

ピアみなと便り



ホームページ <http://www.peerminato.com>

2012年1月発行 第4号 (No.72)

12月3日(土)港区民センターのホールにおいて、第9回「みなとこころの講座“病院から地域へ 当事者の思い・・・”」を開催し、多くの方に受講していただきました。この行事は本法人と港区保健福祉センター・港区社会福祉協議会が共催し、精神病と精神障害者への理解を深めるために行うものです。

“心にしみる音楽とためになるお話”でおなじみの講座は、前半「メビウスサキソフォンカルテット」による女性サクソの4重奏から始まり、大きなホールの隅々まで音楽が流れました。

後半は大阪市こころの健康センター職員・当事者・支援者の方による、“病院から地域へ 当事者の思い・・・”と題し退院と地域での暮らしのお話を聞きました。当事者の方のお話は心にしみました。

会場では障害者アート原画展も併せて開催し、3人の画家による油絵や水彩画、サインペンでのイラスト大作など迫力ある作品を楽しみました。恒例の“ボランティアグループしおり”さんによる御茶のサービスも好評でした。

ご協力くださった皆様、ありがとうございました。



法人の事業所

就労継続支援B型	ワークみなと	事業所番号 2710400272	〒552-0004 大阪市港区夕凧 2-6-3	Tel6571-7511 Fax6556-9020
就労継続支援B型	グリーンズ	事業所番号 2710400330	〒552-0021 大阪市港区築港3-10-7	Tel/Fax 06-6574-2930
就労移行支援	グリーンズII	事業所番号 2710400330	〒552-0021 大阪市港区築港3-10-11	Tel/Fax 06-6571-8138
共同生活介護	みなと憩寮	事業所番号 2720400015	※ワークみなとにご連絡ください。	

発行・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：ピアみなと）〒552-0004 大阪市港区夕凧 2-6-3 ワークみなと
郵便振替口座 加入者名：ピアみなと 口座番号：00900-0-330844 Tel 06-6571-7511 Fax 06-6556-9020 Email : wm@peerminato.com

ワークみなと

昨年から今年にかけては、行事並びに講習会と予定満載の充実した日々をすごしました。

〈動〉12月と1月には港区内の作業所の運動会で、色々な障害のかたと楽しい競技をし、1月は大阪市内の同じ障害の方との本気の運動会、童心に帰ってのこれもまた楽しい一日でした。

〈食〉12月は恒例の大掃除の後の忘年会。WTCのワールドビュッフェでの美味しいバイキングと、最上階からの南港の美しい眺め。お腹も心も一杯になりました。新年は、ボランティアグループしおりさんのお茶会初釜で始まりまして。琴の調べの中でゆったりとした時間を楽しみました。

〈考〉体を動かし美味しい物を食べた後は勉強です。感染症の講習で「うがい・手洗いの大切さ」を勉強し、実際に手を洗い、普段の手洗いがいかに雑だったを知りました。栄養の講習では「身体にええよ～」と題し、栄養バランスの大切さを再認識し、普段の食生活を反省しました。

〈訓〉毎年暮れに訓練している「消防署への緊急電話連絡」、自宅の目印がうまく言えなかったりします。落ち着いて電話が出来るかなど問題もありますが、練習だけになるよう火の元には注意したいですね。

一年の総括としては、あっという間の12ヶ月でした。新しいメンバーさんも増えました。また就職し再出発をされた方、体調をこわししばらくお休みされてる方、色々おられますがいつも通り楽しく、穏やかに過ごしています。

～公園そうじの巻～(Oさんの投書を紹介します)

私はワークみなとに1年半ほど通って作業をしています。その中で毎日13時から10分間だけ掃除をしますが、おもに近くの夕凧公園を担当しています。毎日掃除をされていて思うのですが、ごみの量のとて多い日が一週間に2～3回あり、多いのは日本酒のワンカップ、お菓子の袋、タバコの吸殻などです。とくに割れたガラスは困るし子供に危険です。これはおもに大人の方々(自分も・・・)が少し考えればわかることだと思います。

それから毎月1回第4日曜日の朝に地域の人々がされる、1時間の公園掃除にも参加しています。すると「ワークみなと」の人でしょう、いつもありがとう」と言われ、少しうれしくなります。「この袋を使って」と公園ごみ用の朱色で大きく丈夫な専用のゴミ袋をいただきました。家庭用ではだめですが、この袋で公園の入り口付近に置くとゴミの日に持って行ってもらえるのですいぶん助かります。

