

港さざなみ会

11/23のこころの健康フェスタにはさざなみ会として家族の多田さんが出席され、作業所が展示しました。平成元年からの歴史ある家族会です。家族が力を合わせれば、精神障害を取り巻く環境を変えることが出来ます。ぜひご参加下さい。

12月の家族会はワークみなとで行ないます。

12月7日(土) 2時より
ご家族の思いを調査するアンケートと入会のしおりを作ります。ぜひご参加ください。
※ グリーンスで行う予定でしたが変更しました。

11月の家族会では・・・

毎回10人ほどの家族の方が集まります。ベテラン(?)のお母さんに質問される若い方がおられます。何気ない一言に「そうか!」と納得される人もいます。新聞に切り切らない作業所からのお知らせや作業風景の話に興味津々!

先月に引き続き、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くためのアンケートを具体的に検討しました。次回に雛形が出ます。

家族教室は保健センターで

12月20日(金) 2~4時
「家族の役割について」

こころの健康センター心理職員

お詫び：前号で西区民センターの最寄り駅を違えました、お詫びします。正しくは西長堀駅でした。

ボランティア募集中

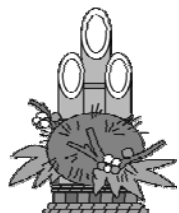
- 尼崎方面への車(軽四輪)の運転
 - バザー用手作り品の制作
- 連絡先：6571-7511ワークみなと

<ワークみなと>

年賀状印刷

承ります

カラー印刷 一枚20円より



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

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/>



<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

【こころ】「南中ソーラン」ってご存知ですか？
稚内の荒れた中学校で、学校で何もすることが無く非行に走る子供たちが集団で「ロックソーラン」(ロック調の激しいソーラン節)にのせて踊り、学校が平和を取り戻した。その踊りのことです。全国の小・中・高校生や大人たちが学園祭や祭りで踊り始めています。青少年の健全育成という目標を挙げて、各地で教育委員会も多く加わっています。11月大阪であった「メチャハッピー祭り」を見学しました。老若男女が(80~2歳まで)寒い中汗を流して踊っていました。メンバー数人も一緒に見ました。自分たちもやりたいなと話しましたが・・・その代わりといっは何ですが、13日のこころの祭典で天使の歌声をお聞かせします。歌唱指導のみなさんよろしく

ピアみなと新聞 13

特定非営利活動法人 障害者の福祉を進める会みなと

2002年12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

ジョブガイダンス事業

平成14年度第2回「医療機関と連携した精神障害者のジョブガイダンス事業」が、雨の11/26(火)午後13:00~15:00 港保健センターを会場に始まりました。実施機関は11/26・29・12/3・6・16の5日間、大阪西公共職業安定所が実施するものです。港区の作業所ワークみなと・グリーンスと連携して行われるもので、両作業所に登録するメンバーが計7名(それぞれ4・3名)受講します。1日目の11/26は大阪障害者職業センター主任カウンセラー相澤欽一氏と安定所コーディネーターを講師にむかえて次の講義がありました。

- オリエンテーション(30分)
開講挨拶・自己紹介・履歴書渡し
- 障害と就労(90分)
働くために何が必要か
就職後のフォロー体制等

今後は「面接の準備・職場でのコミュニケーション・求人情報の見方・利用の仕方・模擬面接・就労に向けて、生活面も含め今どうするのか」の内容でガイダンスが進められます。

参加するメンバーの一人は「午前中2、3時間の仕事が自分にあっています、来年には就職するぞ!」とやる気満々でした。

無理をせず、マイペースで就労と社会復帰を目指したいですね。

(次号に全5回の報告を掲載します)

(福島・此花・西・大正・西淀川・港)
西ブロック保健センター

こころの祭典

会場：港区民センター
13:00から16:00

内容：1部 当事者による歌・演奏など
2部 参加者全員で歌・ゲーム



港区人権を考える市民の集い

活動紹介コーナーに参加します

2002年12月14日(土)
12:30~16:30

会場：港区民センター
ホール 1:30より

映画「アイ・ラブ・フレンズ」
主演女優 忍足亜希子さん来場
活動紹介コーナー 12:30より
区内NPO団体
ボランティアビューローなど

12月の作業所運営委員会

12月20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いいたします。

西ブロック保健センター 12/13(金)

