

# 港さざなみ会

## <家族会例会>

- ★ 次回家族会は4/21(金) 1:00~ 保健福祉センター2F 集権室です
- ★ 3/25の家族会では18年度役員が決まりました  
会長: 米根 弘  
副会長: 橋本一夫・藤原幸子  
書記: 原田幸子 会計: 寺井美代  
監査: 辰巳詢子
- ★ 5月14日(日)は家族会総会です
- ☆ 港さざなみ家族会では新会員を募集中です。

## <家族による家族ゼミナール>

**薬について・・・(薬物療法) 3回 薬の副作用**  
 どんな薬でも副作用のまったくないものはありません。抗精神病薬による副作用の多くは、薬の量の調節や副作用止めの薬によって抑えたり、軽くしたりすることができます。

**眠気・だるさ:** 眠気が強い・頭がはたらかない・からだ自然にこわばったり、つっぱる・からだのだるい・集中力が落ち、新しいことが覚えにくくなるなど

【対策】①眠気は、実は薬本来の効果です。急性期には特に十分な睡眠・休息が必要です②病状が改善し回復期にさしかかって、なお、活動に差し障りが出る場合には、薬の量の調節が考えられます。

**からだの勝手な動き・筋肉のこわばりパーキンソン様症状**  
 手指が震える・目が上を向いてしまう・からだ自然にこわばったり、つっぱる・そわそわしてじっとしてられない(足がむずむずしてしまうともいいます)・姿勢が悪く、前かがみになるなど

【対策】①急性期の治療中に、一番問題となりやすい副作用です。本人も不愉快で、そのためイライラしたり、部屋の中を歩き回ったりということもあります②副作用止めの注射(アキネトン・アーテンなど)で改善できます③それでも改善しないときには、薬の調節を考えます

※ 次回は「自律神経のはたらきの副作用」「ホルモンのはたらきの副作用」です

## 賛助会員募集

賛助会員にはピアみなと新聞を送付しています。  
 一口 3000円(17年度分)  
 通信欄に「賛助会費」と書き、送先を書いて下記に払込願います  
 郵便振替口座 加入者名: ピアみなと  
 口座番号: 00900-0-330844  
 購読のみ希望の方は、送料をご負担ください。1年分1000円を「新聞送料」と書いて上記口座にお送りください。

- ★ ピアみなとは小規模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ひします。  
 現在 正会員数 67名  
 賛助会員 18名 です
- 本法人・施設へのご寄付は、**  
 施設または郵便局へお願ひします  
 郵便振替口座 加入者名: ピアみなと  
 口座番号: 00900-0-330844

## 相談電話いろいろ

こころの悩み電話相談 大阪市こころの健康センター  
 月~金曜日 10:00~21:00 (但し15~17時は中止)  
**6636-7867**

こころの電話相談 大阪府こころの健康総合センター  
**6691-2813**

ささえあい電話 セセラギクラブ  
 水曜 13:30~15:30 土曜 13:30~14:30  
**6973-4121**

わかちあい電話 ぼちぼちクラブ  
 火曜・木曜 14:00から17:00  
**6973-1287**

自立生活センターピア大阪(ピアカウンセリング)  
 男性月曜・女性金曜 13~16時(12~13時休み)  
**6622-1180**

やすらぎコール ふれあい地域生活支援センター(生野区)  
 金曜 17:00~19:00  
**6754-3587**

こころの電話救急相談 復帰協  
**24時間いつでも**  
**6945-5000**

家族が対応する電話相談 大家連  
 月・金曜日 10:00~午後3:00  
**6775-7859**

障害者もしもサポート 早川福祉会館  
 月~土曜日 午後1~8時  
**4399-3363**

ふらっとめいじ相談電話 地域生活支援センター  
 月・火・木・金・土 9:00~17:00  
**6541-0006**

**保健福祉センターの電話番号**  
 3階石神さん 6576-9968 井部さん 6576-9856  
 2階 支援運営課 6576-9882

## 精神保健福祉

### ボランティアグループしおり

**総会 4/15土 1:00 グリーンズ**

- <活動予定>
- 3/25 土 ワークみなと誕生会
  - 3/28 火 しおりミーティングワークみなとにて
  - 4/15 土 総会 グリーンズにて
- <活動報告>
- 3/20 月 14:30 ボランティア講座反省会
- <活動計画・依頼>
- ※天保山公園そうじは毎週月・水10:30~グリーンズ集合
  - ※連絡先: Tel/Fax 6574-2930 グリーンズ

