

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2016年 4月 25日発行

カ ム ニ テ イ ー  
**翔 夢 nity**

**NO.93**

特定非営利活動法人  
『翔夢』

<http://www.npo-cam.jp/>

e-mail : [nandemosoudan@npo-cam.jp](mailto:nandemosoudan@npo-cam.jp)



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

この頃、学ぶことに恐怖感を持つている人とよく話をします。学ぶことは喜びに通ずるものと思っていました、そうでない人があまりにも多くいました。それは「学ぶこと＝学校」であって、学校は自ら学ぼうとしている場ではなく仕方なくやらされている場になっているからではと思います。テストでいい点を取るために、いい学校に行くために学ばされているように思います。

本来「学ぶ」とは自主的なもので、何を学んでもいいもののはずが、進学や就職のバロメーターになってしまった時からまったたくつまらないも

のに成り下がってしまったと思えます。学ぶことは、誰かと比べて「あの人も良く知ってる」とか「あの人も出来ない」とかいうのは全く関係なく、自分の知識を広げることははずです。学んで知識を広げれば世界が広がります。

例えばトランプをやるうとすると、ババ抜きばかりじゃ面白くないので新しいトランプ遊びを覚える。これも十分に学んでいるのです。でも知らなかったら恥ずかしいという気持ちが入ると「知らないから教えて」ではなくて、知ったかぶりをして「それは面白くないからやめとこ」と言っ

てしまう人いませんか？ いくつかの間にか「知らないことは恥ずかしいこと」になっていませんか？

私の友人は大学で下宿生活を送っているとき、みそ汁は湯の中に味噌を入れたらいいと思っていたらしく、ずーっとまずいみそ汁をのんでいました。ちよつと誰かに訊いていけば、もつとおいしいみそ汁が味わえたのに。

学ぶと自分にプラスになる、学ばないと自分が損をする、当たり前のことです。でも翔夢の利用者の中には学ぶことにおびえている人がたくさんいます。それは学校の勉強が出来なかったからいじめられた人、馬鹿にされた人、わからないのに放置された人、いっぱいつらい体験をしてきたからです。だから学ぶ

ことが恐怖になっているのです。

今の教育は、高学歴がいいとTVでも「今でしよう」の塾経営者を中心に放送しまくっています。東大を出たから偉いんじゃない。自分のために何でも学べる人が偉いんです。



## 全体職員研修

## 障がい者の人権と障がい者虐待

## ～気づきのポイントは～



翔夢では利用者様の日常生活をより良いものにする為に、定期的に全体職員研修を行っております。今回は大阪弁護士会「あかり法律事務所」の弁護士小山操子様を講師にお招きしての研修でした。

研修の目的は

①「障害者虐待防止法」を学ぶ  
～「虐待」とは

②「人権侵害や虐待を起こさないために」必要なことの二点です。

近年、障がい者施設・高齢

者施設での虐待事件が多発しています。利用者様に対する脅しとも取れる発言や、暴力を振るうなどという行為は決して許されるものではありません。それを踏まえて、毎日の支援を見つめ直し考える機会を今回は設けました。

お話の中で個人の感じ方の相違によって起こる事態もあるということも学びました。

普段の何気ない会話の中で、発言した人からすればなんといい事はないことでも受け取った人は傷ついたり…。

暴力に關してもそうです。誰の目から見ても暴力と感ずる行為はもつての他ですが、本人は挨拶交わりにポンと軽く



肩を叩いただけのつもりでも、相手には暴力を振るわれたと思われていたり。非常に難しい問題だと感じました。虐待行為をしない事は勿論、そういった誤解による事態も未然に防ぐ為に、普段から一人一人の方とのコミュニケーションが大事だと思います。翔夢ではこういった研修をこれからも取り入れ、皆が明るく過ごせる施設作りをしていきます。(真鍋 亜衣)

# 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)



# インスタントラーメン 行ってきたよ!

## 発明記念館へ

## ドリームネット

「取れました。予約!」から三か月後の三月十八日、あいにくの曇り空のなか、池田市にあるインスタントラーメン発明記念館のなかにあるチキンラーメンファクトリーでチキンラーメン手作り体験をしてきました。この日が待ち遠しくて一か月前からそわそわ。そして当日、行きは渋滞にあいながらもなんとか到着。館内を見学してよいよ手作り体験。二人一組になり、エプロンとバンダナを装着。みなさん真剣にインストラクターの人の説明を聞きながらやっていました。慣れない作業のなかでも真剣そのもの。世界にひとつのマイチキン

ラーメンができてみなさん大喜び。帰りにはつけていたバンダナをお土産に大満足でした。手作りしたチキンラーメンの賞味期限は一か月。早く食べてや!  
(三浦 史)



# 大仏は大きかった…奈良公園レク

## ワークネットつるみ

ワークネットつるみでは、三月二十五日の金曜日に利用者様十一人と職員六人の合計十七人で奈良公園に行ってみました。車で片道一時間程かかりました(ちよっとしたドライブです)。

奈良公園と言えば、鹿、東大寺、春日大社。昼食の最中、臭いを嗅ぎつけた鹿が寄ってきます。真近でみる鹿達は大きくて、少し怖かったです。昼食後は、公園を散策しながら東大寺方面に向かいました。大仏殿の中に入り大仏様を拝観。メンバーも大仏様の写真を撮ったりと、その大きさに圧倒された様です。本当に大きいです!

