

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2013年 8月 25日発行

NO. 64

# カ ム ニ テ ィ ー 翔 夢 nity

特定非営利活動法人  
『翔夢』

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 大阪市平野区長吉長原1-12-20  
【事務局】 TEL (06) 6760-6167

### 長吉第1施設

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) 6760-6161

地域活動支援センター ハートネット  
TEL (06) 6760-5343

パソコン事業部  
TEL (06) 6760-6210

### 長吉第2施設

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

### 長吉第3施設

障がい者ふれあい交流センター  
大阪市平野区長吉長原1-12-20  
就労継続支援 (B型) 事業 ドリームネット  
TEL (06) 6760-6181

### 長吉第4施設

障がい者ふれあい交流センター  
大阪市平野区長吉長原2-11-6  
生活介護事業 ジョイネット長吉第2  
TEL (06) 6760-6250

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

## 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。

TEL (06)

6760-6250

中森



## 翔夢Nity. 64 もくじ

- P1…………… 表紙  
 P2…………… 厨房より・お知らせ  
 P3…………… 理事長の1か月  
 P4…………… 盆踊り大会出店  
 P5・6… 障がいを知ろう  
 P7…………… 翔夢の取り組み  
 P8…………… 夢民バザー

表紙は、盆踊り大会の1コマです。

## 厨房からのお便り

最近、熱中症のニュースをよく見かけます。

みなさん体調の方は、崩されていませんか？

今回のレシピは、熱中症に効果のあるレシピを紹介します。

こちらも簡単に作れますので是非作って食べてみて下さい。

### 【いかの青じそ炒め】

- ① フライパンに油を敷き、イカと玉ねぎに酒を加えて炒める
- ② ①が炒まったら青じそドレッシングとアスパラを加えサッと炒め最後に火を止めてからトマトと大葉を加えてからめる。

### 「材料」

冷凍ロールイカ	60g	1×4cmの短冊
グリーンアスパラ	20g	厚さ1cmで長さ2cmの斜め切り。ポイルして冷水にさらす
玉ねぎ	20g	縦に半分にカットして、繊維に逆らって5mm幅のスライス
大葉	0.5枚	1枚を半分にカットして千切り
トマト	0.3個	へタの部分をカットし、水洗いで中の種を取ったら、1cm角にカット
青じそドレッシング	15cc	※青じそドレは、ポン酢でもOKです。
酒	5cc	

## 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



# 理事長の一か月

暑いですね、今年は毎日猛暑の記録更新でこれから地球はどうなるのかなと不安になるぐらいです。翔夢の利用者も盆休みで避暑地に行つて楽しんでいたりしながら、猛暑を避けるようにしておられる方もいるのですが、一人暮らしの方で調子を崩される方も増えていきますし、年配者の体調不慮の訴えもよく聞きます。体調不慮の原因の一つが夏バテ、食欲不振、睡眠不足等が目立ち動くのがおっくうになつてきて、「風呂に入るのがめんどくさい」「買い物行くのがめんどくさい」等うつ

の症状が始めます。その上動かないので色んな事を考え不安になる方いませんか？今相談電話がなることが増えていきます。これはうつを持って

いる方の悪循環です。夏バテ対策を

しっかりとしましょう！まずは食事から暑いのでそうめんばかり食べている人はいませんか？そうめんもたまにはいいですが、大量に買い込んで毎日そうめんなんて人は大変です。まず繊維質を取らないので便秘体質になっていきま

す。その上ビタミン不足なので元気が出ません。水分調整もおかしくなつて冷たい飲み物をがぶ飲みする。それが甘いジュースや缶コーヒーだったらもつと状態は悪くなりま

す。飲み物を多く取ると食欲は低下、あっさりしたもので済まそうとするだからそうめんこれが悪循環です。これから抜け出そうと思えばまず野菜を食べる事、サラダの様なもので繊維質を補うのも良いですが意外と根菜がいいです

