

KSKS

いぶき
社会福祉法人 息吹

メイプルハウス

編集人 〒562-0001 箕面市箕面3-9-19

TEL/FAX 072-721-9006

URL <http://www.ibuki-minoh.com/>

ニュース

NO.206

2013.8.1

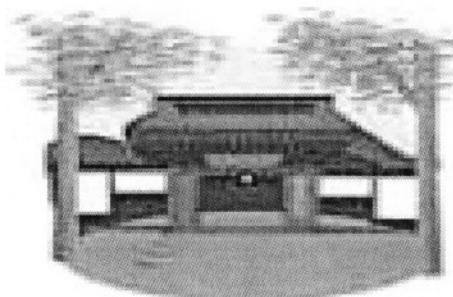
ねん あき いぶき いっぱいくりよこう

2013年 秋 息吹一泊旅行

ことし ふくいけん い
今年は福井県へ行ってきます^_^)v

ふくいけん にほんうみ わかさわん めん けん ひと けんちょうしょざいち ふくいし
福井県は、日本海や若狭湾に面する県の一つです。県庁所在地は福井市。

たび について
旅の日程：9月20日(金)～9月21日(土)

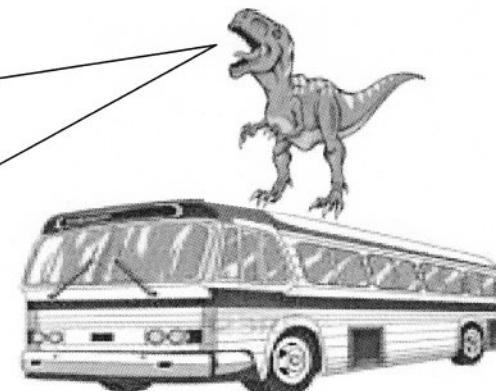


えいへいじ 『永平寺』

じゅれいいやく ねん すぎ かこ
樹齢約700年といわれる杉に囲まれ
せいじやく たたず どうげんぜんじ
た静寂な佇まい。道元禅師が
ひら そうとうしゅう そうほんざん
開いた曹洞宗の総本山。

ふくいけんりつきょうりゅうはくぶつかん 『福井県立恐竜博物館』

ふくいけんかつやまし せかいゆうすう きぼ
福井県勝山市にある世界有数の規模の
はくぶつかん たいいじょう きょうりゅうこっかく
博物館。40体以上の恐竜骨格、
せんすうひやくとん ひょうほん きょだいふくげん
千数百点もの標本や巨大復元ジオラマ
あっかん
などが圧巻。



しょうさい
詳細についてはパオみのお(072-726-7800)へお尋ねください

7月 息吹活動報告

7月4日(木) パオミーティング(パオみのお)

5日(月) ミーティング(調理実習)(もみじの家)

6日(土) なかよし会(シェスタ)

7日(日) 南小学校 みなみパワフルランド参加(シェスタ)

9日(火) ミーティング((シェスタ))

10日(水) こころの会給食(もみじの家)

12日(金) ライフプラザ夏祭り(パオみのお)

13日(土) カメカメクラブ ミーティング((パオみのお))

16日(火) 朝日新聞堺工場見学(パオみのお)

19日(金) こころの会調理実習(シェスタ)

20日(土) 昼食レク(王将)(パオみのお)

20日(土) パソコン教室(パオみのお)

20日(土) 21日(日) 箕面地区納涼の夕べ

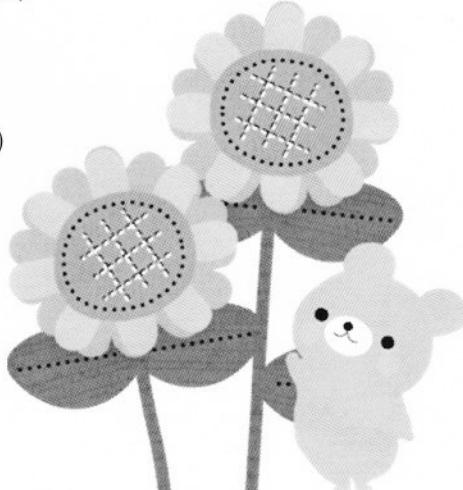
22日(月) ミーティング((あっとほーむ))

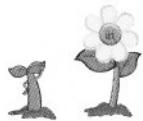
23日(火) 防災訓練(あっとほーむ)

24日(水) 25日(木) 小中学校初任者研修受け入れ(シェスタ)

25日(木) ハーミツツ活動日(パオみのお)