時間がきて帰路につきましたが、歩いてお疲れになったのか、帰りの車中では寝ている利用者様も居られました。奈良も独特の風情があつて感動しました。(宮崎 幸代)



# 癒しの音色再び…

## ハートネット



三月十六日にメンバーさんからの声もあり、高槻から再び『ピクニック』というグループの方に来て頂き、オカリナ演奏会を開催しました。一時間程の演奏会でした。

「せっかく来て頂いたのにもったいないからもう少し長い時間ゆっくりと余韻を楽しみながら聞きたかった」というお声もあるので、次回は休憩を挟んでの一時半位のプログラムでお越し頂いて、ほど良い刺激となり日常生活の活性化に繋がって頂けるような企画をたてたいと思っています。

が、『オカリナ』の音色に耳を傾け、一緒に歌ったり・曲当てゲームをしたり・・・と癒しのひとときを過ごして頂きました。

# 将棋トーナメント開催

## 将棋交流会



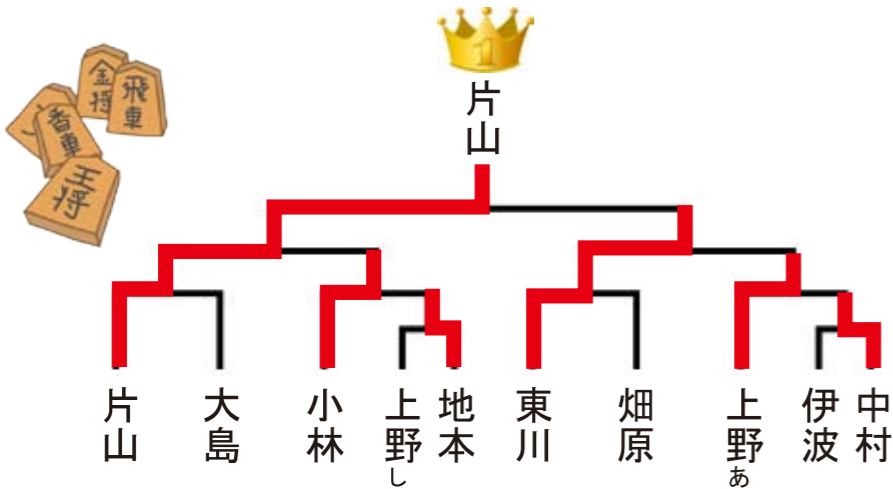
将棋交流会では、三月七一四・三二日の三回に分けて、第十三回トーナメント大会を開催しました。参加者は、ここ一年で新しい方が加わったこともあり、前大会とはまた違った顔ぶれでした。

試合は、前大会優勝者である小林さんが、二回戦で敗退。準優勝の上野さんも二回戦で敗れるなどの波乱がありました。結果、約二年ぶりに参加した東川さんと、トーナメント初参加の片山さんが決勝で

一騎打ちという展開になりました。激戦の末、優勝は片山さんとなり、なかなか見ごたえのある大会となりました。普段なかなか来られない方や、初めて参加された方もおられ、とても盛り上がった大会となりました。

(木戸 丈宏)

※交流会は平成二八年四月をもって活動を終了しました。



「せっかく来て頂いたのにもったいないからもう少し長い時間ゆっくりと余韻を楽しみながら聞きたかった」というお声もあるので、次回は休憩を挟んでの一時半位のプログラムでお越し頂いて、ほど良い刺激となり日常生活の活性化に繋がって頂けるような企画をたてたいと思っています。

(樋口由起子)



## 障がいを知ろう

## 統合失調症について

ハートネット 北角 昭

ハートネットの利用者様の八割ほどは、精神に障がいを持つておられます。今日はその精神障がいの四分の一を占める統合失調症について話してみたいと思います。

統合失調症が起る原因はまだ全容は解明されておりませんが、脳内での神経伝達物質のバランスの崩れや、大きなストレスなどが関係していると言われてます。この病気は、考えや気持ちが集まらなくなる状態が続く精神の病気で、日本では約一〇〇人に一人がかかるといわれており、決して特殊な病気ではないのです。

でに経験したことがないような体験をすることがあり、何か変だなど思いながらも病気だとは気付かず、他の人から見たらおかしい行動だと思われることもあり。また、周囲の行動が気になったり、不安や緊張が強く感じられるようになったりすることがあります（急性期）。この時点で精神科医に相談できていれば、薬も処方されており、徐々に幻聴・幻覚などの目立った症状は少なくなっていくますが、一方でやる気が起こらなくなったり、元気が無くなってきたりもします。引き続き薬を飲みながら、十分に休養することが大切です。

