

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2011年 10月 25日発行

カ ム ニ テ イ ー

翔夢Nity

NO. 43

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. 43 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..... 平和盆踊り大会出店
- P5..... 平和盆踊り大会出店
- P6..... 女性倶楽部
- P7..... メンバー紹介
- P8..... 翔夢の相談日記

表紙の写真は、平和盆おどりです。

厨房からのお便り

段々と涼しくなって、あっという間に秋になりました。

今月のメニューは、中華料理でおなじみの酢豚をご紹介します。野菜がたっぷり入り、豚肉をヘルシーでカロリーの少ないヒレ肉を使用しました。

是非、作って下さい。

【作り方】

- ①カットレタスは水にさらしておく。
- ②人参は、湯がいて、水気を切っておく。
後で再度炒めるので、7割ほどの火入れで
- ③分量のサラダ油をしいた鍋で、玉ねぎをサッと炒め、シモフリした豚肉を加え炒め合わせる。ピーマンは、色良くゆがき、冷水にさらし、水気をきる。
- ④③の玉ねぎ・豚肉に完全に火が通ったら、①の人参を加える。梅肉たれを味見をしながら加え、炒め合わせる。
※強火で炒める
- ⑤①のレタスの水気を切り器に盛る。その上に④を盛り付ける。トッピングのピーマンを盛り付ける。

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

豚バラスライス肉	80.0 g
玉ねぎ	100.0 g
ピーマン 1個25g	6.3 g
サラダ油	0.4 cc
レタス	8.5 g
A	
梅肉	10.00 g
酒	8.00 cc
砂糖	1.00 g
みりん	3.00 cc
減塩しょう油	1.00 cc

「パニック」の病気の基礎講座

「パニックって何だろう？」 その四

パニック障がいの要因として主に

脳機能のエラー

⇒脳機能には危険を察知して、警報を鳴らす部分があります。その部分に危険を知らせる神経伝達物質（セロトニン、ノルアドレナリン）がバランスを崩してうまく伝達されなくなってしまう。結果として誤作動を起こし、A子さんのように不安を感じない場所で起こってしまうと言われるています。

① 遺伝？

パニック障がいを引き起こす遺伝子はまだ発見されていないのですが、親がパニック障害だった場合、その子どもが発症する率は通常の数倍にもなり、双子のうちの一人在パニック障害になった場合

も、もう一人が発症する率はかなり高いという研究結果が出ています。

② ストレス

人間関係等の精神的なストレスの他に睡眠不足・疲労などの肉体的ストレス、暴飲暴食や煙草の吸い過ぎ等の物質的なストレスもパニックを引き起こす原因とされています。

パニック障がいには色々な要因があるようです。それに伴う治療ですが、

①薬物療法：読んで字のごとく、薬を使って治していく療法です。

②行動療法：不安等を感じる場所等にあえて挑戦をし、徐々に馴らしていく事で行動範囲を広げていく療法です。

③認知行動療法：例えばまずパニック障がいが起こる原因など理解を深める為に勉強をします。そして自分の気持ちや行動をコントロールできるように訓練し、不安や恐怖を感じる場所に安心していられる方法を体得していく心理療法です。

これらの治療法はそれぞれ組み合わせで行う事もあります。

パニック障がいの生涯罹患率は約二％（約五十人に一人）と言われており、決して珍しい病気ではありません。最近では多くの有名人がパニック障害を公表しており、世間に広く知られるようになりました。有名人がパニック障がいの辛い時期を克服し、芸能界に復帰しています。そうです。この病気を「克服」している人がいます。この病気は克服できる病気です。

以上全四回シリーズで「パニック」についてお届け致しました。どうもありがとうございました。さあ、次回は何でしょうか？どうぞ期待！

「参考・引用」

・成尾整形外科病院 「はくざん 通信」夏バテについて・1〜」

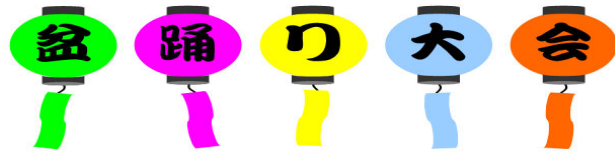
<http://haruoseikei.com/hakuzan/10/10.html>

