分の物にして頂きたいです。更なる成長を楽しみにしております。(文：松本)

はじめまして、フジイです

藤井 裕次 さん

私は今年で二十三歳になります。同年代の人達はキャンプ等に行き、串に刺したマッシュマロをたき火で炙って、女子会でガールズトークなどをしているのではないのでしょうか？趣味はぼつとしないので書きません。

休日は地球温暖化で南極の氷

料理が大好き

石坂 眞理子 さん

いつも気さくにメンバーさんや、職員に声を掛けて下さる石坂眞理子さんをご紹介します。

趣味は絵を描く事で、主に花を題材にするそうです。油絵・パステル・色えんぴつと、様々な手法で描かれています。

料理もお好きで、ロールキャベツやイワシのつみれ、卵焼きなどが得意だそうです。最近ではヘルパーさんに任せつつ切りで、久しぶりに作りたいとおっしゃっています。

河が溶けて、崖に落ちて死んでしまうペンギンの事を考えた、風呂場で京劇を踊ったり、修道女が食べる食紅入りのマッシュポテトを作ったり、自分が近い未来にすむであろう素敵なマイホームの事を考えながら眠っていたりします。

私はここ(わーくねつとつるみ)を利用し始めて約半年になります。(リネン類の)洗濯、(乾燥)、たたみ等の作業をします。

自己紹介は終わりです。全然関係ないのですが、私はよく外国人に声をかられる。つい最近もネットカフェの個室でマンガを読んでいたら東洋人女性が急に部屋に入ってきて、何かわけのわからないことを早口でしゃべり倒してさっさといきました。

こういう体験は非常に多いので困っている。

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、パソコンを使っている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

翔夢の 相談日記

障害者自立支援法が施行されておよそ四年半。「選べる福祉」と言われていますが、私は大いに疑問？に

思っています。卒業後の進路でも選んでいるとはとても思えず、この頃は他市から翔夢に入りたいという希望者が増えています。支援学校に在籍している保護者の中で、順番があり徐々に降りてくる形のうちを選んでいるのではないかと思えます。本来なら様々な条件の中、進路を決めるのです

が条件を考えられなくなっているのではと思います。相談支援の在り方や就労・生活支援でも同じ様に思いますが、例えば「どんな色の服を着る」という問いに「黒」と答えたとして

でもこの人は白と黒しか知らないとする問題があります。さまざまな色から黒を選択したのなら問題はありませぬ。それが今相談支援では同じような事が起きています。まず、相談支援では来られた方は何も制度が理解できていないと仮定して話さないといけないのに、「どうしました？」から始まります。「就職したいのですが？」と言われるとすぐにその要望に答えようとする。その上条件を探ろうとしない。必然的に上手くいかず何回もやり直しをし途中で破たんをする。多くの障害を持つている家族本人はこれに振り回され、最終的にあきらめます。あきらめてから翔夢に来られるのですが対応がものすごく大変で、傷つきを無くし、自

信を取り戻し、生活リズムを作り、人間関係を再構築していく作業をします。それから就労です。余分な事を一杯しなくてははいけません。

ケアプランは本人を知る事から始めます。知る為には様々な工程を通ります。まず医療的に確認、もしかしたら発見されていない障害があるかもしれません。医者が間違っているかもしれないかもしれません。そんなことを一つずつ解決し、障害を持ちながら本人がどう生きてきたか？何をしたいのかやりたいことの為にどこまで頑張れるのか、やりたいことが可能なのか、周りの援助がどれだけ必要なのかも知る必要があります。

バザー物品提供のお願い

ご自宅に眠っている食器・贈答品などがございましたら、ご提供をお願いします。

毎月、最終週にバザーを開催しています。バザーでは、食器類や小物などの販売。また自主製品のフクロウ・カメのストラップ、ミサンの販売もしています。ぜひ、お立ち寄りください。

(06) 6760-6250 島村まで

ます。それこそその人の全てを知る位の覚悟が要ります。その上で生き方の提示が出来るとだと思います。過去に多くの成功と失敗があります。その事を総括して成功例に導くことこそが相談であって、その事を理解していないひとは相談者になつてはいけないのだと思います。