

ピアみなと便り

ホームページ <http://www.peerminato.com>

2024年12月発行 第55号 (No.122)



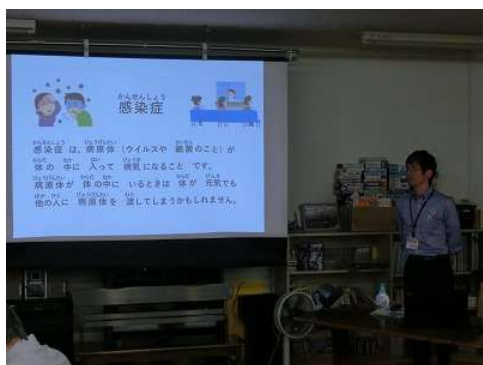
第21回みなとこころの講座が港区民センターにて開催されました。テーマは「なぜ睡眠が大切なのか」です。毎日しっかり寝ているつもりでも疲れが取れないのは睡眠の質が良くないのかも知れません。大切なのは眠る準備です。朝起きて、昼は太陽の光を浴びて動くこと。しっかり食事を摂って風呂で疲れを癒す。規則正しい生活がより良い睡眠につながるという事です。みなさんの生活習慣を見直すきっかけになれば幸いです。

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 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 夕風 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

◆◆◆◆◆ ワークみなとのページ ◆◆◆◆◆



感染症対策講座 基本は手洗い

11月22日(金)保健センターの武藤先生をお呼びして、感染症対策講座を行っていただきました。ワークみなとで新型コロナウイルスが流行した直後だったので、非常にタイムリーな講座となりました。

日頃から手洗いうがいを徹底していますが、実際にどれくらい手の汚れが落ちているのか手洗いチェックカードを使って調べてみました。みんな調べられ

るといふ事でいつもよりも時間をかけて手洗いをしていました。人によって汚れが残っていると違うという結果が出ました。やはり普段の手洗いの癖があるようで、手の甲に汚れが残っている人や、指の股のところが洗えていない人が結構な割合で居ました。これをきっかりに毎日の手洗いを意識してもらったらいいかと思えます。



手洗いうがい強化の効果が出たのか、この日以降コロナに新たに感染する人は出ていません。この調子で新年を迎えたいですね。

今年の総括

今年からようやくポータルネット交流行事が再開しました。旧港区民センターでの最後の行事となったのも印象深いです。プロレスを観戦できたのは、メンバーにとって良い思い出となったと思います。

春が過ぎると急に暑くなり、一年の半分は半袖で過ごした気がします。秋物の服を出す間もなく急激に寒くなり、体調を崩しやすい日々が続いています。年末年始は9連休もあるので、昼夜逆転の生活にならないよう規則正しい生活をしましょう。



◆◆◆◆ グリーンス (グリーンズⅡ) のページ ◆◆◆◆



「千里ホテルに泊まって、 カップヌードルミュージアムに行こう！」

11月の28日と29日に、5年振りの一泊研修を行いました。場所は、千里中央駅から徒歩でいける「千里阪急ホテル」です。1970年の大阪万博開催と時を同じくして開業したこのホテルは、クラシカルな雰囲気、細かいところにさりげなく凝った装飾などあって、古き良き時代を感じました。

夕食はホテルのバイキングを食べ、その後はゆっくりと館内で過ごしたのですが、利用者さんからは「普段食べられない物を食べ過ぎて、満腹になって大変でした」「ホテルの出汁巻き卵を食べたら、やっぱりグリーンズの方が美味しかった」「夜は、女子で集まってドラマを観て楽しかった」「古い建物を見学出来て良かった」「普段話さない人と同じ部屋に泊まったことで、親睦が深まった」という感想をもらいました。そこで働くスタッフの方の対応もとても良く、来年の閉館が惜しまれます。

29日に日帰り組と合流した後は、これもまた7年振りのカップヌードルミュージアム<安藤百福発明記念館>へ向かいました。その中にあるインスタントラーメンが発展していく様子を約800種類のパッケージによって表現した、インスタントラーメン・トンネルは圧巻で、中にはとても記憶に残っている商品もあり、自分たちの歴史と重ね合わせて懐かしい気持ちになりました。

マイカップヌードルファクトリーでは、自分でデザインしたカップに、好きなスープとトッピングを選



Vegetarian Dishes
GREENS

ベジタブルレストラン・グリーンズ

AM12:00-PM2:00(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