・パニック障害(Wikipedia)
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%91%E3%83%8B%E3%83%83%E3%82%AF%E9%9A%9C%E5%AE%B3>

・日本カウンセリングサービ
ス 「パニック障害とは？」
<http://e-crew.info/panic.html>

(さとうたくみ)

和 平 区 野 平



【かむかむ豚まん】



翔夢特製豚まん、スーパーボールすくい、 バザー「かむ市」を出店

～メンバーのみなさんも販売に頑張りました～

八月の猛暑の中、毎年恒例の盆踊り大会が始まりました。今回はバザーにスーパーボールにかむかむ豚まんもあり、盆踊り当日までに準備がととても大変でした。

バザーの準備として竹を利用して、風鈴づくりに取り組んでいましたが中々作品が完成する事が難しかったみたいで職員と利用者同士で話し合い、試行錯誤の末に七色の綺麗な風鈴が出来ました。亀や梟といった自主製品作りも当日に

向け、皆さんも休みも惜しんで一生懸命取り組まれておりました。

かむかむ豚まんも職員の話し合いの中で決められており、厨房職員が何回も作りなおしてとても美味しい「かむかむ豚まん」が出来ました。食べてみると肉汁があふれてくるほどで、ボリュームもありとても美味しかったです。

盆踊り初日を迎えみなさんも楽しみにされていました。が、天気が悪く昼頃には大雨が降り最初は中止になってしまふものかと不安になりましたが、雨も止み盆踊りも行われることになりました。

途中雨だった為一部の利用



者のみの参加でありましたが、積極的に取り組まれており客寄せの時などは大きい声でとてもにこやかで楽しそうにされておりました。バザーの商品も売り切れになるほど大好評で、とても忙しかったけどそれ以上に楽しめる一日でありました。かむかむ豚ま



人も大変に売れておりとても美味しそうに食べ、感想を聞いても「とても美味しかった。また食べたい」と大成功でした。他の夜店にも顔を出して色んな物を買われていた様です。

二日目は前日に比べ大変に快晴で正に盆踊り日和でした。一日目に参加出来なかった利用者もとても楽しみにさ

れていた様子で、送迎車の中でも早く着かないかと話されていました。お客様も前日より多く来られておりとても賑やかな雰囲気でした。前日の経験を踏まえとても順調に物事も運び、利用者がPOPを持ち積極的に売り子に走り前日には緊張していた方もおられました。が、とても明るく声掛けをされており、職員も利用者もお客様もとても笑顔で楽しいお祭りでした。夜遅くまで手伝う利用者もおられ、翔夢が正に「一体」になった日でもありました。準備も大変で苦勞する事もありましたが、みなさんの様子を見てみると、次回もまたどんな立場であったにしろ「お祭りを作る」ことをして

いきたいと思います。

(柴山)



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、パソコンを使つ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



自分の体を知ろう

女性クラブのページ

九月の女性クラブでは、保健師さんに来て頂いて、「自分の体を知ろうII」を行いました。

知らないことも多く驚きました。保健師さんからの話は、中学生の頃に学んだ、保健の授業さながらの内容でしたが、あの頃は恥ずかしかったりして聞きにくかったこと

と女性クラブへも、今回は大人の女性ならでは、でみんな遠慮なく質問しながらすみしました。やっぱり、自分の体のこと、特に女性特有の器官については、きつちり知つとかないといけませんね。よく耳にする病気のことも、目で見てわかるように説明してもらいました。

参加者のほとんどの方は、服薬されているので、その薬とホルモンバランスとの関係を聞いたたり、また更年期ではないかな？と思われる方も、その症状を伝えたりしました。

「これなに？」と聞きあつていました。自分の体なのに、

自分の体験や、感じたことから質問していくので、より自分の体の認識を深められたのではないでしょうか。

保健師さんに来て頂く回は、特に人気も高く、自分の体への関心の高さを知れます。これが、病気などの予防

や健康への働きかけの動機になり、美しい女性への一歩になっていくと思います。

(安河内)



