

港さざなみ会

2004年11月の家族会は・・・

★ 11/27(土)午後2時 ワークみなとです
会場が変更になりました。お間違いないように！
10月23日の家族会では次のことが決まりました

- ・ 11/20(土)健康フェア(区民センター)では「家族の悩み相談」と「ストレスチェックコーナー」をします
- ・ 12/25(土)午後3-5時 忘年会 グリーンスにて
なお、11/3(祝)の御堂筋デモはさざなみ会としては欠席させていただくこととしました

港さざなみ家族会では新会員を募集中です。

＜耳寄り情報＞ 第10回

家族による、家族ゼミナール＜Ⅳ＞

【統合失調症の症状?】

統合失調症の症状については、陽性症状と陰性症状という言葉がよく使われます。今回は陽性症状のよく見られる症状を示します。

陽性症状

＜妄想＞ 物事の誤った意味付けをしたり、かたよった独断的な考え方に基づくもので、他人に自分の心の中を知られてしまう、誰かが監視している、自分をあやつるなど非現実的で奇妙なものや、まわりから嫌がらせをされる、仲間外れにされるなど、周囲の出来事に特別の意味をもたせて解釈したりします。

＜幻聴＞ 現実にはない声に話かけられたり、命令されたりします。

＜混乱した思考とまとまりのない会話＞ 一貫性のある話をしたり、筋道立った会話を続けることができません。

＜まとまりのない知覚＞ まわりの音や感じたことを、ゆがんだ形で認識しておびえてしまいます。

＜感情の不安定さ＞ 過敏になって、ささいなことでも怒ったり取り乱してしまいます。

※ 陰性症状は次回にお知らせします。

★ ピアみなとは小規模社会福祉法人をめざしています。資本金1000万円を準備するために今後ともご協力をよろしくお願ひします。

現在 正会員数 61名

賛助会員 21名 です

本法人・施設へのご寄付は、
施設または郵便局へお願ひします
郵便振替口座 加入者名：ピアみなと
口座番号：00900-0-330844

【こころ】台風・地震のお見舞い申し上げます。念願の月初めの発行が久々にかないました。読者が増えました、大阪保健福祉専門学校精神保健福祉科の先生や学生さんがたくさん読んで下さっています。見学や食事の感想も寄せてください・・・ね。(Yoshi)

相談電話いろいろ

こころの悩み電話相談 大阪市こころの健康センター
月～金曜日 10:00～21:00 (但し15～17時は中止)

6636-786

7 ころの電話相談 大阪府こころの健康総合センター

6691-281

3 ささえあい電話 セセラギクラブ

水曜 13:30～15:30 土曜 13:30～14:30

6973-4121

わかちあい電話 ぼちぼちクラブ

火曜・木曜 14:00から17:00

6973-1287

自立生活センターピア大阪(ピアカウンセリング)

男性月曜・女性金曜 13～16時(12～13時休み)

6622-1180

やすらぎコール ふれあい地域生活支援センター(生野区)

金曜 17:00～19:00

6754-3587

こころの電話救急相談 復帰協

24時間いつでも

6945-5000

家族が対応する電話相談 大家連

月・金曜日 10:00～午後3:00

6775-7859

障害者もしもしサポート 早川福祉会館

月～土曜日 午後1～8時

4399-3363

ふらっとめいじ相談電話 地域生活支援センター

月・火・木・金・土 9:00～17:00

6541-0006

保健福祉センターの電話番号

精神保健福祉

ボランティアグループしおり

今月のミーティング 11/16火 19:00 聴療

10/23 土 ワークみなとの誕生会はクリームシチュー、とってもおいしく出来上がりました。

岩井・畠山・原田・岩崎が参加しました

※次は11/27土の誕生会です

※毎週月・水曜日 10:30から30分

天保山公園そうじはグリーンズ集合

※作業所ボランティアはいつでも歓迎!

※連絡先: Tel/Fax 6574-2930 グリーンズ

Tel/Fax 6571-7511 ワークみなと

賛助会員募集

賛助会員にはピアみなと新聞を送付しています。

一口 3000円(16年度分)

通信欄に「賛助会費」と書き、送り先を書いて下記に払込願ひます

郵便振替口座 加入者名：ピアみなと

口座番号：00900-0-330844

購読のみ希望の方は、送料をご負担ください。1年分1000円を「新聞送料」と書いて上記口座にお送りください。

ピアみなと新聞 36

特定非営利活動法人 障害者の福祉を進める会みなと

2004年11月

発行者・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
通称名：ピアみなと
〒552-0016
大阪市港区三先1-16-9
ワークみなと内
TEL・FAX06-6571-7511
郵便振替口座
加入者名：ピアみなと
口座番号：
00900-0-330844

港区保健センター健康フェア

11/20(土)午後1時半より4時まで、港区民センターにおいて健康フェアが開催されます。精神保健福祉コーナーでは当事者団体として「港さざなみ家族会」が参加します。