よ。根菜には繊維質も豊富に入っていますし加熱しても問題なし、その上鉄分が豊富で血液が元気になります。「焼肉食べて元気になる」という人もおられますがたんぱく質をエネルギーに変えるにはやはり野菜や果物のビタミンの力を借りないとパワーは出てきません。今何もしたくないとか何か不安に思うことがあると感じている人それは夏バテじゃないですか？野菜をしっかりと食べて、身体を動かして便秘解消して熱中症に負けない体づくりをして下さい。一人暮らしの方出来れば翔夢で昼食を食べて下さい。元気になりますよ！



## 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

お気軽に  
ご相談ください

NPO法人 翔夢

パソコン事業部

TEL 06-6760-6210



# 平野区平和盆おどり大会

たい焼き・たこ焼き・あてもものなどを出店しました



～ 猛暑の中、売り子やおどりを頑張りました ～

平野区平和盆おどり大会が、八月九日(金)・一〇(土)の二日間開催され、翔夢として参加しました。

猛暑の中、朝から多くの利用者様に集まって頂きました。

朝からは各施設で取り組み等を楽しみ、一六時ごろから盆おどり会場の平野公園へと車で向かいました。

二日間とも大変暑かったものの、元気な利用者様が多かったように思います。今年、翔夢として、たい焼きとたこ焼き。スーパーボー



ルすくい、あてもものやバザールのお店を出店しました。

たこ焼きもたい焼きも、厨房の職員の方が一生懸命作ってくれたおかげで利用者様には大変好評でした。たこ焼きを二〇個も食べたと言われる方もいらっしゃいました。それほどおいしかったんでしょね。

他にもたくさんのお店が出ていたので、職員と利用者様何名かがグループになって、お店を回って楽しんでいました。

きらきら光る指輪を当てた方、キュウリの浅漬けに夢中になる方・・・



お店を回って楽しまれていられる方もいる一方で、お店の前に立ってお客様を呼び込む利用者様の姿も見られました。

暑い中ハッピーを着て大きな声でお客様を呼び込む姿は、いつもと違い利用者様の新しい一面を見ることができました。

今年の盆踊りで楽しい思い出はできましたか？  
来年もまたあるのでみなさんご協力お願い致します。

(堀)

## 障がいを知ろう

## 「ダウン症」①

こんにちは！「障がいを知ろう」のコーナーがやってまいりました。さてこの「障がいを知ろう」は、様々な障がいを皆様に分かりやすくお伝えする、というコーナーです。

さて、このコーナーをご覧のみなさん、残暑お見舞い申し上げます。今年の夏は酷暑というにふさわしい夏でしたね。高知県の四〇度越えの連続ってなんですか？

一日中お風呂や温水プールに入っているようなものではないですか？かと思えば、滝のように一気に降るゲリラ豪雨。。。日本はもう「温暖湿润気候」なはずですが、もはや「亜熱帯」的になってきているかもしれないですね。と

にかく皆さん、まだまだ暑いです！！

熱中症対策は万全に！！というわけで、少し余談が過ぎましたが、本題に入ってまいりますよう！！

『ダウン症』。みなさん、名前を聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。町などを歩いていてすれ違わざまに「ああ、今の子ダウン症やな」って分かれる方もいらつしやることでしょう。みなさんには分かりやすく、関心を持ってもらいながら、かつ抑えるべきポイントをお伝えしたいと思います。

今回は簡単な概論的なものから始めたいと思います。ではまず『ダウン症』という名前はどこからついたのでしょうか？「アップ・ダウン」のダウンなんやろか？などと考える方々もいるかもしれませんが、どうもこの言葉、イメージが悪い。

『ダウン症』という名前、実は人の名前からきております。一八六六年、日本では江戸時代、いまだちよんまげ姿の侍が闊歩する幕末、薩長同盟が成立し、徳川慶喜が第十五代将軍になった年のこと。イギリスの眼科医、ジョン・ラングドン・ハイドン・ダウン氏が論文において、その病気の症状を發表しました

