

# 港さざなみ会

10月の家族会では・・・

最近お顔を観ない方や会に入っていないご家族の思いを聞き、今後の活動の参考にしようという話になりました。

11月の家族会はワークみなとで行ないます。

11月9日(土) 2時より

ご家族の思いを調査するアンケートを作ります。

家族教室は保健センターで

11月15日(金) 2～4時 ビデオ

「あせらず・ゆとりをもって・むりしない」後編  
大家連精神保健福祉講座

日時 11月15日(金)～21日(木) 3回

会場 アピオ大阪(森之宮駅5分)

参加費 300円

メンバー・スタッフも参加できます。

詳細は作業所まで

## 新聞記事から

先月の<1>・<2>に続き

9/22(土) <変わる精神医療：3>

足りない児童専門病院 外来新患5年で倍に  
資料として別紙面に掲載します。



## <ピアみなと運営施設>

精神障害者小規模通所授産施設 ワークみなと

〒552-0016 大阪市港区三先1-8-14

電話/ファックス 06(6571)7511

レストラン グリーンス(小規模作業所)

〒552-0021 大阪市港区築港3-10-7

電話/ファックス 06(6574)2930

★ 寄附や差し入れ・おみやげなどをたくさんいただいています。ありがとうございました。

★ ピアみなとは社会福祉法人をめざしています。資本金1000万円を準備するために今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

現在 正会員数 39名

賛助会員 10名 です

ピアみなとへのご寄付は、

作業所または郵便局へお願いします

郵便振替口座 加入者名：ピアみなと

口座番号：00900-0-330844

## よき日をめさし 第18回

# '02みなと人権展

とき 11/12(火)～16(土)  
午前10時～午後7時  
(16日は午後4時まで)

ところ 弁天町「オーク200」  
2階アトリウム

内容 パネル展示、  
人権標語・ポスター展示など

## <記念事業>

# 人・愛・ふれあいプラザ

大阪市教育センター

11/12(火) 午後2時から

講師 池田香代子さん(翻訳家)

11/13(水) 午後2時から

講師 左高信さん(評論家)

主催 浪速・西・港・大正地域  
人権展実行委員会

## ボランティア募集中

- 尼崎方面への車(軽四輪)の運転
- バザー用手作り品の制作

連絡先：6571-7511ワークみなと

【こころ】季節の変わり目だからでしょうか、調子の悪い人がいます。秋はイベントも多くこころがざわつきます。こんなとき忘れがちなのは、十分な睡眠・規則正しい生活と服薬です。急に冷えたりまた暑くなったり、皆さんご自愛ください。

【おすすめ】大阪中央プールの北側、安治川沿いに阪神高速展示館「エックス・プラザ」(TEL06-6244-6030)があります。中央線「朝潮橋駅」徒歩約5分、ワークみなとから歩いて10分ぐらいです。映画やゲーム・展示物などが目を引きます。先日見学に行きましたら、お土産に地図やボールペン・キーホルダーと黄色いヘルメットのモグラ君がついた携帯ストラップがもらえました。入場無料です。近くにある珍しいところ。一度行ってみませんか。ゲームもありますよ

# ピアみなと新聞 12

特定非営利活動法人 障害者の福祉を進める会みなと(2002/3/8成立)

2002年11月発行

発行者・印刷  
特定非営利活動法人  
障害者の福祉を進める会みなと  
通称名：ピアみなと  
〒552-0016  
大阪市港区三先1-8-14  
ワークみなと内  
TEL・FAX06-6571-7511  
郵便振替口座  
加入者名：ピアみなと  
口座番号：  
00900-0-330844

## 地域生活支援センター

# ふらっとめいじ

来春 西区に地域生活支援センター「ふらっとめいじ」が開設します。設置・運営するNPO法人「ウィズ」には、西区・大正区・港区の家族会会員・作業所職員が理事として参加しています。もちろん港区の方も登録できますし、相談を受けることが出来ます。電話相談も実施されるそうです。

大阪市の委託を受けて旧明治連合会館を改装し地域生活支援センターとするものです。昨年10月から準備を始め、いよいよ来年2月頃に開所予定です。

来年には港保健センターの家族教室でも見学を予定されています。

本誌では、詳しい情報が入り次第読者の皆様にお知らせいたします。ご期待下さい。

NPO法人ウィズ設立記念

講演会「統合失調症について」

とき：11/22(金) 午後2～4時

ところ：西区民ホール(阿波座駅下車東南すぐ)

