

ピアみなと便り

ホームページ <http://www.peerminato.com>

2026年3月発行 第60号 (No.127)



毎年この時期に各施設利用者と職員が集まり開催する「地域で暮らすために」講座、今年は「脳と心を動かして元気な脳を維持する」でした。

アルツハイマー型の話だと、なんと症状が表れる20年前から進行が始まっているそうです。そして、少しでも進行を遅らせるための方法は規則正しい生活リズムです。朝起きる。昼は動く（「はたらく」ではなく「うごく」）。夜は寝る。そこにバランスの取れた食生活と適度な運動も加われば、自ずと強い体が作られる。納得です！

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) グリーンス事業所番号 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) グリーンス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

明石海峡大橋を渡り
淡路島へ

3月20日(金)・祝に淡路島へ行ってきました。目的は2つ。「淡路花さじき」で菜の花畑の香りに包まれること。もう一つは「のじまスコラ」でイタリアンのフルコースを堪能することでした。

当初の予定では1時間程度で淡路島に到着し、花さじきで集合写真を撮影。昼食前にソフトクリームでも食べながら菜の花畑を散策しようかと考えていました。しかし、高速に乗ったところで大渋滞。明石海峡大橋を渡る頃には予定よりも2時間遅れていました。

淡路島の食材を
フルコースで

ランチの予約時間なので先にのじまスコラに行き



ました。のじまスコラは閉校した小学校を改装した施設です。建物に年季を感じる部分もありましたが、リフォームされておしゃれな食堂でした。食事内容はイタリアンのフルコース。前菜は生ハムと緑黄色野菜のサラダ。ピンク色のイチゴのドレッシングが彩りを添えて見た目にも楽しめました。パスタは淡路牛の荒挽き肉を使ったボロネーゼ。大粒のひき肉のソースと粉チーズが太めのパスタと絡んで、口の中いっぱいにうまみが広がる一品でした。メインは淡路牛のビスカ

ッテに玉ねぎのローストを添えて。ビスカッテは簡単に言うとかたまり肉のステーキ。ソースは赤身肉に塩コショウで肉本来の味を楽しめました。粒マスタートを少し付けることで、さらにサッパリとしていく中でも食べられそうでした。淡路島産の玉ねぎのローストは加熱することで甘みが強くなり、肉とメインを張れるくらいの存在感を持っていました。食事に非常に満足したところで急いで花さじきに向かい、ハイウェイオアシスでお土産を買って帰路へ。ごちそうさまでした。



◆◆◆◆グリーنز（グリーنزⅡ）のページ◆◆◆◆

「へここは天六、今昔館～♪」

2月の晴れた日に、天神橋筋六丁目にある【大阪くらしの今昔館】を訪れ、昔の人々の暮らしがとても身近に感じられる貴重な体験をしました。前回訪れたのは2018年！8年振りです。

館内に入ると、江戸時代の大阪の町並みが本物のように再現されていて、まるで過去にタイムスリップしたかのような気分。外国からのお客さんも多く、皆たくさん写真を撮っていました。特に印象に残ったのは、長屋の中の様子です。狭い空間の中でも工夫して生活していた様子が分かり、現代の便利な生活との違いを強く感じました。また、季節や時間帯によって町の雰囲気が変わる演出もあり、人々の暮らしが自然と結びついていたことが伝わります。

昔の大阪の地図を見ながら、皆で港区を探しました。炊飯器やストーブなど、昔の家財道具を懐かしむ人の姿も。展示を見ながら、昔の人々は決して今のようには便利ではない環境のなかでも、知恵を出し合いながら豊かに暮らしていたのだと感じました。

現代の私たちは多くのものに囲まれています。本当の豊かさとは何かを考えさせられました。歴史を学ぶことは単に過去を知るだけでなく、今の生活を見直すきっかけにもなると分かり、楽しみながら学べるととても魅力的な場所だと思いました。



Vegetarian Dishes
GREENS

ベジタブルレストラン・グリーنز

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



グリーنزⅡ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