(※1)。

論文のタイトルは「白痴の民族学的分類に関する考察」白痴という言葉が歴史を感じますね。その論文によれば「尻が上がついてまぶた

の肉が厚い、鼻が低い、頬がまるい、あごが未発達、体は小柄、髪の毛はウェーブではなくて直毛で薄い」

と書かれておりました。その特徴から「モンゴリズム(蒙古人症)」「または「モンゴリアンイデオシ(蒙古痴呆症)」と称され、発生時障害により人種的に劣ったアジア人のレベルで発育が止まったために生じると説明されておりました。

すごいことを發表してまますね。まさに人種差別。欧州でこのような病気、障がいが発生したら、「俺たちよりもレベルが低い、アジア人みたいになつてもうた」というところから名づけたんでしよう。しかし、その後アジアでも同じような症例が見られるようになり「劣ったアジア人」という概念がくるって来たわけでありませう。世界中で同じような症状がある、ということ



が分かってきたんですね。

一九五九年（昭和三十四年）キューバでは革命が起き、南極でタロとジロの生存が確認され、現在の天皇。皇后陛下が結婚された年のことです。その頃は既に遺伝子分析が進んでいました。そこでフランス人であるジェローム・レジュール氏が遺伝子の異常を発見したのです。

それはなにか？常にある染色体（常染色体といいますが）とは一ひとつずつ対になったものが二十二個あります。そのうち二十一番目にある染色体だけがなぜか三本あるというものを発見したのです（※2）。

一九六五年（昭和四〇年）、世界保健機構WHOがを正式にダウン氏の名前を取り、「ダウン症候群（Down syndrome）」という名称と決定しました。名称の正式決

定って、意外に最近なんですね。

そして、二〇一二年三月二十一日を国際連合が「ダウン症候群は二十一番の染色体が三本あることによって起こる」ということにちなんで「世界ダウン症の日（※3）」に認定され、その当日に国連のパン・ギムン事務総長がメッセージを出しております。そして現在、その日は世界各国で記念行事が催されています。

というわけで、今日はダウン症についての概論的なものをご説明させて頂きました。名前の由来や、その当時のダウン症と世界の人種のイメージ。など知っていただけたと思います。

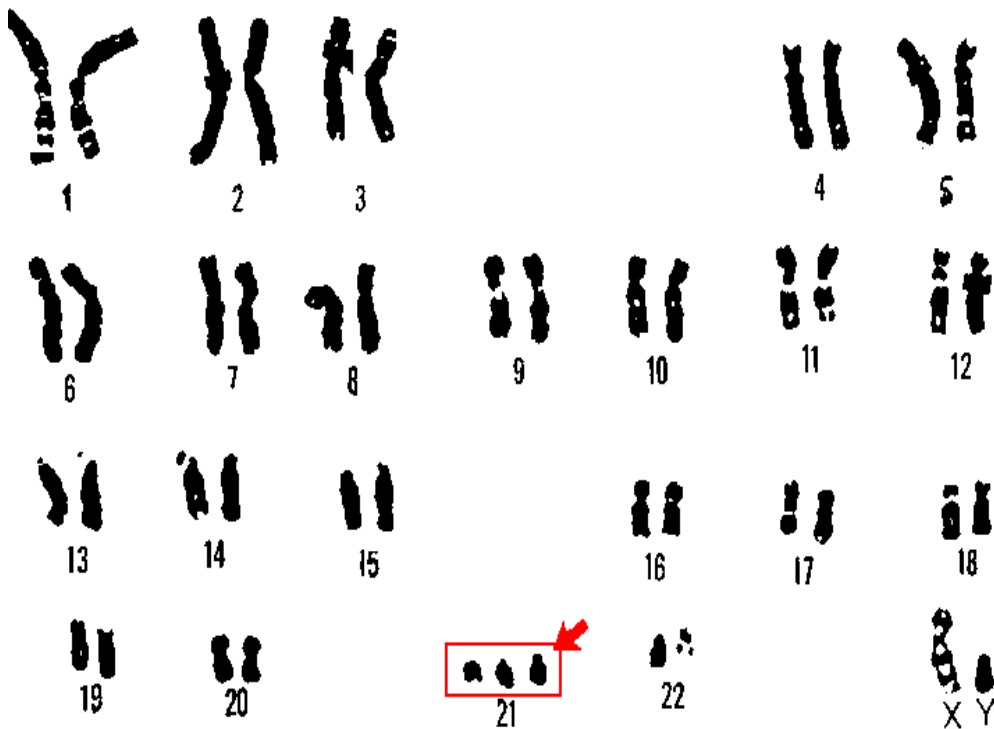
今回はダウン症の症状について、少しづつお伝えしていきたいと思います！それでは皆さん、今回はこの辺で！次回をお楽しみに！！！！