バザー物品提供のお願い

ご自宅に眠っている食器(未使用)・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、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、ミサンガ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

バザー日程

11月14日(月)～11月18日(金)

バザーを行っている場所は

障がい者ふれあい交流センター

平野区長吉長原 2-14-15 です

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



将棋クラブ部長

上野 純司 さん

僕は翔夢に来て二年半ぐらいになります。現在将棋クラブの部長をやらせて

いただいています。時々行く老人ホームの年配の方と将棋をするのが楽しいです。翔夢の将棋トーナメント大会では二回優勝していますが、まだまだ反省点もあり、これからも実力を伸ばして楽しく強くなりた

いです。あと、ソフトボール部にも入部して、今年のリークップではフ

ストの五番打者で一軍でした。一軍って決まった時はうれしかったです。公式戦ではゲッツーも決まり、守備は完璧に出来ました。練習の楽しみはやはりバッティング練習です。M君から打法を教



てもらった直後、ホームラン並みの球がバンバン打てるようになりました。今年も職員が退職した方もいてさみしいですが、やはり職員の「明るい」性格が楽しくて毎日休みなく翔夢に来ています。ドリームネットで働き出して一年は経ちますが、人間関係が

いいのでこれだけ続いています。今年の目標はダイエットで二〇キロ減量すること、もっと仕事を頑張ることです。これからも翔夢にはお世話になります。よろしくお願いします。

趣味は空手

西村 一さん

初めまして。西村一です。こんにちは。一ちゃんです。ワークネットつるみ作業所に来て楽しくやっています。みんなと笑いながら作業をしています。ここワークネットつるみは楽しいですよ。今、一ちゃんはリハビリをしながら座ってタオルたたみを頑張っています。食事も美味しいですよ。タオルたたみや作業衣

の時間は外出が出来ないですが、そのうちなんとか職員さ



翔夢の 相談日記

相談件数がどんどん増えていきます。中には年金の対応をすれば終わりとかありますが、やはり深刻な相談が多いのが現状です。その中でも日々の相談が多く、翔夢に通所するケースも増えていきます。

現在翔夢の通所者は一五〇名を超え、未だに増え続けていきます。特にジョイネットは深刻な問題で人数減らしも考えないといけない所まで来ています。そこで五〇名ほど収容可能な新施設を立ち上げる事になりました。一〇月一日オープンです。これで何とか過密問題も一年ほどは治まりそうです。しかし相談件数は後を絶たない、毎日電話が

かかって来ます。中には相談センターで相談中の方からも来ます。ほとんどが連れ携出来ていないケースです。例えばこうです。発達障害の事で相談に行く。病院を紹介される。検査を受ける。発達障害と解る。病院からのアドバイスがな

い。本人は今後どうするかわからない。さまよいながら翔夢に相談に来る。というパターン。就労で相談しに行く。ハローワークを進められる。ハローワークに行く。就職先を紹介される。上手くいかない。さまよい翔夢に相談に来る。こういったパターンがものすごく多いのです。私たちは相談に来られたらまず障害を探ります。その上で対応を始めますし、本人の希望は一応聞きます。聞いた

後、本人にあった制度や就職先等を考え、現時点での最善の方向を模索します。その上で本人に選択して頂きます。こういうことをしないと本人に代わって判断をする事が出来ず、相談にはなりません。

相談と言うのは本来、本人の言う事を聞くということではなく、正しい方向性や知らない情報をアドバイスする事ではないかと考えています。その結果、現在翔夢ではものすごい量の相談が無い込み対応に迫られています。また日々関わらないといけないケースも多く、新施設の誕生は皆様は少し安心出来るニュースではないかなと思ひ、報告させていただきます。

24時間
お悩み相談

NPO法人「翔夢」では、**24時間相談**をお受けしています。



(06) 6115-7778

午前9時から午後6時までは、(06) 6760-6167でもお受けしています。