

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2016年 3月 25日発行

NO.92

カ ム ニ テ イ 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



節分（ドリームネット）

特定非営利活動法人 翔 夢

法人事務 大阪市平野区長吉長原 2-12-5
TEL (06) 6760-6167

生活介護事業 ジョイネット
TEL (06) 6155-9901
大阪市平野区長吉長原 2-11-8

生活介護事業 ジョイネット長吉第2
TEL (06) 6760-6250
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3
TEL (06) 6777-7116
大阪市平野区長吉長原 2-14-15

就労継続支援（B型）事業 ドリームネット
TEL (06) 6760-6181
大阪市平野区長吉長原 1-12-20

就労継続支援（B型）事業 ワークネットつるみ
TEL (06) 6912-7333
大阪市鶴見区浜 4-18-7

地域活動支援センター ハートネット
TEL (06) 6707-3232
大阪市平野区喜連東 4-2-14

相談支援事業 ホープネット TEL (06) 6760-6161
大阪市平野区長吉長原 2-12-5

パソコンルーム TEL (06) 6760-6210
大阪市平野区長吉長原 2-14-15

理事長の 一か月

理事長 西脇 朗夫

花粉がいっぱい飛散し、くしゃみが止まりません。気温も上がったり、下がったりで、体調がすぐれません。

このように気温の変化が激しい時、精神的な病気を持たれている方は十分注意してください。今起こっている身体の変調はうっつの症状なのか季節の変わり目の「だるい」という症状なのかの区別がつきにくい状況です。何事にもやる気が出ない状況と、身体に疲れがたまっているのとは頭の中では同じように感じます。そのためこの時期は精神的に不調をきたします。うつ症状をお持ちの方は過去のしんどかった頃がよみがえったり、何もしていない自分に焦

りを感じ、身の丈に合わない行動（衝動的行動や今の環境を変化させる行動など）をしてしまったりします。また、しんどい状態を他者の責任（人のせい）に置き換えたり

もします。そして周りをまき込みながら人を信じられないようになっていきます。ではこの時期どうしたらいいのでしょうか。大切なことは季節の変わり目でも揺るがない健康状態を維持すること、毎日の日課をきっちり果たすこと、今日は入浴したくないから止めたとか、しんどいから明日にしよう、というようなサボリ、遅くまでゲームに夢中…といった行動もN

G。これは睡眠リズムが狂い、

夜、布団の中で眠れないままにいろんな事を自分の勝手な考えで妄想してしまい、様々な問題を引き起こしてしまいます。ですから、まず生活リズムの安定を図ってください。出来るだけ多くの人と、帰ってから何をしているのかを確認し、自分の生活の改善を図ってください。

支援者の方は健康管理に十分に気をつけてあげてください。血圧、体温はもちろん脈拍にも注意が必要です。運動していない状態で1分間に80以上脈拍があるようでしたらいったん安静にし、一〇分後に再度脈を測ってください。それでも数値が高ければ、何らかの疾患を持っていたり疲れている状態だと言えます。本来、体内に何も問題がなければ血液をたくさん送る

必要はなく脈拍は高くなりようがないのです。朝の日課でこの三つ（血圧・体温・脈拍）のチェックはとても大切です。この数値に異常を感じたら十分に話を聞いてあげ、うつにならないように対処してあげてほしいものです。



新施設で取り組み充実

ハートネット

ハートネットでは長時間の通所が難しい方・就労の難しい方の支援として、交流する事を楽しみたい方の憩いの場を提供し利用してもらっています。また、引きこもりの方の相談対応や訪問支援も行っています。

日中活動の場として、絵画

や行事なども定期的に一緒に

季節感を味わえるイベント
や書道・映画鑑賞・音楽・創作活動・障がいに関心者同士でのディスカッション等の様々な取り組みを提案し、お待ちしております。交流も楽しんでもらっています。



元うどん屋さんでしたので、広い駐車場があります



油絵を描いている方もいらっしゃいます



企画し、外部講師の先生を呼んでの学習会の場も設けています。

今後の予定としては地域交流を目的としたバザーも企画しており、楽しみながら準備に取り組み始めています。

(樋口 由起子)

お仕事おまかせください!



- 組立作業・袋詰め作業
- 各種データ入力
- インターネット検索
- ホームページ制作・更新 など

NPO 法人 翔夢 ドリームネット 就労継続支援B型

TEL 06-6760-6181 (三浦・坂野)

趣向を凝らして鬼登場！



節分

翔夢の

ジョイネット

ジョイネットでは「豆まき」に見立てた「玉入れ」をしました。職員が鬼役になり、逃げまわる鬼が背負った籠に玉を投げ入れるゲームです。多くの方が懸命に籠に向かって玉を投げつけておりましたが、中には鬼に玉を当てている方もおられ、盛り上がりました。

(三好 雄介)