ほのほのとした家族の対応で人気の「ストレスチェック」を今年も行います。こころの赤信号に早く気づいて、ストレス解消を! また、初めての試みとして、病者のいる家族の悩みを先輩家族が聞く「家族の悩み相談」を行います。

グリーンズ・ワークみなとでは、家族会コーナーの一端をお借りしてケーキやジャムなど授産品の販売をします。皆さん買いにきてください。

精神保健福祉ボランティア講座

“港区こころのボランティアグループしおり”は、来年1～2月にかけての全5回、表記講座を実施します。1/27より毎週木曜日2～4時に講師の話や、作業所でのVo体験など盛りだくさんです。詳細は12月号でお知らせします。

医療費の一部自己負担始まる

11/1より、医療費自己負担が始まりました。大阪市の「一部負担金相当額等一部助成制度」の改正により「1医療機関ごとに、入・通院1日あたり500円以内、月2日を限度に一部自己負担額が発

みなとこころの講座

こころを癒やす音楽と・・・

—心がしんどいことありませんか?—

職場や学校・家で、心がとげとげ、イライラ、

気持ちがしんどくならないように、

身体や、心に疲れをためないように・・・

＜申込＞はがき・電話・FAXで、住所・氏名

年齢・電話番号・FAX番号を記入のうえ11/5(金)までに 大阪市港区社会福祉協議会(担当:石川・山口)
〒552-0007 大阪市港区弁天2-15-1 TEL(6575)1212 FAX(6575)1025 まで

主催：大阪市港区保健福祉センター・大阪市港区社会福祉協議会・障害者の福祉を進める会みなと

こころを丸くする講座



- ◆日時 2004年11月12日(金)午後2時～4時
- ◆場所 港近隣センター(港区八幡屋1-4-20 地下鉄朝潮橋5分)
- ◆音楽 福祉の管弦楽団まごころ
- ◆講師 東野 洋子氏(四天王寺国際仏教大学 講師)
- ◆対象 大阪市内にお住まいかお勤めの方
- ◆定員 30名(申し込み多数の場合は抽選)

無料

ワークみなと

しっかり勉強しました

月に一度お越しいただいている顧問医の勝元先生にお願いし、10月21日(木)に“こころの病氣”の勉強会をしました。

事前にアンケートを行い、それをもとに話をさせていただきました。

病氣の症状や治療法などの話を一通り聞いて、質問したり、意見を述べ合い、予定時間を越えてのディスカッションとなりました。なかには自分の病名を知らなかったメンバーもいましたが、妄想や気分障害などそれぞれ自分の症状と照らし合わせて再認識。

服薬に関しては飲まなかった時の自分の経験や病院で見聞きしたことで「飲まなければいけない」という意識は皆高いことが判明。

翌日メンバーに感想を訊いたところ「非常に良かった」「症状が当たっている」など。

なかには「教育は大事。もっと病氣の勉強をしたい」といった感想も・・・。

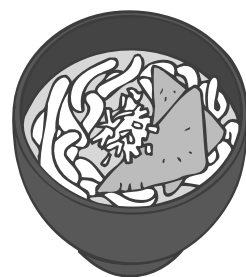
勝元先生に「勉強会してもらって良かったね」はスタッフ一同の意見。

メンバーより「次は薬の話を」とのリクエストが出ています。よろしくお祈りします、勝元先生！



市民フェスタおおさか

10/17(日)快晴の大阪城公園太陽のひろばで市民フェスタおおさか(昨年まではボランティア市民活動フェスティバルという名称でした)が行われました。



様々な団体による出店がある中ワークみなとでは、ボランティアグループしおりさんに手伝っていただいて、うどん・ビール・ジュース等の販売をしました。

昨年はうどん200食完売したこともあって、今年は

300食完売を目指して10時より販売をスタート。

ところが雲ひとつない快晴の空のした、気温もどんどん上がり、冷たいドリンクが売れ、うどんはなかなか思うように売れません。それでもみんなで客寄せをして、昨年なみの200食を売ることができました。

しかし残った100玉をどうしようという話になり、作業所の4階はうどん屋に变身！お昼にうどん定食として販売しました。うどん定食は200円、カレーうどん定食は250円という安さもありメンバーや職員になかなか好評で、これからも続けていって欲しいという声がたくさんありました。

100玉が無くなった今も、ほぼ毎日「うどん屋」をやっています。大阪城では残念ながら完売をすることができませんでしたが、お昼ごはんに温かいうどんが食べれるようになって、みんなとても喜んでいました。

作業には作業服？

作業所の1階では主に、清川工業からいただいた電工や建築の金物などを組立しています。金物は油がついていたり、とげが出ていたり、また万一積み上げた製品が崩れて下敷きになったりすると、足の骨などは砕けてしまうかもしれません。そこで、1階での仕事はみんな気を張って、服装にも注意を払います。

とくに厚着の季節になると、部品に服を引っかけたりしてとても危険です。そんなわけで、物置？で見つけた作業服を着ることにしました。サイズ探しや名前書きにすったもんだで、サイズはいいけどお腹のボタンが閉まらないなど、大騒ぎして全員にゆきわたりました。ほかには軍手と靴を必ず着用すること。スリッパはだめです。暑い寒い中は着るもので調節します。