【こころ】障害者自立支援法がいよいよ施行されます。すでに自立支援医療の書類が、医療機関を通して患者さんに配布され、収入等の調査に同意する印を、理解無く押している方もいると聞きます。病者本人に「重度かつ継続」項目をチェックさせるなど、配慮が足りないのではと感じてしまいます。しかしこのような思いとは裏腹に、どんどんと法は前に進んでゆくのでしょう。大阪市や府の裁量に部分では思いが通じるのかも・・・と、勉強会や説明会に参加しては、質問し意見を述べています。本来の相談業務を滞らせずに、力を合せ頑張りましょう(Yoshi)

# ピアみなと新聞 51

特定非営利活動法人 障害者の福祉を進める会みなと

2006年3月

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 1-16-9  
 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

## 弁天町駅にエレベーター

大阪市営地下鉄とJRの弁天町を結ぶ通路にエレベーターが設置されました。

地上、JR改札のある2階、地下鉄改札のある3階を結ぶもので、階段の大変な高齢者・乳母車や車イス等も気軽に利用できます。



(左方向地下鉄弁天町駅・右方向JR弁天町駅)

地下鉄駅にはかねてよりホームと改札(3階)を結ぶエスカレーターと、改札外から中央大通り南側に降りるエレベーターがあり、JR駅にはホームと改札(2階)を結ぶエレベーターとエスカレーターがありました。このたびJRと地下鉄間の乗換えと、地上からJR改札への移動が連携しとても便利になりました。

以前は、車イスの障害者が地上から改札に行くには、両駅とも駅員と連絡をとる方法がなく、通行者をお願いして階段を担ぎ上げてもらっていました。またホームからの階段を駅員に担いでおろしてもらうときに、車イスから落ちた障害者もいると聞きます。車イスの方たちにとって、弁天町駅はとても不便で怖いところだったので。港区の玄関とは言えぬ状態でした。

新しくエレベーターが設置され、駅と地上の連絡は大きく改善されました。しかしながら弁天町駅前43号線をわたるには、弁天町交差点の地下道とJR駅北口のオークに渡る陸橋は、スロープがあるものどころかも傾斜がきつく、カーブなど通りにくいもので、ガイドヘルプも1人では困難です。特に雨の日は危険です。ぜひ改善されるよう願ひます。そして困っている人を見かけたら、ぜひお手伝いしましょう!

<お詫び> 2月号を予告なく休刊しました。お詫びを申し上げます。2001年12月より50号まで休むことなく毎月発行を続けてきましたが、お叱りやお問合せを頂き、改めてたくさんの方にお読み頂いていることを実感しました。心より感謝します。