27日(土) 28日(日) 箕面まつり





パオみのお ニュース

いよいよ夏本番となりました。子どもの頃はわざと濡れてみたり、何故かしら心躍った夕立ちも、大人になると、この雨で少しでも涼しくなるといいなと願うばかりです。

水分補給を充分に今年も暑い夏を乗り切りましょう。

☆☆☆☆☆ 8月の★印の活動予定 ☆☆☆☆☆

★10日(土)…外出レク『マイカル茨木店』(有志レクの為職員参加はありません)

集合場所:JR茨木駅バス停 集合時間:12:00

○参加希望の方はパオみのおへご連絡ください。

★29日(木)…夕食レク『箕面市役所の食堂』(有志レクの為職員参加はありません)

集合場所:箕面市役所前 集合時間:16:30

+ - + - + - + - + - + - + - + - + - + - + - + - + - + - + - + - + -

7月16日 朝日新聞堺工場見学へ行ってきました。

最先端技術の印刷工程を手作業で
体験しました。
『おお～!!』 『なるほど～!!』
『す・ご・い・ねえ～』

てが
手書きパネルで歓迎
を受けました。

パオみのおの閉所のお知らせ
※8月は日曜日以外の閉所は有ません※

ご不明な点はパオみのお(072-726-7800)までお尋ねください。

じっしゅうせい れい かんそう
<実習生よりお礼と感想>

せいいか ころ せいしょう よろこ もう あ
盛夏の頃、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

たび しゅうかん じっしゅう きちょう じかん さ しどう いただ まこと
この度は3週間の実習という貴重な時間を割いてご指導して頂き、誠にありがとうございます。

ました。

じっしゅうちゅう いた てん おお めいわく
実習中は至らない点が多く、ご迷惑おかけしたのではないかと存じます。

きじょう べんきょう え まな いただ
机上の勉強では得ることのできないたくさんのこと学ばせて頂きました。

じっさい りょうしゃ かか かんけい きず むずか りょうしゃひとりひとり あ しえん
実際に利用者の方と関わり、関係を築くことの難しさ、利用者1人1人に合った支援をするこ
との大きさを学びました。

こんご じっしゅう けいん がつこう まな こんご じっしゅう い がんば おも
今後この実習での経験を学校での学びや、今後の実習にも活かし、頑張っていこうと思って
おります。

きかい おり しどう わが もう あ
また、機会がありました折にはよろしくご指導くださいますようお願い申し上げます。

おおさかめいとうぎじゅつがくえんせんもんがつこう いりょうしんり か
大阪医療技術学園専門学校 医療心理科 別宮 若菜

カメカメクラブ発信 8月号

あつ なつ き なつ はな ひまわり
暑い夏がやってきました!! 夏の花といえば向日葵のイメージがありますが、
みな きんじょ さ ちよくしゃにっこ さ ひまわり
皆さんのご近所にも咲いていますか? 直射日光は避けたいですが、向日葵のように
あつ ひざ ま ことし なつ たくま す
暑い日差しに負けず、今年の夏も逞しく過ごしましょう。

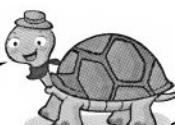
さて、7月13日(土)カメカメミーティングを行いました。年内の活動と、カメカメの運営
ほうぼう いけん だ あ かつどう うえ だいひょう たちば ひと
方法について意見を出し合いました。活動をしていく上で、代表という立場の人はどうし
たよ だいひょう き
ても頼りがちになります。そこでカメカメクラブは『代表を決めずに、カメカメクラブに
さんか ひとりひとり せきよくてき さんか だ あ はば かつどう く ひろ
参加する一人一人が積極的に参加し、アイデアを出し合い、幅のある活動を繰り広げて
い りんき おうへん うご たいせつ はじ かた
行こう!! 臨機応変に動けることを大切にしよう。』ということになりました。初めての方も
きがる たの さんか いただ おも
お気軽に楽しんで参加して頂きたいと思います。