ジョイネット

節分の日。豪華な恵方巻きを食べた後、恒例の豆まきをしました。今年の鬼さん（某職員）は、トラのパンツならぬ、ボクシングのトレーニングパンツを履き込み、気合十分でしたが、利用者も負けておらず、豆の嵐で応戦。力尽きた鬼はあえなく撤退しました。

(木戸 丈宏)

ジョイネット

取組みでの当てをしている最中に鬼が登場！的めがけて手作りの豆を投げていた利用者様も鬼めがけて豆を投げ楽しまれていました。昼食で恵方巻きを食べる時は、南南東を向き黙って食べている利用者様の姿もあり節分の日を楽しまれていました。

(古川 恵理)



ジョイネット



節分では、昼食に巻き寿司とうどんを用意して食べて頂きました。

また、手作りの大きな鬼に向けて豆を撒き、協力して厄を退治したり、落花生や厄除けのぜんざい等を食べ、季節感を味わいながら大いに楽しみました。

(樋口由起子)

ジョイネット

恵方巻きを無言で食べながら始まった節分の日。今回はピラミッド状に設置された職員の顔の段ボールに、一週間前からせっせと作った新聞紙の豆をみなさん思い思い（ストレス発散？）に投げていました。今回は鬼が二匹。やっぱり動く鬼の方が人気なのですが、一部のみなさんは特定の職員の段ボールに豆を投げていました（笑）

(三浦 史)



冬の取り組みはボウリング

ジョイネット長吉第2

ジョイネット長吉第2の特徴は、たくさんの施設外取組みがあること。毎週金曜日には、長居障がい者スポーツセンターでボウリングをしています（秋・冬期間）。利用者の皆さんも、この日を楽しみにしているようです。

センターに着くと、チームを二組に分けてゲームを開始。一人ひとり投げ方に個性があり、そつと転がす人もいれば、かなり後ろから豪快に投げる人もいて面白いです。中にはストライクやスペアを何回も出す方もおり、他の利用者様や職員といっしょにガッツポーズをしていました。施設に戻って、終礼で点数を発表。一番を取ったSさんは、みんなから拍手喝さいを浴びて嬉しそうでした。

(木戸 丈宏)



の方には書かないように話をしています。

女性の方たちにとって一大イベントなので、これからも続けていけたらと思います。

(森 千夏)

Happy Valentine's Day

心を込めてメッセージカード 女性クラブ



毎年恒例にさせてもらっていますバレンタインカードづくし。きつちりと準備をして、ほとんどの皆さんが楽しみながら作ってくださっています。百枚を超える枚数なので大変なのですが、それぞれにとっても丁寧に書いてもらっています。書く内容がなくなってくると、ほかの方たちにも考えてもらって助けてもらいながら仕上げていきます。特定



昼食のデザートに添えられたメッセージカード



これは本人の決意表明!?



障がいを知ろう (番外編)