花見やソフトバレーボールなどで使わせてもらっている公園なので、わずか10分だけこれからも一生懸命きれいにしたいと思います。

グループホームみなと憩寮 ～食事と健康と防災の巻～

気が付けば12月、みんなが楽しみにしている外食が後半には続き、メインは伊勢海老料理！美味しかったですよ。

食べてばかりではありません、しっかり栄養の勉強しました。炭酸飲料やスナック菓子を食べてしまい、メタボ傾向になるなか、耳の痛いお話でした。2月には生活保護のお話、あらためて生活保護制度についての説明を聞き、権利と義務について勉強しました。間食を止め、健康に気を付けることが無駄な支出を抑えることだと痛感しました。

みんな年齢とともに体調を崩しやすかったり、内科の通院が多くなっていますが、これからも健康に楽しく暮らせるように気をつけていきたいと思っています。

グリーンス「作業所・デイケア・地域交流運動会」

▼今年で19回目を迎える「大阪市内作業所・デイケア・地域交流運動会」に2月10日参加してきました。グリーンス・グリーンスIIあわせて20人以上（職員含む）の参加で、うちとしてはおそらく過去最多の参加者だったと思います。▼その大所帯でのぞんだ競技ですが、個人競技のスリッパ飛ばしでは上位入賞者を出しました。さらに玉入れや綱引きなどの団体競技では要所でメンバーさんが活躍し、我々が所属した赤チームは見事優勝することができました。所属したチームの優勝に少なからず貢献できたことが本当にうれしかったです。▼それからこの運動会には、実行委員としてグリーンスII職員の難波がワークみなと山本昌義さん（今年の実行委員長）とともに参加していました。そして恒例(?)の仮装をして「マルマルモリモリダンス」を披露しました。ただ、みなさんに喜んでもらえれば…という当初の理念を忘れ、最近是不気味な自己満足に走りがちなので、来年の20周年にはもっとみんなで参加できる仮装やダンスが出来たら良いなど考えています。みなさん協力よろしくをお願いします。（難波）



グリーンスII「就労支援ミーティングでのSST」

▼グリーンスIIでは、毎週木曜日午後の「就労支援ミーティング」の中で、月に1度はSST（社会生活技能訓練）をしているのですが、グリーンスIIでのSSTは少し変わった形でおこなっていることが多いので、今回はそれを紹介したいと思います。▼まずテーマを「ちよい大人力検定（石原壮一郎著：河出書房新社）」という書籍から拝借します。例えば「自分にはまったく興味のないスポーツ（例はサッカー）の話題をされた時」というテーマに、A「初心者の方に見どころを教えてよ」と歩みよる、B「交流戦すごかったね」と得意分野（野球）の話題に変える、C「ああ、サッカーか」と興味がないことをアピールする、の3択から自分の意見に近いものを選んでから議論するという形をとっています。▼本来のSSTとは違いますが、書籍の例を用いることで、そもそものテーマを出すことや、テーマを出した人への気兼ねや、意見が思い浮かばないというストレスから解放されるので、参加者は積極的に発言して議論に集中出来ています。本来は中学生を対象にした書籍なので、テーマは友達や異性や親や教師との付き合い方という内容になるのですが、我々大人がやっても十分に役立つ、身近で面白いテーマがたくさんあるので、もし興味のある方は一度書店で手に取って見て下さい。しかし「大人力（おとなりよく）」とはなかなか言い得て妙だと思いませんか？（難波）

Vegetarian Dishes
GREENS
ベジタブルレストラン・グリーンス

AM11:30-PM2:30(木・日・祝休)
TEL06-6574-2930



グリーンスIIの
手作りお弁当
港区内配達いたします

月・火・水・金曜日
TEL06-6571-8138



・大阪市の電話相談いろいろ…

- ◆こころの救急相談 06-6945-5000 年中無休 24 時間
- ◆こころの悩み電話相談 06-6923-0936 月～金 10:00～15:00
- ◆ひきこもり相談窓口 06-6923-0090 月～金 10:00～12:00
- ◆思春期/薬物関連相談 06-6922-8520 特定相談につき要予約
- ◆保健福祉センター（港区） 06-6576-9968 月～金 9:00～17:30