施設運営委員会 2006年4月21日(金)  
 午後4時 港区保健福祉センター集検室です  
 ※ 4月法人理事会は別途連絡します

港さざなみ家族会  
 4月21日(金) 1:00~ 保健福祉センター  
 ※ 5月14日(日)は総会を開催します

家族教室4月21日 2:00~保健福祉センター  
 5月は 5月19日 2:00~保健福祉センター

精神保健福祉ボランティアグループしおり  
 総会は 4月15日(土) 午後1:00~  
 グリーンズにて

## 障害者自立支援法説明会に行こう!

4月からの障害者自立支援法施行に向けて、2つの説明会が行われます。ぜひご参加ください

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 日 時: 2006年3月27日(月) 14~16:30                   | 日 時: 2006年3月30日(木) 14~16:00 |
| 場 所: 中央体育館 大会議室                               | 場 所: 港区保健福祉センター2階 集団検診室     |
| 港区田中3-1-40 Tel 6576-8000                      | (港区役所と同じ建物です)               |
| 対 象: 港区およびその周辺にお住まいの障害福祉サービスを利用されている方とその関係者など | 内 容: おもに精神障害者に関するおはなしです     |
| 講 師: 大阪市支援費担当職員                               | 講 師: 港区地域保健福祉課職員            |
| 申し込み: 育生会地域生活支援センター(担当: 藤原)                   | 問合せ: 港区保健福祉センター             |
| 問合せ: ほっとスペースぽると Tel 4393-9777                 | 地域活動担当: 石神(Tel 6576-9968)   |
|   | 保健福祉担当: 井部(Tel 6576-9856)   |

# ワークみなと

港区三先1-16-9 TEL/FAX 6571-7511

## 障害程度区分？

内職作業のない日に、認定調査の練習をしました。認定調査の練習（シュミレーション）ができるホームページで106項目の質問に答えて、要介護5～1・要支援の6段階の結果が出ます。身体・知的・精神障害ともに同じ項目です。1時間以上もかかるのでしんどい時は答えるのが無理ですし、元気な時に答えると、しんどい時にサービスが利用できない事になるかも。「しんどい時の事を思い出して、何ができないか答えねば！」と張り切って挑戦！ 結果はヒ・ミ・ツです。障害者自立支援法が4月1日から施行されるにあたって、障害福祉サービスの支給の判断材料の一つとして「障害程度区分」が設けられ、3/20より、ホームヘルプサービスとグループホームを利用している方の、区分認定のための調査（障害程度区分認定調査）が始まりました。まず、グループホームみなと憩寮の人達に認定調査の場所や日程を決める郵便が届きました。

た。望めば、調査に家族や作業所の職員が同伴できますし、質問だけで伝わらない事は「特記事項」として記されます。併せて概況調査として本人及び家族の状況や、現在のサービス内容や家族からの介護状況、特に日中活動関連、介護者関連、居住関連を詳細に記載されるそうです。

作業所だけを利用する人は、今年の10月以降5年以内に作業所が新しい制度に移行する時、認定の調査を受けるそうです。

## 歩け、天保山へ！

快晴の3/25土曜日は恒例の誕生会でした。10時に作業所に集まり、三先1丁目の花ふさ前を通り、八幡屋商店街の「ボランティアプレイスあいのり」で、オーナーの蔭山さんからおいしいアメをいただきました。港晴で「はしもっちゃん」が合流、八幡屋3丁目から「浮島橋」で天保山運河を渡って海岸通3丁目、大正に行く「なみはや大橋」や住之江に行く「南港大橋」がデカイ。サントリーから進行方向を北にとり、難波津橋を渡り海岸遊歩道で記念写真撮影、外人マンションや海岸通ギャラリー・大阪市アートポリア事業・住友の赤レンガ倉庫群をみながら、花ふさのお得意様築港在宅サービスセンターの前を通過して中央突堤へ、ホテルシーガル・ハーバーヴィレッジ・大観覧車・天保山公園に到着！ しおり弁当うまい！

# 第2回フラワーアレンジメント教室開催！

前回ご好評いただいた、グリーンズでの「フラワーアレンジメント教室」。先日2月19日(土)に、2回目の教室を開催いたしました。

グリーンズの特別メニューをビュッフェスタイルで召し上がっていただいたあと、講師の山本敬子先生によるリースを使ったフラワーアレンジメント教室(写真)。最後にコーヒーなどの飲み物で一息入れ



ていただきながら、お菓子のアトリエ・アローザのお土産をお渡ししてお開きいたしました。

お店の常連さんやそのお友達、チラシを見て来てくださった方やご家族のみなさんには、和やかに、時に真剣に(難関だったリボン作り!)楽しんでいただけたようでした。

主催する私たちも、もっとみなさんに喜んでもらえる企画を考え、来たる4月22日(土)には「ガーデニング教室」を行います。お昼の12時から14時30分まで、参加費は3000円です。

初めての方もお気軽にご参加ください。(N)

