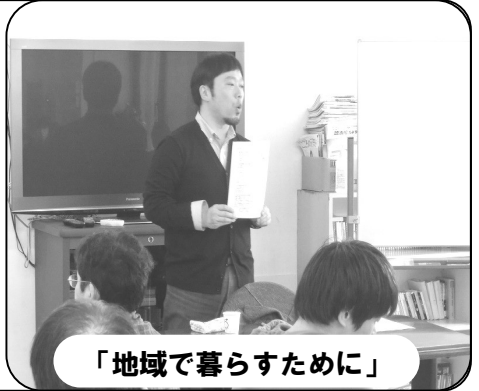


# ピアみなと便り

ホームページ <http://www.peerminato.com>

2019年3月発行 第32号 (No.99)

3月13日(水)、ワークみなと2階の食堂スペースを利用して「地域で暮らすために～自分の健康を考える～」というタイトルで、精神保健福祉総合研究所所長、田村正幸先生にお話を聞かせていただきました。田村先生には毎年しめくくりの時期に来ていただいて、病気や障がいとうまく付き合いながら生活するためのヒントをたくさん教えてもらうのですが、今年は特に、食生活が精神的な健康にも大きくかかわっているという視点から、どんな食べ物をどう食べれば良いか、くわしく聞かせていただくことが出来ました。街中であってよく利用するお店の名前が出てきたりして、とても具体的でわかりやすかったです。自分の健康に対して自分で出来ることがある。大いに参考になる講座となりました。



「地域で暮らすために」

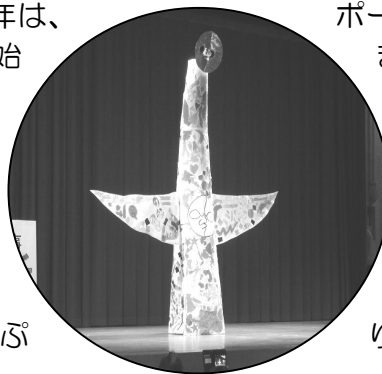
## 法人の事業所

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](mailto:wm@peerminato.com)

## ワークみなと ～ 楽しい昼食会と運動会 ～

平成最後の年は、いランチから始センターを会約250名が、ランチを食べ、ありの楽しいした。ワークブルも完食で、の良い食べっぽ



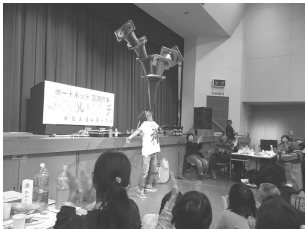
ポートネットのふれあまりました。港区民場に職員も含め一同に会してラ抽選あり、余興時間を過ごしまみなはどのテーマを見て気持ちりでした。余興のジ

ヤグリングショーのときは、すぐ傍まで行っての観戦で大いに盛り上がっていました。ボランティアの皆さん、実行委員の皆さん楽しい時間ありがとうございました。

2月22日は、大阪市精神支援協議会運動会が丸善インテックアリーナ（旧大阪市中央体育館）で開催されました。

この運動会は本格的な運動会で、パン食いに始まり、綱引き・障害物・玉入れ・リレーなど、童心に帰って楽しみました。久しぶりに体を動かしたので、筋肉痛になったメンバーも多かったです。競技には参加しなかったけれど応援を頑張ったメンバーもいて、それぞれの運動会を楽しみました。

平成30年度の最終日（平成31年3月29日）には毎年、消防訓練と契約更新を行います。消防署から指導に来ていただいてワークみなと内の消防設備の点検や、避難誘導路の確認などを行います。作業用の資材や完成品などを作業の都合でつつい通路に置きがちですが、きれいに片づけて正しい状態を確認します。もちろん地震・津波時を想定した避難訓練も行います。その後は契約更新で、年に一度この時期に忘れぬように契約内容を確認してサイン!! 昼食は恒例の窯焼きピザ“Ciao（チャオ）”。今年もどれだけ食べるか楽しみです。新たな年号に替わるまであと1ヶ月。いい時代になりますように……



# ◆◆◆◆ グリーンズ(グリーンズII)のページ ◆◆◆◆

## 「木下大サーカス」、「ボウリング大会」

●2月26日の火曜日には木下大サーカス(うめきた公演)へ、3月21日の春分の日にはみんなでボウリングへ行きました。●木下サーカスは創業100年以上の歴史を持ち、ロシアのポリショイ、アメリカのリングリングと並んで世界三大サーカスのひとつに数えられています。会場に到着して、ときどきわくわくしながら薄暗いテントの中へ入っていくと、空中ブランコの巨大な柱が目に入ります。そして愉快的音楽と色鮮やかなスポットライトとともにショーが始まり、男女のピエロが細かい芸で会場を盛り上げてくれます。木下サーカスの見どころのひとつでもある動物のショーでは、シマウマたちがステージをトコトコと歩き回ったり(ちなみにチケットに記載されている、ある番号に電話をするとホワイトライオンの声が聞けるそうです)、球体の中を3台のバイクが駆け巡るオートバイショーでは、激しいバイクの走行音のなか、すやすやと眠っているメンバーさんもいました。息つく暇もなく繰り広げられる多彩な演目に、みんな時間を忘れて楽しんでいました。●ボウリング大会は、コスプレをしてみんなを応援してくれるメンバーさんや、優勝してトロフィーをもらうメンバーさん、思い思いに楽しんでいたようで「久しぶりに、みんなで和気あいあいと楽しむことが出来た」などの声が寄せられました。



▼極私的映画ランキング…今年度グリーンズのDVD鑑賞会で観た10作品の中から、超個人的な好みで3本選びました。▼第3位「ラブ・アクチュアリー」…たくさんの登場人物がそれぞれに人間関係のドラマを抱えていて、バラバラに見えたシーンが突然ラストの大団円に向かって収めんとするところが圧巻！▼第2位「ちはやふる〜結び」…広瀬すずの可愛さだけでなく、その他の登場人物もとても魅力的。前作「下の句」でちょっと気持ちが離れた人も、見て損ありません！青春映画の王道。▼第1位「男はつらいよ〜浪速の恋の寅次郎」…マドンナに松坂慶子を迎えたシリーズ第27作目。お決まりのストーリーですが、人生の機微がきっちり描かれています。数ある寅さん映画の中でも隠れた名作？私たちの大阪が舞台でロケーションも楽しめますよ！

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