講師：新阿武山病院 姫井昭男先生

主催：NPO法人ウィズ

共催：港さざなみ会・大正若葉家族会

西ひかり家族会

協力：ヤンセンファーマ

参加費：無料

## こころの救急電話相談

7/29から大阪府と大阪市の委託を受けて(財)復帰協が実施しているもので、24時間の対応が特徴です。主治医と連絡のとれないときや夜間や休日などに突然不安になったとき、いつでも電話相談に応じてくれます。

顔を合わせない電話相談は初期のうちにも利用しやすく、精神科には行きにくいという方も、一度電話してみたいかがでしょうか。きっと親身なあなたの話を聞いていただけたと思います。

24時間いつでも

# 6945-5000

## こころの救急電話相談

## ひきこもりサポートキャンペーンNHK

インターネットのNHKのサイトでキャンペーン中です

インターネットアドレス

<http://www.nhk.or.jp/hikikomori/>

## 10月の作業所運営委員会



11月15日(金) 4時より  
保健センターで行います。

出席をよろしくお願ひします。

健康フェアー

11/23(土)

1時30分から4時

西ブロック  
合同啓発

12/13(金)

港区人権のつどい

12/14(土)

会場は港区民センターです

# ワークみなと

## これからの予定

- 11 / 7 (木) 休み
- 11 / 9 (土) 午前中作業 午後スポーツ(自由) 2:00より さざなみ会
- 11 / 23 (土) 港区健康フェア バザー参加
- 11 / 26 (火) ジョブガイダンス事業第1回講習会
- 11 / 29 (金) ジョブガイダンス事業第2回講習会
- 12 / 13 (金) 西ブロック合同啓発
- 12 / 14 (土) 港区人権のつどい

## あんなことこんなこと報告

### パソコン使ってます

今年はじめにIT講習をしました。そのあとはぼちぼちとインターネットで世界中のホームページを見たり、返事を下さる作業所や分野病院にメールを送ったりしていました。が・・・。



Uさんが基本から勉強を始めました。まずはキーボードの打ち方から、自分でソフトを買って(アチョーとかトォーとか叫ぶソフトです) 昼休みに黙々とブラインドタッチ(手元を見ない)の練習です。

最近ワード(ワープロソフト)の資格取得の本を買って昼休みにコツコツと自習しています。

### 第4回ボランティア市民活動フェスティバル

in おおさか

10/20(日)大阪城太陽の広場のフェスティバル福祉コーナーでバザー、去年に続いて2回目の参加です。前日にはボランティアの奥平さん(生駒市在住)が来て商品の値付けをしてくださいました。ありがとうございました。

朝早くからたくさんの人手で快調な滑り出し。だか・・・「天は我に味方せず」・・・

ポツポツ・・・ドサーッと雨が降ってきた。近くの店の50円の傘はアッという間に売り切れ!うちの店はもう売れません!!

舞台の優歌団やチアガールにお客様は気もそぞろ、今年は僕たち雨に負けました。

- お客さんと会話が出来て楽しかった。
- よく売れたのが楽しかった。
- 雨が降って残念でした。あまりバザーをやったことが無かったのでもいい経験になった。

## こころの健康フェスタ

10/25(金)阿倍野区民センターで精神の作業所がたくさん集まってバザーに参加しました。ワークみなとは全員で参加、交代で店番をしました。午後からは女優高木美穂さんの講演があり、店には閑古鳥が鳴いていました。

## 大阪市立市岡商業高校文化祭

10/26(土)何十年ぶりの文化祭。ほとんどが女子学生の商業高校文化祭はキャピキャピです。夏・冬・春休みにボランティアをしてくれる手話クラブの生徒さんたちのコーナーをお借りして、手作り品を売らせていただきました。「いちごのキーホルダー」には「彼氏の出来るおまじない・彼氏の出来た人100人」と書いてありました。

- 舞台のソーラン節見れなくて残念!!
- 手話コーラス上手でした。
- ボランティアに来てくれている人達がよくがんばっていて一番輝いていました。
- ひさしぶりに高校の文化祭を見れて、懐かしく楽しかった。

