

ピアみなと便り



ホームページ <http://www.peerminato.com>

2012年6月発行 第5号 (No.73)

3月23日(金)ワークみなと2階において「地域で暮らすために」をテーマに法人講座を行いました。講師に精神保健福祉総合研究所所長 田村雅幸先生をお招きしお話し頂きました。

昨年の「人とつながる・SOSを出す」からさらに深いお話となりました。様々な方の力を借りて前に進むことが出来るので、日頃から周りの人を大切にすること、そして自分も大切にしてもらえるよう「自分磨き」をしてみる事など、先生の話術に引き込まれながら楽しく学ぶ事が出来ました。なかなかお話の通りには進みませんが、メンバーさんからは「幸せを考える機会になった」「少々不安だがこれからの課題としてやってみる」などの意見が出ました。

引き続き支援者向けに、先生中とミーティング形式の勉強会を催しました。日頃の支援に向けての悩みや意見を出し合い、さらなるスキルアップを目指すことを支援者間で確認しました。



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。	

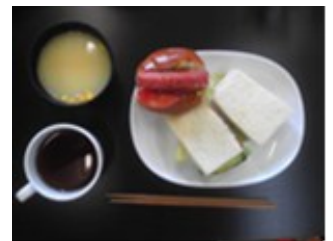
発行・印刷：特定非営利活動法人障害者の福祉を進める会みなと（通称：ピアみなと）〒552-0004 大阪市港区夕凧 2-6-3 ワークみなと
郵便振替口座 加入者名：ピアみなと 口座番号：00900-0-330844 Tel 06-6571-7511 Fax 06-6556-9020 Email : wm@peerminato.com

ワークみなと ～食べることいろいろの巻～

寒暖の差が激しい毎日が続いています。つい最近までは長袖を着て「寒いねー」と言っていたのに急に暖かくなり今は「暑いー」と言い半袖を着て作業する方がちらほらと出てきました。なが～いゴールデンウィークも終わり、どこかに出掛けた方や、またのんびり過ごした方もおられたかと思えます。連休明けは皆さん、ボーっとしていた感は多少ありましたがたまにはこの様な時期も必要なのかもしれないね。

新年度も、毎月の誕生会やお茶会はボランティアグループの「しおり」さんにお手伝いして戴いております。美味しいご飯にお抹茶、毎月楽しみな行事ですね。

3月30日(金)13:00からメンバーと職員でグリーンズさんへ食事会に行きました。な・な・なんと！！貸し切りです。普段なかなか自分では食べないヘルシー野菜で、みんなでお腹いっぱいになるまで食べました。ゆったりとした時間を楽しみ（お腹だけでなく心にも）有意義な時間を過ごせました。



誕生会のサンドウィッチ

4月9日(月)暖かい日差しの中、ワークみなとの横にある夕凧公園でお昼ご飯時にお花見を開きました。花粉症の人は大変だったかもしれませんが、桜を見ながら美味しいご飯を食べのんびりとした時間を楽しみました。

5月9日(水)近畿アイスクリーム協会さんからグリコのアイスクリームをいただきました。たくさんあったのでお昼の時間にメンバーさんで1つずつ食べました。

「美味しかった！」や「久々にアイスを食べた！」など色んな感想がありました。最近の行事は食べる事がメインのイメージが強かったですね。食べてばかりだと体重が大変な事になってしまうので、適度な運動をして健康な体を造っていきましょう。そしてだんだん暑い季節に移っていくので、しっかり睡眠を取り、無理はせず、日々を過ごしていきたいものですね。



グループホームみなと憩寮 ～食事と健康と防災の巻～

前号で「年齢とともに、体調を崩しやすくなったり、内科の通院が多くなっています」と紹介させて頂きましたが、とうとうTさんが約10日間の入院となりました。今は無事に手術も終わり退院されて元気に過ごされています。長生きはしたいが、禁煙はできない。メダボにはなりたくないが、食欲はおさまらない・・・など。みなさん色々な悩みをおもちですが、それでも日々楽しく過ごされています。

5月の連休は皆さんお楽しみの外食が増えました。希望通り、カレー、焼き鳥などお腹いっぱい食べて満腹～満足の連休でした。美味しいものを一杯食べても、いつも健康でいられる秘訣を誰か教えてください、待っています。

グリーンズ「交流ソフトボール大会」

▼さる5月18日、今年で16回目を迎える「大阪市内作業所交流ソフトボール大会」に参加してきました。グリーンズ・グリーンズⅡからあわせて8名が選手として参加し、西成区の「釜ヶ崎ストロームの家」さんと合同チームをつくり試合にのぞみました。▼事前に一度だけですが合同練習をおこない、顔合わせとポジションの分担をおこなっていたので、合同とはいえ、なかなかまとまったチームになっていたのではないかと思います。▼しかし肝心の試合のほうは、18日（1日目）の予選リーグ2試合では、2試合とも負けという結果になってしまいました。▼ただ、1試合めの対戦相手、鶴見区「大阪市みどり作業所」さんは、去年の会長杯獲得チームで、3番4番がほぼ全打席ホームランというような強豪チームだったので、負けはしましたが10対9の大接戦ができました。▼続く2試合めは、平野区「ハートネット」さんとの対戦だったのですが、事前に大阪市みどり作業所さんに9対0で負けてしまったチームだと知っていたので「互角に戦った自分たちが負けるはずがない」という油断があったのか16対1で惨敗してしまいました。▼普段動かさない体を動かし、しかも一度も勝てなかったので、帰りの地下鉄は疲労感で皆無口でした。しかし一緒にチームを作った釜ヶ崎ストロームの家さんとは気持ちのいい交流ができ、お互いの健闘をたたえあうことができたので良かったと思います。あとは次に行われる2日目の決勝リーグで、頑張って実行委員長杯をねらいたいです。



グリーンズⅡ「白熱！？お弁当改善会議」

▼グリーンズⅡでは、毎週火曜日の午後に「お弁当改善会議」というものをおこなっています。グリーンズⅡの中心的生産活動であるお弁当に関する作業改善を目的とした会議なのですが、毎回さまざまな提案があり、白熱することが多いです。▼その会議のなかで、現在もっとも課題として取り扱うテーマが「衛生」です。人の口に入るものを作っているので、注意してし過ぎることはありません。▼だから会議の中では衛生キャップのかぶり方からマスクの取り扱い、トイレあとの手洗いの決め事やビニール手袋を交換するタイミング、さまざまな問題提起があり、その都度改善策を議論しあいます。一人ひとりに様々な考えがあり、結論が出るまでの話し合いは、はっきり言ってくたびれることも多いですが、そのぶんみんなの衛生に対する意識も高まり、より品質の良いお弁当ができていると思います。▼また、就労移行支援のプログラムとしても、「自分の意見を言う、人の意見を聞く」という練習ができているのではないかと考えているので、皆さん、これからも、バチバチやりましょう！！

Vegetarian Dishes
GREENS

ベジタブルレストラン・グリーンズ

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



グリーンズ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

誰かに
悩みを相談
したいなあ