こころの祭典 (西ブロック合同啓発) 1:00~4:00

会場：港区 センター

ワークみなと

これからの予定

- 12/5(木) 休み
- 12/7(土) 1:00 まで作業 2:00 港さざなみ会
- 12/9(水) グループワーク合同クリスマス会
- 12/13(金) こころの祭典(西ブロック合同啓発) 1:00 から 4:00 港区民センターにて
- 12/14(土) 港区人権のつどい
- 12/26(木) 忘年会(弁天町チチカカ)
- 12/27(金) ~1/5(日) 正月休み

あんなことこんなこと報告

<かけてみました「こころの救急電話相談」>

「24時間いつでも 6945-5000」の電話相談にメンバーの F さんが電話してみました。F さんは時々落ち込みます。本誌に載っていた救急電話相談に思い切ってダイヤルしてみました。「プー・プー・プー」残念ながら話中。つながらなくても「なぜかスーッとしてきた」そうです。今、F さんは楽しく作業中です。

あなたも「心のしんどいとき」電話してみてください。

<ピアスクール卒業しました>

作業所の H 君がピアスクールを卒業しました。7 月 11 日から 11 月 14 日までの全 19 回、東住吉区の早川福祉会館で自立生活支援センター・ピア大阪が主催し実施する障害者対象の講習会です。

自立生活への考え方や人権意識について大学や専門機関など多彩な講師からいろいろな情報や、法律、考え方などを勉強したそうです。

来年のピアカウンセラー講座では、この講座の修了生が多数学ぶことになりそうです。1 人前のカウンセラーになるには何年もかかるそうですが、H 君は心の病の人達のためになりたいと挑戦するそうです。

<ジョブガイダンスの感想>

- > 自分を振り返ってみて、自分の苦手なことがよくわかりました。
- > 改めて、身体が続くか心配になりました。

<作業所に新メンバー>

11 月中旬から新メンバー O さんが加わりました。感想：家にいるより気がまぎれてよかったです。

講演会「統合失調症について」

11/22、西区民ホールで「NPO 法人ウィズ」主催、西・大正・港区の家族会が共催の講演会がありました。新阿武山病院の姫井昭男先生を講師にむかえて統合失調症をわかりやすく話していただきました。

50 名ほどの参加者が熱心に耳を傾け、港区からもさざなみ会の家族やワークみなとのメンバーが多数聴講させていただきました。

会場には各区の作業所も手作り品などを大きく展示(小さく販売)、しっかり売り上げました。

参加費が無料でしたので、メンバーも気を使わずに参加できました。ありがとうございました。

内職このごろ

10 月から始めた「てあみ君」のご紹介。直径 8cm の樹脂の輪に 9 本のつめが生えている簡単な編み機で、昔懐かしい「リリアン」のようなおもちゃです。毛糸の細長い筒が出来て、ひたすら編むとキリンのマフラーが出来ます。ほんまかいな？



こころの健康フェスタ

11/23 港区民センターで港保健センター主催「健康フェア」が開催されました。毎年作業所を挙げて参加、グループワークといっしょに展示させていただいています。地元での販売は売り子さん(メンバー)もリラックスしてハイテンション、手作り品をしっかりと売らせていただきました。

交代で健康診断や歯科検査・体力測定などのコーナーをまわったり、舞台の出演者に合わせて体操にも参加しました。今年は抽選の無かったのが残念！

メンバーの感想

- > マドレーヌが売れてよかった。
※ 蒸パンのようになったのでミナトレーヌと名前を変えて売りました。
- > 「健康かるた」負けてくやしー！
- > いただいた電動歯ブラシ使ってます。さっそく歯医者に行きました。
- > 歯科検診を受けて、結果が悪かったのでこれからはよく磨きます！！