作業スタイルの男性たちは、とってもしりしく、カッコいい！近くの町工場のお兄さんたちのようです。

面倒がらずに、季節や、場所、動作に適した服装に着替える。そして、適時に洗濯をする。そのような病前に身についた習慣も、心の病の人にはとても面倒で出来なくなることがあります。それでも慣れれば、またやれる！

ささいなことから一つ一つ、出来ることを増やし、やる気を出して、生活する力(生活力)をつけていく・・・そんなことを作業所では進めています。

グループホーム

みなと憩寮

台風騒ぎ

今年は、台風がいくつも来て新潟では大きな地震があり、自然の力の大きさを、恐さを改めて知ることになりました。たくさんの方が亡くなられました、ご冥福をお祈りします。たくさんの方が怪



我をされ、家を失い、...。10年前の阪神淡路大震災を思い出しました。被災地の1日も早い復興を願っております。

さて、大阪にも台風警報が何度となくござれ、テレビや新聞の情報を見ては、不安なときを過ごしていました。憩寮では台風が来るたびに、水害で床下浸水にならないかと心配する人、屋根のかわらが飛ばないか、物が飛んできて家が壊れないかと心配で、心配で、...幸いにもどの家も無事。よかったよかった。今後災害の時にはどのように対応するのか話し合っていきたいです。

ありがとうございました



寮の調理を担当してくださっていた古井さんが10月末で辞められました。

7月半ばからきてくださっていたのですが、10月から新しい仕事に変わられることになりました。今までありがとうございました。

さて、となりますと、(火)(木)の調理の方がいなくなり。寮全員で交代で調理、...?

エ～！「できませんわ」と早くもできないことを強調する人。う～ん仕方ないかと考える人。知ら～んフリを決め込む人。いろいろです。しかし、きよこさんがこれない日は、...鍋、なべ、ナベ？心配！

しかし突然、調理人が見つかったのです。糖尿病や高脂血症・高血圧などに詳しく、こころの病にも詳しい。薄味料理のベテラン「ミスF」次号で報告！

グリーンズ

二科展またしても入選！

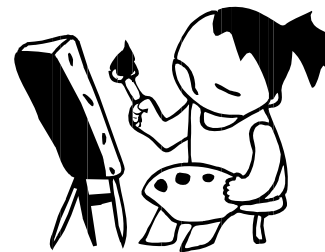
グリーンズのメンバー、HS君の二科展入選をお伝えしたのは、ちょうど一年前のことでした。そのHS君がまたまたポストカード部門で入選しました。2年

	ワークみなと	グリーンズ	みなと憩寮
11月	8月 ポートネット運動会実行委員会 12金 こころの講座 20土 港区健康フェア 23火祝 池島まつり参加 27土 誕生会 港さざなみ会 22月 大阪市交流運動会実行委員会 24水 港区障害者施設連絡会	5金 二科展鑑賞 8月 市民健診(築港小学校にて) 8月 ポートネット運動会実行委員会 9火 勝元先生来所 20土 健康フェア 22月 大阪市交流運動会実行委員会 24水 港区障害者施設連絡会	毎週月曜日 体重測定 未定 防災訓練 11/3 外食 11/9T さん誕生日 11/22T さん誕生日
12月	25土 誕生会 27月 正月休み	25土 港さざなみ会忘年会	

連続入選の快挙です。

2度の入選は、彼の実力が本物であることを裏付けているようで、本当に嬉しい限りです。

入選を知らせてくれたHS君からのEメールです。



「・・・皆さんがいつも僕の作品をみてくださるおかげです。だってダメな作品でもみてもらえるグリーンズの仲間や場所があるから絵描きつつられるのでしょう。うれしいです・・・(後略)」

今年もグリーンズ一同で、二科展を見に行きます。みなさんも是非、お出かけください。二科展の会期は、11月2日(火)～14日(日)(11月8日(月)休館)場所は大阪市立美術館です。

読売新聞で天保山を紹介



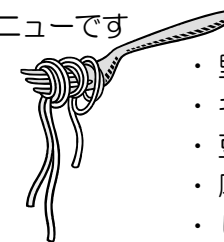
11月10日付けの読売新聞夕刊にグリーンズが載ります！と言っても、多分ごくごく小さくですが・・・。

読売新聞では毎月、関西各地の街の探訪MAPを載せているそうですが、11月は天保山が特集。天保山界隈の地図に色んなスポットの紹介記事が掲載されます。グリーンズもお店として紹介していただく予定で、先日、記者の方が取材に来られ、写真も何枚も撮っていかれました。

11月10日の夕刊です。覚えていらしたら、グリーンズを探してみてください。

グリーンズ秋のメニュー

秋もだんだん深まってきました。グリーンズの秋のメニューです



- ・里芋のグラタン
- ・キノコの和風スパゲッティ
- ・豆腐のお焼き
- ・厚揚げ入り八宝菜
- ・じゃが芋のピリ辛煮

etc