8月・9月はお休みです。10月は戸外活動。11月はミーティング。12月は年忘れ会。

などなど企画中です。詳細はカメカメクラブ発信で随時発信して行きますので

きたい
ご期待ください。

じょちゅう み ま もう あ
暑中お見舞い申し上げます♪



さきがけ すいしんしんこう
魁スポーツ推進振興クラブ
がつ きゅうかく うらばなし
8月は休会・ちょこっとスポーツ裏話

暑さ厳しい今日この頃、皆様如何お過ごしでしょうか？熱中症対策はお忘れなく！
化学分析専門士（生化学分析科卒業）として、アドバイスを少しお話しさせて頂きます。水分補給は水だけではダメです。逆に体液を薄め体調を崩してしまいます。ナトリウム含有量が100ml中40mg以上含まれているものが良いと思いますが、塩分、糖分の過剰摂取は、血圧上昇・胃がんの増加、ペットボトル症候群・糖尿病を招きます。私は個人的に0カロリー、ナトリウム含有量が40mgちょうどの物を愛飲しています。動物細胞は細胞膜しか有りませんし、細胞膜は半透膜ですから、飲料の電解質濃度が重要になってくるのです。これが良く使われている浸透圧と言う言葉のカラクリです。昨年、塩水、レモン汁などを使っての簡易スポーツドリンク作りをご紹介したかと思いますが、それと同時にスイカ、100%のオレンジジュース、バナナなどで十分なカリウムの補給を私は行っています。これらの果物はカリウムをとても多く含んでいます。果物からの水分補給は非常に体に良いからです。何故なら、カリウムを探ることによって、余分なナトリウムを排出してくれますし、筋肉はナトリウムポンプで動いています。これはナトリウムとカリウムの連続的な入れ替わりにより、筋肉が動く事です。カリウムの摂取が、特にスポーツをする上で重要なってきます。20年前、オリンピックでアメリカや海外の選手がバナナばかり食べている、バナナが好きな人が多いなあ～としか日本人選手は思っていなかったそうです。今ではバナナパワーは常識となっていますが、スポーツでは良い結果を出すには、人間を化学する事が不可欠です。

大横綱貴乃花が医学書を読みまくっていた事はさすがだな！と思います。
もう一つ、体作りには睡眠・栄養・運動のバランスが重要です。多くの方が、間違った理論、古い理論、古いやり方で3日坊主で終わってるようです。根性論は嫌いです。私にとって、筋肥大することは簡単なことです。私の秘術は口伝で伝えて行きたいと思いますので、ここでは書きませんが、「魁」の活動の中で少しずつ伝えて行きたいと思います。私はチビでガリガリで高校時代はハリガネと呼ばれてました。そのような人間が30代半ばで始めた柔道で一か月で師範から黒帯をもらい二か月で一番難しい修道館の昇段試合にオール一本勝ちで一発合格し、負けるまで修道館では相手を連続で変えて昇段試合をさせてくれるのですが、審判に「もういいやろ合格や！下がりなさい」と言われ無敗で帰って来ました。これは当時、講道館最短昇段記録だと思います。3か月で合格したやつは聞いた事あるけど・・・と師範の言葉、「子供の喧嘩やないねんから・・・負けるまで闘わしてくれよ！」と言いたかったのですが、領き一礼し、不完全燃焼のくやしさを胸に黙って下がったのを、昨日の事のように覚えています。今は以前、師範にマスター出てくれ！と言われた事を胸に、ナチュラルウェイト78キロに絞り込み体作りをしています。この様な結果が残せたのは、私の理論が正しかった事の証明だと思います。
勉強ができる人は勉強の仕方を、スポーツの得意な人は体得の仕方を知っているだけです。
私は前述した通り特別な人間ではありません。秘術を知っているだけです。病気になってしまふ可能性を諦めないでください。それが男ぞ！それが人間ぞ！

（文責：津田誠大）

かいれんらく みのお会連絡

7月18日の新会員さんを迎えての交流会が終わりました。新会員さんからご家族の様子を聞いて参加者は、持っている情報を駆使して新会員さんにアドバイスをし、少しでも助けになればとがんばりました。ご苦労様でした。また、この交流会にグループホームで生活している当事者の方にきてもらい、生活の様子を話してもらいました。直接、貴重なことを聞くことができ、とても参考になりました。ありがとうございました。

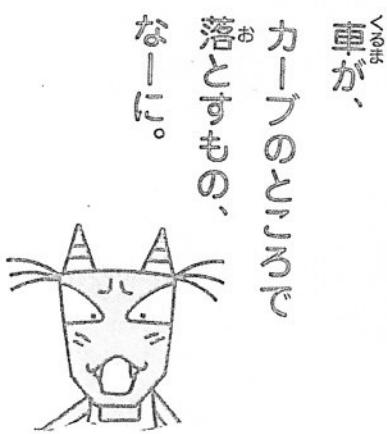
9月のみんなネット大阪大会の簡単なご案内のチラシを7月16日に役員以外の方に郵送しました。同封のお知らせに参加確認を該当の役員さんに連絡するようにかいていましたが、該当の役員が参加確認の連絡をしますので、以下のことを役員に伝えてください。参加か不参加か。役員は、8月5日までに、自分の連絡担当になっている会員二人に連絡をして参加の有無をつかんでください。集約は、8月8日までに役員自身の参加、不参加を含め、会長の方へお知らせください。参加者の会場までの行く方法などは、8月20日の役員会で検討して再度、参加の方にお知らせします。