## 内職このごろ

最近ちょっと暇になりました。先月より工賃もちょっと下がりました。でも「てあみくん」の分が来月からはもらえるのできっと増えるでしょう。仕事のなかった10月末にはビデオで「グリンチ」を観ました。久しぶりにゆっくりしました。

## 年賀状

年賀状のシーズンです。ワークみなとでは年賀状の印刷を承ります。町の印刷屋さんよりぐっとお安くになります。

作業所にサンプルがあります。ご検討下さい。

年賀状印刷 承ります  
カラー印刷 一枚二十円より

# グリーンス

## これからの予定

- 11 / 9 (土) レク(ビリヤード&ランチ)
  - 11 / 20 (水) クッキング教室 15:30~16:30
  - 11 / 23 (土) 港区健康フェア バザー参加
  - 11 / 26 (火) ジョブガイダンス事業第1回講習会
  - 11 / 29 (金) ジョブガイダンス事業第2回講習会
- 【サロンの予定】  
毎週月・火・水・金 15:00~17:00  
但し、下記の理由のため11/15,26,29はお休みです

- 11/15(金) グリーンス運営委員会
- 11/26(月), 11/29(金) ジョブガイダンス事業

## レストラン

### グリーンス

前月号では、グリーンスのてんてこ舞いの一日を例にとって、グリーンスのみなさんの仕事ぶりをご披露しました。今回はこの前書ききれなかった仕事をご紹介します。



まず、食材の調達。野菜や豆腐はそれぞれ八百屋さん、豆腐屋さんが配達してくれますが、一部の野菜や、調味料類、パンの買出しはメンバーの仕事です。一ヶ月分の代金を支払いに行くのもメンバーさんにお任せしています。

それから、売上の管理。レジ係は営業終了後、一日の売上を計算し売上傳票を作成。つり銭の管理も大事な仕事です。小銭が少なくなってきたら銀行に行き両替し、補充します。

お客さんの数を性別、年代別に集計し、ノートにつけることもやっています。この来客数は毎月集計し、パソコンに入力してグラフを作成します・・・これをやり始めて約一年。だいぶデータもたまりました。

そうそう、それから週2回近所の天保山公園の清掃もしています。地元のボランティアの方と一緒にごみ拾いをするのですが、汗だくになる暑い夏の日、手がかじかむ寒い冬・・・これからは落ち葉が一杯で大変になりそうです。

## クッキング教室のご報告と予告

第1回目の「包丁いらすの超簡単クッキング」はお陰様でなかなか好評。作った料理は次の3品です。

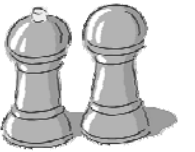
- ・ わかめと貝割れのお吸い物
- ・ 手つぶり豆腐とレタスのサラダ
- ・ キャベツとしめじとシーチキンの炒め煮

“超簡単”だけあって、30分ぐらいで全部出来上がりました。お味の方もなかなか!

今回はこのうち「手つぶり豆腐とレタスのサラダ」の作り方をご紹介します。

### <材料 (3~4人分) >

- 木綿豆腐・・・1丁
- サニーレタス・・・1/2わ
- サラダ菜・・・1わ
- ポン酢、みりん、ごま油・・・適量



### <作り方>

ポン酢、みりん、ごま油を味を見ながら混ぜ合わせ、好みの味のドレッシングを作ります。サニーレタス、サラダ菜をきれいに洗い、食べやすい大きさにちぎります。そこに水切りしておいた豆腐を手でつぶして加え、作っておいたドレッシングであえて、出来上がりです。

生野菜が苦手な方も、豆腐をくずして加えることによって、しっとりして食べやすくなります。ぜひお試しください。ドレッシングは市販のものでも、もちろんOK。ごまドレッシングなんか、きっと良く合うと思います。野菜もいろいろ加えてみてください。

実はちょっと心残りが・・・。「包丁いらす」と謳っておきながら、一箇所だけ包丁を使ってしまいました。何に使ったと思いますか?豆腐のパックが手で開けられず、つい包丁に手が伸びてしまったのです。これって、約束違反?

第2回目のお手軽クッキング教室は11/20(水)の予定です。ぜひご参加ください。



## グリーンスの サロンは、月・火・水・金 (午後3時~5時)

グリーンスで気の置けない仲間と、おしゃべりタイム!  
楽しいひと時を一緒に過ごしませんか  
利用料100円、  
コーヒー・紅茶・たまにお菓子つき