

# ピアみなと便り

ホームページ <http://www.peerminato.com>

2023年12月発行 第51号 (No.118)



2023年12月2日(土)港区民センターで第20回この講座を開催しました。今年も神戸女学院の学生11名が参加してくれました。

テーマは「自分らしく暮らすためのメンタルヘルス」。日頃感じるストレスに対して私たちはどう対応すればいいのか解説してくれました。ストレスを前向きに捉えてやりがいにつなげる方法。自分なりのストレス解消法を持っておくこと。状況が変わらなくても、ストレスに対する考え方を考えるだけで過ごしやすくなるのだと思いました。

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 大阪市港区夕風 2-6-3 Tel:6571-7511 Fax:6556-9020  
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 夕風 2-5-25 Tel:6556-9021 Fax:6556-9020

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 大阪市港区夕風 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)

## ワークみなとのページ

### 防災アドバイザーに よる避難のすめ

今年、ワークみなとは防災に力を入れてきました。

8月には、あべの防災センター（あべのタスカル）に行つて実際の避難行動を学びました。

11月3日(金・祝)に南港のATCにあるダイソーにて防災グッズを買い出しに行きました。

そして、11月28日(火)には港区役所から防災アドバイザーの多田さんをお呼びして、港区での防災について教えていただきました。

港区は湾岸地域なので南海トラフ大地震のような海溝型地震が起こると津波被害が発生します。津波が発生してから最短で約100分程度で港区に到達すると考えられており、その100分の間で何をするか

を考えておくことが必要だと言っておりました。仮に自宅が鉄筋の3階以上の場合、家から出ないでください。危険です。津波警報が解除されるまでは動かないことです。

避難が必要な方は、近所の津波避難ビルを3か所チェックしておいてください。もし、一つ目の避難ビルが満員で入れなくても慌てずに次の避難ビルに向かうためです。誰もが学校に行けば良いと考えがちなので、学校以外の避難先を調べておきましょう。

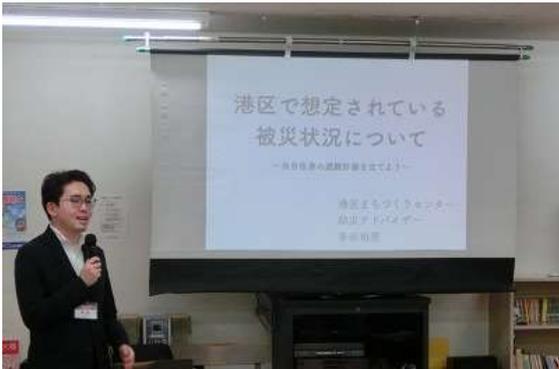
### 災害のあとほじめる だけ自宅で生活を

警報が解除されても、自宅が無事ならば避難所に行かないことが鉄則です。

避難所は家が倒壊、あるいは半壊して自宅で過ごせない方たちが一時的に留まる場所で、場所も物資も余裕があるわけではありません。だから、自宅で過ごせるように食糧の備蓄は余裕のあるうちに必ずやっておきましょう。

### 防災は 遠い日の 備えではない

災害は明日起こるかも知れません。明日からの水と食料はあるか。トイレが使えなくなったらどうするか。防災は明日に備えるものだと考えましょう。



# ◆◆◆◆ グリーングズ (グリーングズⅡ) のページ ◆◆◆◆

## 「日帰り研修 信楽陶苑たぬき村へ」

11月27日(金)に、グリーングズが年に一回おこなっている日帰り研修として、滋賀県の甲賀市にある「信楽陶苑たぬき村」というところへ行ってきました(去年ワークみなとが行ったところですよ)。

いつもお世話になっている旅行会社さんをお願いして、中型の貸切りバスを用意してもらい、朝の9時30分にグリーングズを出発しましたが、秋の京都に向かう車が多く、途中で何度も渋滞があり、スケジュール通りに着くかとてもヒヤヒヤしました。ただ運転手さんが逐次、ルートやどこでトイレ休憩をするかなど考えて下さったおかげで、大幅な遅れはなく、目的地である「信楽陶苑たぬき村」に到着することが出来ました。

着いて最初は、作業スペースへ通してもらい、信楽焼きの湯呑への「絵付け体験」をおこないました。素焼きの湯呑に、自分の好きな絵や模様や文字を、テーブルに並んだ6色の染料から選んで自由に描いていきました。普段から趣味で絵を描く人もいれば、筆を持つなんて何十年ぶりという人もいましたが、スタッフさんから説明を受けるとすぐ、みんな結構集中して筆を動かしていました。来年の干支にちなんで辰を書く人、好きな模様やキャラクターを書く人、好きな色を全面的に塗る人など、本当にそれぞれの個性が出て、ユニークな作品ばかりになりました。出来た作品はいったんお預けし、信楽の窯で焼いてもらい、数か月後に完成して送っていただくことになっています。その時はまた雰囲気も変わっていると思うので、完成が楽しみです。

そのあとは隣の建物に移動して、みんなで並んで食事をいただき、お土産を買ったり写真を撮ったりして過ごしました。帰りのバスでは、行きがけに時間がなくて見られなかった大津のサービスエリアに寄って、そこでもお土産を買ったり琵琶湖をながめたりできたのが良かったです。

今回はじめて参加されたメンバーさんや、乗り物に弱いメンバーさんもいましたが、トラブルもなく、みんなで楽しい経験をすることが出来て良かったです。また、港区社会福祉協議会を通して共同募金からの補助をいただけたことで、研修の選択肢が増えて感謝しています。どうもありがとうございました。



Vegetarian Dishes  
**GREENS**

ベジタブルレストラン・グリーングズ

AM12:00-PM2:00(土・日・祝休)  
TEL06-6574-2930



グリーングズ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