## ベジタブルレストラン・グリーンズ

営業時間 11:30~14:30 木・日・祝休

〒552-0021 大阪市港区築港 3-10-7

TEL/FAX 06-6574-2930

URL <http://7a.biglobe.ne.jp/~greens/>

## グループホーム

# みなと憩寮

## 実習生の方がこられました

憩寮では、毎週火曜日にみんなで自炊しています。最近2週続けて実習生の方が、メンバーと一緒に調理してくださいました。月曜日にメニューを決め、翌日作業所が終わったら、さっそく買い物です。4時過ぎに帰ってくるメンバーと共に、調理が始まります。1回目は鶏肉たっぷりの親子丼。2回目は野菜たっぷりの焼きそばが出来上がりました。みんなで囲む食卓はニギヤカでとってもおいしくいただきました。実習生さんありがとうございました。



## 退院おめでとう！！Tさん

約3ヶ月入院の後、無事退院したTさん。そのまままっすぐスーパーへ。朝食に食べるもの、コーヒーに入れるシュガーカット、入院中から食べたかった御菓子は我慢我慢。サツマイモにしました。

糖尿病は、身体自体どこも痛くなく、どうゆう理由で病気になったのか、どうしてお菓子を食べたらダメなのか？ なかなか理解できないTさんですが、病院からもくれぐれも太らないようにときつく言われました。ところが退院から2週間後の通院時には68.5kgだった体重が73kgに、すでに4.5kgも増えていました。先生には60kg台になるようにといわれ、ちょっとガツガツのTさんでした。

Tさんの退院を期に、みなと憩寮では以前のように毎日体重を量るようになりました。「1kg増えた」「500g減った」と、言い合っています。

毎日体重を量っていると、「何を食べたから太った」など原因がわかってきます。体重を量っては「何で太ったんかいな?」「あ～間食にパン食べてる」「夜中にお腹が減ってカレー食べた」とか……。どうも土日になると体重が増える傾向にあります。あまり動かすつついっしょいな物を食べているからでしょうか？

どうかこのまま健康でいてねと願うばかりです

しゅわっただあ〜

昨年の十二月二日から「花ふさ」にお世話になりました。きっかけは、グループワークのみかん狩りのみどりさんとの出会いからです！

みどりさんやボランティアの方たちから声をかけていただいて作業所に来る事になりました。何もわからないままから初めて・・・血洗いななどをやっていって、粉を混ぜる部分を担当していった、今日この頃になっております。みんなNさんやYさんたちも明るくて親切で、いねいに教えてくださり、後からボランティアで花ふさの月々木曜日16時～17時30分まで販売を手伝っています。その間いろんな勉強(原価計算)を教わりながら何とか行かせていただいておりますが・・・寒いなか買って下さるお客様がいらっしやると、とてもうれしくなっています！

そしてワークみなとでは内職の作業の一つで新聞やポルトはめや封筒いれをし、高齢者サービスのお風呂掃除を週に一度金曜日に担当しております。

今後とも皆さん仲良くしてくださいね。どうぞよろしく願っています。いろいろな人々に接していく事の楽しさを教えていただき、本当にありがとうございます。



	ワークみなと	グリーンズ	みなと憩寮
3月	13月 ポートネット運動会実行委員会 15水 職員勉強会 22水 ポートネット例会 23木 代休 25土 誕生会 27月 自立支援法説明会 30木 14時精神自立支援法説明会	8水 映画鑑賞 13月 ポートネット運動会実行委員会 15水 天理市グループワークの皆さん施設見学 17金 西成区家族教室の皆さん施設見学 22水 ポートネット例会 27月 守口市の授産施設「まんまる」の皆さん施設見学	毎週月曜日 体重測定 30金 14時精神自立支援法説明会・港区保健福祉センター2階
4月	11火 ポートネット運動会実行委員会 19水 大阪市作業諸問題懇談会 20木 ポップサーカス見学	11火 ポートネット運動会実行委員会 15土 ボランティアグループしおり総会 22土 第三回フラワーアレンジメント講座開催	4月 外出 5月 誕生会