天候と心身の関係について

ジョイネット長吉第3 佐藤 巧

急に天候が悪化すると頭痛がしたり、身体全体がだるくなったりすることがある。「俺

も!」「私もある!」という方々もいらつしやるかもしれない。

どうやら天候の変化と体調の関係、まんざら嘘でもないらしい。

天気予報に登場する「天気図」を想像してほしい。低気圧があると、その近くでは天気が悪い。天候が悪いと身体がむくむ、という方がいる。

それは身体の中の水分が膨張(ふくらむ)し、気圧の低くなつた空気中に出ようとするため

血管が膨張したら喉が腫れて喘息になる人がいる、ということなのである。これが気圧

の低下による身体のしんどさの第一の理由と言える。

さらに登場するのが「自律神経(じりつしんけい)」という、身体の機能をコントロールする神経である。自分の意

志で「脈拍をあげよう」「体温をさげよう」「小腸を動かそう」としている方はあまりいない。実は無意識のうちに自律神経

がその人を取り巻く状況を感じ、コントロールしている。自律神経は、日中身体を動かしているときには心拍数を上げて筋肉を固くし緊張を高めたり、夜休む時には体をリラッ

クスさせて、筋肉を柔らかくさせたりするのである。

天気が悪くなつてくると無

意識のうちに自律神経が「三半規管が気圧が低くなつてきたと認識したぞ!」「目で確

認!曇つてきたぞ!」:と感

じる。そして「今は身体を休めてエネルギーを溜めてお

なくちゃいけない!」と判断

しだし、身体は活動モードから休息モードに変化をしてい

く。血圧が下がったり、意欲

が減退し疲労がでる。そして眠気やだるさが出てくる、と

いうことなのである。天候の

変化・気圧の低下が急激であると、自律神経も休息モード

へのシフトチェンジを急に行

おうとする。それが「急にしんどくなつてきた」という状

況になつてくるのである。

自律神経が行う無意識の体調コントロール、これが身体のしんどさの第二の理由、と

いうことになる。他にも理由があるのだが、今回はこの二つにとどめておく。

では精神的な面はどうだろうか。気圧低下とそれによる自律神経の作用により、身体がだるくなつたり、眠くなつてきたり、頭痛などが起きたりする。その症状に精神的に

いらだつたり、辛い気持ちになつたり、例えば仕事と疲れ

の蓄積で葛藤を起こす人もい

るだろう。そこから鬱的になつたり、苛立ちがたまり爆

発してしまつたりという状態

に陥ることもある。特に知的障がいの方々は感情表現の選

択肢が健常者よりも少ない可

能性があり、「しんどい」という表現がストレートに表現

されてしまうことがある。そ

の結果、暴れてしまつたり、泣き出したりしてしまう:そ

ういうことが起こることも予想される。↖

以上、天候の悪化、気圧の低下と人間の身体の関係述べた。天候悪化による身体的、また、精神的な面から来るしんどさは誰にでも起こりうることであり、また、障がい者

によってはその反応が顕著に表れることがある、ということである。

『参考HP』：ドクターズガイド「低気圧と体調の関係 自律神経の葛藤」

機器の使用法と対処を實習

誤嚥時の対処法研修

翔夢では定期的に専属の看護師による職員研修を行っています。今回は「誤嚥研修」と題して、給食時等に食べ物をつまらせた場合の対応に関する研修を行いました。

まず初めに施設に常備して

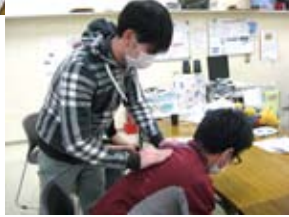
ある吸引器を職員一人ひとり実際に使って学びました。次に、異物除去の為のハイム

リック法（腹部突き上げ法）や背部叩打法を職員同士で行

い※、実際の処置を体験しました。

このような研修を通して利用者様の安全の為に、職員は日々不測の事態に備えています。（真鍋 亜衣）

※研修では力を入れず、軽く行っています。絶対に人体での練習はしないでください。



近隣のお店紹介

粉処 じゅうや

今回は私がオススメするお店「粉処 じゅうや」さんをご紹介します。地下鉄出戸駅から徒歩1分。長吉ロイオン（旧ダイエー）ぐるめちつく街のすぐ向かいにあるお店です。

この日注文させて頂いたのは、7個入り三五〇円のたこ焼き。メッチャうまいです。この大きさでこの値段!?!と驚かされる程、たこ焼き一個一個が大きいです。お店でも食べる事ができるし、お持ち帰りもできます。

お店の中も非常に綺麗で飾りもオシャレでした。たこ焼きの他にも「いか焼き」や「焼きそば」「オムそば」、さらに



お子様にも大人気の「たこせん」、味が非常に気になる「たこ玉せん」等があります。駅から近く、とっても美味しいので是非一度行ってみてください。

「粉処 じゅうや」の皆様、ご協力本当にありがとうございました。（ま）

平野区長吉長原1-2-49
営業時間：十一時～二時

不定休

翔夢 Nity No.92 もくじ

- P1.....表紙
- P2.....理事長の1か月
- P3.....ハートネット新施設
- P4～5...節分・バレンタイン
- P6.....障がいを知ろう
- P7.....職員研修・お店紹介
- P8.....厨房からのお便り

賛助会員入会のお願い

「翔夢」の活動をご理解いただき、
賛助会員にご入会ください。

募金・賛助会費振込先

- 郵便振替
口座番号 00980-8-317336
口座名義 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
口座名義 特定非営利活動法人 翔夢

温かい陽気も増え春らしくなってきましたね。食材も春の食材を見かけるようになってきました。今回は、春が旬の食材「新玉ねぎ」を使ったお料理を紹介したいと思います。お鍋一つで作れる料理ですので是非とも料理してくださいね。

【丸ごと新玉ねぎのカレー風味煮】

[材料] (2人分)

- 新たまねぎ 2個 (皮をむき、頭と根を切り落とす)
- ベーコン 1枚 (1cm中にカット)
- 粉パセリ 少々
- バター 小さじ1

- A (
- 水 約700cc (玉ねぎが浸かるくらい)
 - コンソメ 固形1個
 - 塩 少々
 - カレー粉 小さじ2



- ① 玉ねぎがしっかり浸かるくらいの鍋を用意し、鍋でベーコンを炒める。
- ② ①にAを加え沸騰させたら新玉ねぎを入れ、蓋をして弱火で煮込む。
※玉ねぎは浮かぶので様子を見ながら1、2度ひっくり返す。
- ③ 玉ねぎが柔らかくなり味がしみ込んだら、バターを加える。
※味見をして味が薄いようでしたら、お好みの濃さまで煮詰めてください。
- ④ 深めの平皿に③のスープと玉ねぎ・ベーコンを盛り付け、パセリをふりかける。

※残ったスープは、パスタを固めに湯がいてスープに加えひと煮立ちさせればスープパスタとして召し上がれます。

厨房からのお便り



アルミ缶・スチール缶、ご提供ください!

回収無料

NPO法人「翔夢」では、あき缶のリサイクル活動も行っております。ご連絡頂ければお引取りに伺います。ご協力お願いいたします。

06-6760-6181

まで