出演者は知的障害者、福島区の花精神作業所ワークはずきの手話コーラスグループが特別出演します。※前売りはワークみなと山本までご連絡下さい。

グリーンズ

これからの予定

- 12/3(火), 6(金), 16(月) ジョブガイダンス(グリーンズから3名受講)
- 12/13(金) こころの祭典(西ブロック合同啓発)
- 12/19(木) グループワーク合同クリスマス会
- 12/27(金) 忘年会(15:00~グリーンズにて)
- 12/28(土) 大掃除(仕事納め)
- 12/29(日) ~1/5(日) 正月休み

【サロンの予定】
毎週月・水・金 15:00~17:00

但し下記の理由のため 12/6,13,16,20 はお休みです

- 12/6(金),12/16(月) ジョブガイダンス
- 12/13(金) こころの祭典(西ブロック合同啓発)
- 12/19(木) グループワーク合同クリスマス会
- 12/20(金) グリーンズ運営委員会

※12月からサロンは月・水・金の週3回とさせていただきます。(火曜日はワークみなと、グリーンズの職員連絡会議を行います)

レストラン・グリーンズ

・・・スローフードって何?・・・

少し前のことになりますが、「ザ・淀川」というコミュニティ誌にグリーンズが紹介されました。

タイトルは『“スローフード”な菜食店グリーンズ』。1 ページまるまる使ったの紹介記事です。(「NPO ピアみなと」についてもしっかり書いて頂きました。)

グリーンズの中で話題になったのは、この“スローフード”という言葉。「スローフードってなんや?」、「そーいや、某食品メーカーのテレビ CM でスローフードがどうたらってゆーとったな」

スローフードという言葉は、どうもイタリアが発祥の地ようです。最近の大量生産による均質化、合理化された食のあり方を危惧し、伝統的な食文化、素材から手間暇かけて作る食事を見直そうという概念が“スローフード”。そう、“ファーストフード”に相対する言葉なのです。

グリーンズは確かに素人の集まり。ゆっくりスローペースで料理を作って・・・いやいやそういう意味の“スロー”とちゃう！ 素材から手間暇かけて作っているのが、グリーンズで提供する食事。いつも出している 3 種類のドレッシングもメンバーによる手作りです。毎日グリーンズで食事しても栄養が偏らないよう、日替わりのメニューで野菜、豆腐、豆類中心の料理を出しています。次のメニューは 11 月のある 1 日のもの。

- ・ ひよこ豆と野菜のカレー
- ・ レンコンと水菜と豆腐の中華風炒め物
- ・ 豆乳クリームスープ

ピアみなとの会員の皆様もぜひ一度グリーンズに足をお運びください。

◆追伸◆ テレビからも取材が・・・

スローフードの風潮のお陰でしょうか、先日「阪神シティケーブル」というケーブル TV から取材の依頼がありました。街のお店を紹介する番組でグリーンズも取り上げて頂けるようです。1 月中旬放送予定。日程が決まったら、またお知らせしたいと思います。

クッキング教室のご報告と今後の予定

第 2 回目の 11/20(水)は「オーブントースターで出来る簡単料理」。作ったのは次のメニューです。

- ・ キノコと豆腐のホイル包み焼き
- ・ 鶏肉とミックスベジタブルのグラタン

前述のスローフードと一見矛盾するようですが、そうではありません。コンビニやファーストフード店に頼らず、簡単で安価な料理を自分で作ろうというのが、この教室の趣旨です。

12 月は行事が盛りだくさんなので、クッキング教室はお休みです。3 回目は 1 月に予定しています。

ジョブガイダンス

先月 26 日から、全 5 回のコースでジョブガイダンスが始まりました。グリーンズからも数名が受講しています。ガイダンスの目的は、就職に関する現実的な意識を高め、実践的な就職活動を学ぼうというもの。今までの 2 回の講義で、「働くために必要な要素」、「職場でのコミュニケーションの取り方」について勉強しました。「漠然としていた自分の課題が少し見えた」、「皆同じような悩みや不安を抱えていたということがわかり、ホッとした」・・・。それぞれ何らかの成果があったようです。あと 3 回の講義が楽しみです。



**グリーンズの
サロンは、月・水・金
(午後 3 時 ~ 5 時)**

グリーンズ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