（※1）学会では一八六二年合には「二十一トリソミー」にすでに発表している。と言われています。

（※2）染色体が三本ということ、おそらくトリプルカ  
ラ来たのでしうか、この  
染色体異常を「トリソミー」と呼ばれます。ダウン症の場合

<http://www.jds.or.jp/321/>

（さとうたくみ）



## 翔夢の職員紹介

日常の仕事や想いを書いて  
いただきました

「ジョイネット長吉第2」所属の島村裕美です。  
翔夢に務めることとなりあっという間に4年が過ぎま  
した。4年前より島村をメンバーさんにしていただ  
けていることを信じたいと思います。自己紹介の方し

ていきたいと思えます。

名前は ビューティフル 島村 裕美。

年齢は アラフィフの 44歳 花の独身 子供は3人

今年の目標は「幸せになりたい」

性格は自分では真面目と思っていますが周囲からは全力多動やらバカなど、自分が  
思っていないようなことを言われますが（笑い）

助け合える職員さんと、エネルギーをいただけるメンバーさんの毎日はとても楽  
しく過ごすことができています。今後もよろしくお願ひします。

## 『翔夢の宴』

第1施設、中環沿いにある施設ハートネットで行っている活動についてご  
紹介します！

今回は『翔夢の宴』についてご紹介します。この名前だけでは、何をする  
のかわからないと思いますが・・・民族楽器を主に用いた音楽の取り組みで  
す。音と踊りを体で感じることを目的とし、その内容は打楽器やタップ、鐘  
や声、手拍子など何でも「音」が奏できればOK！様々な障害をもつ方々が、  
各人のリズムを鳴らしながら、徐々にひとつのリズムになっていく過程は、  
ちょっと感動的で、参加者全員が一体感をもてる気持ち良い体験になりま  
す。

講師は職員ですが、ライフ  
ワークで踊りもしているので、  
そんな彼と一緒に皆で汗をかき  
ながら笑顔も大きくなっていき  
ます。音を通じて、他の人と笑  
い合える機会をお望みの方は、  
是非のぞいてみてください！



# 夢民（むーみん）バザーからのお知らせ

## 夢民バザー出店再開しました

### ●長吉中央商店街へお店を出しました！

商店街の皆様のご厚意により、空き店舗のスペースをお借りすることができ、7月25日に初めて「夢民バザー」を出店することができました。店頭はすだれ等で涼しさを演出し、みんなでこつこつ作ってきた「幸ふくろう」「かめでまんねん」をはじめ、様々な手づくり小物を陳列、初めての取り組みに緊張しながらも、利用者さんも交代で売り子を務めました。昼前、夕方には何人もの方が来店頂き、小物の中には売り切れてしまったものもありました。

今回の経験を商品づくりにも生かして、今後できるだけ出店を続けていきたいと考えています。



### ●第3施設1階でのバザーも再開

商店街への出店とともに、しばらくお休みしていた第3施設1階でのバザーも再開しました。こちらはリサイクル品も合わせて陳列、のれんや花、ベンチなどでくつろいで商品を見て頂けるようにし、冷たいお茶のサービスも行っています。毎週木曜日にオープンしていますので、ぜひ、お立ち寄りください！



#### 夢民バザー

毎週木曜日 午後1時～4時

平野区長吉長原1-12-20

障がい者ふれあい交流センターにて開催中