最初はどここの病院に行ったらいいかわからない場合などは、保健福祉センターなどに相談したり、かかりつけのお医者さんに精神科医を紹介してもらおう方法もあります。治療が始まれば精神科医だけではなく、PSW（精神保健福祉士）や看護師、薬剤師など、それぞれ幅広い知識をもつ専門家が対応してくれます。

薬による治療が基本となりますが、周囲からの刺激に敏感になっている急性期などには、不必要な刺激を避けて治療に専念するためや十分な睡眠を確保するためなどの理由により、入院による治療を選んだほうがよいと医師が判断する場合もあります。

薬の副作用で手足が震えたり、落ち着きがなくなる、便秘やのどの渇きを訴えるなどの症状が出る場合がありますが、薬の組み合わせや種類を変えることで副作用を軽減することは可能です。医師との

相談で薬の量の調整など決めていくことが大切です。症状がよくなって来たとしても、きちんと通院し、服薬も続けていきましょう。自分の判断で服薬をやめたりすると、再発の可能性が高まり、再発を繰り返すと症状が強まり治りにくくなります。

症状が回復に向かっているならば、デイケアや精神科のリハビリなどでゆっくりと社会参加に向かうことも可能になります。

以上まとまりのない話になりましたがこの辺でおしまいとさせていただきます。

参考：「心の健康情報局すまいるナビゲーター」ホームページ





昨年十一月からハートネットに所属させて頂いている比屋根直美です。職員として仕



比屋根直美さん

事をさせて頂いていますが、日々メンバーさんに教えてもらう事ばかりです。まだまだ未熟で学ばせて頂くことのほうが多いですが頑張りたいと思っていますので宜しくお願いします。

私、ワークネットつるみの職員の奥井俊徳と言います。宜しくお願いします。趣味は読



奥井俊徳さん

書(なんでも読みます。マンガ〜岩波新書まで…)、手品(ハトは出せません)ゲーム(主にRPG系のゲーム)です。今年の抱負は利用者の皆さんが課題を乗り越えられるように手助けできる職員を目指したいと思います。

## 職員紹介

## 地震の備え、してますか？

九州地方で地震が続いています。もしもの時の備え、見直しておきませんか？

### ●家での備え

- ・家具等に転倒防止対策をしましょう。
- ・飲料水や非常食などを備蓄しておきましょう。
- ・非常時に持ち出すべきもの

をあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

### ●施設にいる時に地震が起

こつたら…  
落ち着いて職員の指示に従ってください。職員の誘導で安全な場所に避難します。



### ◎食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

(人数分用意しましょう)

飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)  
非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど  
トイレトーパー、ティッシューパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

### ◎非常用持出バッグの内容の例

(人数分用意しましょう)

飲料水  
食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)  
貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)  
救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)  
ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手もしくは革手袋、懐中電灯、衣類、下着、毛布、タオル  
携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器  
使い捨てカイロ、ウェットティッシュ  
洗面用具、携帯トイレ

### ◎翔夢各施設の避難場所は以下の通りです

一時避難場所

ドリームネット 長吉瓜破3号公園  
ジョイネット1〜3 なみはや公園  
ワークネットつるみ 浜北公園

広域避難場所

ドリームネット、ジョイネット1〜3 瓜破霊園  
ワークネットつるみ 鶴見緑地

翔夢 Nity No.93 もくじ

- P1.....表紙
- P2.....理事長の1か月
- P3.....職員全体研修
- P4～5...施設レク・将棋トナメント
- P6.....障がいを知ろう
- P7.....職員紹介・地震の備え
- 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

今回は、れんこんと大葉を使った料理を紹介します。  
れんこんと言えばきんぴらが思い浮かびますが、しょうゆ味の和風でなく、洋風にアレンジしてみました。ぜひ、お試しください。

【れんこん金平のペペロンチーノ風】

[材料] (4人分)

- れんこん 1/2 節 (皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、  
酢水に30分ほどさらす)
- ベーコン 2枚 (1cm巾にカット)
- 大葉 2枚 (せん切り)
- にんにく 2かけ (薄くスライス)
- 鷹の爪 2本 (種を抜いて2mm幅にカット)
- 水 60cc
- コンソメ 2g (小さじ1、固形なら半分。固形は  
砕くか上記の水で溶いておく)
- オリーブ油 20cc
- 塩・粗挽きコショウ 適量



にんにくと鷹の爪の  
分量はお好みで調整  
しましょう

- ① フライパンにオリーブ油を敷き、にんにくと鷹の爪を加えてから火をつけ、焦がさないように弱火で炒める。
- ② ①にベーコンとれんこんを加え中火で炒める。
- ③ ある程度炒まったら、水とコンソメを加え水分が飛ぶまで炒め煮にする。
- ④ 水分がだいたい飛んだら、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ お皿に盛り付け、大葉を中央に添える。

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