

ピアみなと便り

ホームページ <http://www.peerminato.com>

2018年12月発行 第31号 (No.98)

「法人健康講座（歯科）」10月26日（金）13：30からワークみなと2階食堂において、法人健康講座（歯科）を開催しました。

講師はわたなべ往診歯科の渡邊先生と何人もの歯科衛生士さんにおこしいただき、「正しい歯の磨き方」を中心におしえていただきました。磨きのこしを染めだす液をぬってみると、自分たちの「磨きぐせ」がよくわかります。どうすればもっと上手に磨けるか、歯ブラシのえらび方や持ち方、歯磨き粉のつかい方などの細かなところまで、じっさいに磨きながらご指導いただくことができました。次に「あいうべ体操」をかわいいスライドにあわせて何度も練習しました。「あ・い・う・べえ」と口と舌を動かすことで鼻呼吸がうながされ、免疫力アップをはじめ、さまざまな良い効果があるとのこと。正しい歯磨きとあわせて、良い習慣を身につけると、きっと健康維持につながると思いました。みんなで引き続きがんばりましょう！



渡邊先生と歯科衛生士さん

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(主) 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
就労継続支援B型(従) 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
指定特定相談支援 ピアみなと相談支援センター 事業所番号 2730400088 〒552-0004 夕凧 2-5-25 Tel6556-9021 Fax6556-9020

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 ～ 神戸日帰り研修の巻き～

11月23日（金）勤労感謝の日に、神戸王子動物園と手作りの北野工房で日帰り研修と、中華街で昼食をいただきました。

当日は晴天に恵まれ、ワークみなとから観光バスで神戸に向け出発しました。

出発後すぐにおやつを食べ始める人、車窓の景色を楽しむ人など様々、それぞれに神戸までの時間を過ごしました。



王子動物園には10時前に到着。まずはパンダの餌やりを見てから園内を回り、かわいいおさるやゴリラ・オランウータン、水中にはセイウチやカリフォルニアアシカ、またクマやカンガルー、大きなゾウなど順番に見て回りました。多くのメンバーが久々の動物園見学で、一つ一つに時間がかかります。後半は速足で見ることになりましたが、とても楽しい時間でした。

午後の研修の前に腹ごしらえ（昼食）。円卓を囲んでの中華のコース料理でした。テーブルが回転するので勢いよく回したり、逆方向に回したり、コップを倒しかけたりとワイワイと楽しくおいしくお腹いっぱいいただきました。

昼食後は中華街をブラブラと散歩をしたいのですが、街路も露店も凄い数の人、人、人。迷子になっては大変と離れずかたまって歩きました。途中でおいしいものを見つけては買う人、歩きながら食べる人がいて、バラバラにならないか心配しました。あまりの人ごみに早々に中華街を抜け出しましたので少し時間を持て余し、予定を早めてマカロンサンプル作りに向かいました。

手作り体験の北野工房ではまず「マカロン」のキーホルダー・メモ立て・マグネット作りの3種から好きな体験を選びます。次にマカロンの色や飾り付けるビーズなどを選びます。ビデオの説明を見、先生の説明を聞きながら作っていくのですが、なかなか難しく思い描いたようには仕上がりにません。うまくはいかなかったけれど、自分で作ったマカロンには愛情がわきます。出来上がりを見せ合ってみみんなで盛り上がりました。

今年も、アツと言う間にすぎ、12月28日の避難訓練と大掃除と忘年会でワークみなとの平成30年は終わります。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



◆◆◆◆ グリーンス(グリーンズII)のページ ◆◆◆◆

「一泊研修会～再びの箕面温泉スパガーデン！」

▼今年のグリーンズの一泊研修会は、「箕面観光ホテルに泊まって箕面温泉スパガーデンで楽しむ」という、昨年とまったく同じ内容で開催しました。先の台風の影響で、「箕面の滝」までの遊歩道が途中閉鎖されている、というところまで昨年と同じでした。▼具体的な流れは下の「参加者の声」にある通りで、作業を終えてから出かけるなかなかハードな日程で、1日目の到着は夕方6時をまわっていたと思います。▼それでも、豊富なお料理を好きなように食べたり、ラウンジでジャズを聞いたり、夜景を見ながら露天風呂に入ったり、枕を並べておしゃべりしたり…それなりにゆったり出来たのではないかと思います。また、日帰り参加者と合流した翌日も、それぞれの仕方でも自分らしい時間を過ごすことができました。▼同じところに続けて行くことに対しては、賛否ありましたが、大阪府内に送迎バスで行くことが出来て、去年も行って勝手がよくわかっている…ということの安心感からか、これまで宿泊に参加していなかった何人かのメンバーさんも一緒に行くことが出来ました。結果、眠れなかったりしてしんどい思いをされた方もいましたが、それも含めて大きな経験の一つにしてもらえていれば良いな、と考えています。でも来年は必ず別のところにいきますからね！（以下は参加者の声）



●箕面温泉の一泊研修会ですが、作業を終わって大阪メトロで梅田に出て、そこから無料送迎バスで1時間近くかけて箕面温泉に着きました。▼去年も来ていたので、夕食はスムーズにバイキングでお腹を満たして、マグロの解体ショーを見て部屋に入り、屋上の露天風呂に入ったり、みんな思い思いに過ごしていました。●二日目は、スパガーデンに入る人と、近くの散策に行く人と分かれ、昼食は金額の範囲内で好きなものを選んで食べて、演劇を観たり、卓球をトーナメント方式でやったりしました。優勝したのは職員のNさんでした。●みんなで記念写真を撮ろうとしたけど、バスの時間が迫っていたので、今年も結局梅田で、送迎バスを背景に撮りました。来年はちがうところに行きたいと思います。(O)

Vegetarian Dishes
GREENS

ベジタブルレストラン・グリーンズ

AM11:30-PM2:30(土・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・木・金曜日
TEL06-6571-8138



☎大阪市の電話相談いろいろ…

- ◆おおさか精神科救急ダイヤル 0570-01-5000 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