8月の役員会 8月20日(火) 午前10時半～ ささゆり園

こんばんは 今月のクイズ

①

②



前回の答え

★ ①キス(※奇数) ②フクロウ

★ 答えのわかった方はパオみのお職員まで

★ 全問正解者の中から抽選で、すてきな景品が当たります。



かい こころの会だより

なつほんばん まいにち もうしょ つづ で おっくう
いよいよ、夏本番！毎日、猛暑が続くと、出かけるのも億劫になりがちですね。

たと はや お たいそう そうちょう さん ほ
でも、例えば早起きして、ラジオ体操や、早朝の散歩などに

チャレンジしてみてはいかがでしょうか？

ふだん はや お に が て か た あ さ ひ あ す が す が き ぶ ん
普段、早起きが苦手な方も、朝陽を浴びることで清々しい気分になれるかもしれません。

からだ うご あ さ は ん お い
また体を動かすことでの朝ご飯が美味しくなり、

て き ど う う ど う こ う か ン し ン け い し げ き ふ く こ う か ン し ン け い は た ら
適度な運動(交感神経の刺激)が、副交感神経を働かせることに。

しょくじ しょくもつせんい と じり つ し ン け い
ゆつたりと食事をし、食物繊維をたっぷり摂ることで、自律神経のバランスもよくなります。

つめ と す しょくよくふしん ちゅううい
さらに、冷たいものの摂り過ぎや、食欲不振にならないよう注意して、
たの なつ
楽しい夏にしてくださいね。



かつどうほううこく

●7月活動報告

7月 4日 定例会／出席:6名 こうれい 恒例の「交流会」は、11月7日(木)に決定です。

じかん じ じ ぶん
時間:11時～14時30分

ばしょ えん
場所:ささゆり園

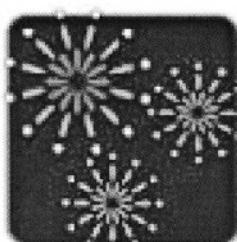
7月10日 もみじの家・給食

7月19日 シエスタ調理実習

7月25日 ハーミツツカラオケ大会

★交流会のアイデア大募集！

「こんなことをしたい」などのご希望や
「前回のここを改善したら？」などのご
意見を各所の職員さんにお伝えください。
(予定)パン食い競争、ラジオ体操、ゲー
ム、bingo大会、歌など



●8月の定例会、給食・調理実習はお休みです。

●9月の定例会は13:30～ シエスタで行います。

もみじの家
あつとほーむ
シェスタ

八月予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----|--|--------------------------------|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | 大掃除・昼食レク
(シェスタ) | | 11 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | ミーティング(シェスタ) | | 外出レク「海遊館」
(あつとほーむ)
あつとほーむ弁当は休みです(あつとほーむ) | 萱野東小地区盆り大会
出店(あつとほーむ・もみじの家) | 18 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ミーティング(あつとほーむ) | 昼食会(あつとほーむ)
あつとほーむ弁当は休みです(あつとほーむ) | レク(シェスタ) | | あかつき福祉会納涼祭
出店(シェスタ) | | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

パオみのお八月予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------------------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|----------|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | パオミーティング
(16:15~) | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | | | ★外出レク(有志)
マイカル茨木店 | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 家族相談日
(13:00~14:00) | | ハーミツツ活動日 | | | 箕面東小夏まつり | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | ★タ食レク(有志)
箕面市役所の食堂 | | | | |

*★印の詳細についてはパオみのおニュースの記事をご覧ください。

*ご不明な点がございましたら、パオみのお(072-726-7800)までお尋ね下さい。

編集後記 今年の夏もやはり暑い。ドラッグストアの店頭は「冷やしグッズ」でにぎやかになっている。私はスプレータイプと塗るタイプとを早速購入して使用しているが、このうちスプレータイプに関しては事故例があると言うニュースを見てしまった。噴射するガスの中に引火性の成分があると、火が近くにあった場合燃えることがあるそうであるで、扇風機や換気扇のモーターなども危険だそうである。この夏、出来るだけ暑さをしのいで過ごしたいが、気を付けたいものである。

* 詳細につきましては各事業所にお問い合わせ下さい。

| | | |
|-------------|-------------------------|--|
| 就労継続支援B型事業所 | もみじの家
あつとほーむ
シェスタ | 〒562-0001 箕面市箕面3-9-19 TEL/FAX 072-721-9006
〒562-0026 箕面市外院3-7-35 TEL/FAX 072-730-6950
〒562-0045 箕面市瀬川2-5-14 TEL/FAX 072-724-0110
〒562-0036 箕面市船場西1-11-35 TEL/FAX 072-726-7800 |
| 地域活動支援センター | パオみのお | |

発行人

二〇〇〇年十二月十二日 関西障害者定期刊行協会

第三種郵便物承認 毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行
大阪市天王寺区真田山町二一二 定価五十円