KSKS メイプルハウス ニュース

社会福祉法人息吹
編集人　〒562-0001箕面市箕面3-9-19
TEL/FAX　072-721-9006
URL　http://www.ibuki-minoh.com/

NO.316
2022.10

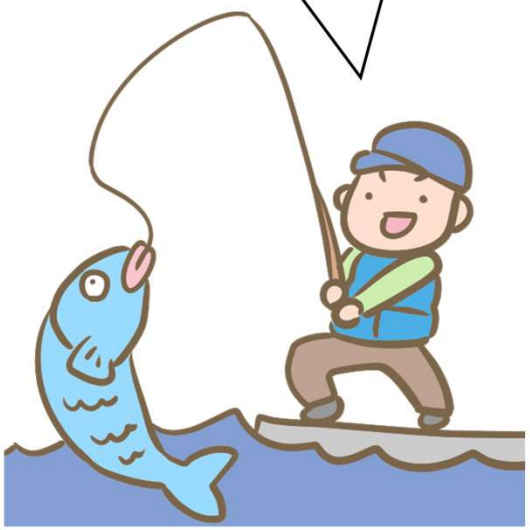
二〇〇〇年十二月十二日　第三種郵便物承認　毎月　1 2 3 4 5 6 7 8の日　発行

パオみのお　外出レクのお知らせ

≪とれとれクラブ 魚釣り≫

今年は南港魚つり園護岸へ行って釣りをします。
釣れた魚は、パオみのおに戻ってから調理します。

参加申し込みは、
各事業所で
お願い致します。



＊日　時・・・2022年10月13日（木）
9：00　パオみのお集合
15：00　パオみのお到着

＊参加費・・・500円

＊昼食代・・・実費
（途中のコンビニで購入予定。持参OK）

＊定　員・・・６名（最少催行人員４名）
（定員を超えた場合は抽選になります）

※悪天候、新型コロナウィルス感染の状況によっては、
延期または中止になる場合もあります。

9月　息吹活動報告

3日(土)　ミーティング【パオみのお】

9日(金)　ミーティング【シェスタ】

16日(金)　パオカフェ(フルーツパフェ)【パオみのお】

ミーティング【あっとほーむ】

〔大阪バイオメディカル専門学校　実習生受け入れ〕

【あっとほーむ】8月18日、26日、31日、9月5日、6日

【シェスタ】8月22日、23日、24日　【パオみのお】8月19日、25日、9月1日

【もみじの家】8月29日、30日、9月2日

もみじの家の活動については、「もみじの家だより」をご覧ください。

8月18日から 9月6日までの１４日間、実習では大変お世話になりまして、ありがとうございました。

メンバーさんと様々な話をさせていただき、楽しくもあり、とても学びになった１４日間でした。

実習を通して、メンバーさんの生活を間近に見ることで、各事業所様の役割であり、職員さんとメンバーさんの関わりなどが見え、非常に勉強になりました。

今回の実習で学んだこと、感じたこと、考えたことを忘れずに、将来に活かしていきたいと思います。

これからもいきいきとした明るい日々をお過ごしください。

大阪バイオメディカル専門学校

加藤匠

もみじの家 もみじだより

●9月の活動報告

1日(木)	映画鑑賞(ジュラシックパーク)	14日(水)	運動プログラム(稲スポーツセンター)
5日(月)	ボッチャ	15日(木)	お菓子作り(わらびもち)
6日(火)	もみじ菜園	21日(水)	調理実習(ささみのさっと揚げ)
7日(水)	調理実習(サンドイッチ)	27日(火)	健康教室
8日(木)	図書館散策	28日(水)	避難訓練
12日(月)	卓球	29日(木)	フリータイム
13日(火)	健康教室		

※9月2日(金)、9日(金)、16日(金)、22日(木)、30日(金)
ミーティングを行いました。

●もみじカレッジ「ロシア革命パートⅡ」

『社会主義国となった革命』を学ぶ →

8月31日に開催したもみじカレッジでは世界史を学びました。テーマは「ロシア革命」です。講師は「フランス革命」「ロシア革命パートⅠ」に続き3回目となる利用者さんが担当下さいました。資本主義と社会主義について説明を受けたのち、帝政ロシアからソヴィエト社会主義共和国連邦成立までの道のりを詳しく紹介して頂きました。「ソヴィエト」の言葉の意味をご存知ですか？「会議」と訳すのだそうです。貧困問題が民衆を突き動かし、社会主義国家へと突き動かしていった歴史を知ることが出来ました。参加者からは「難しかった」「わかりやすかった」「言葉の意味を教えてもらって良かった」などの感想がありました。

ご不明な点は、もみじの家(072－721－9006)までお尋ねください

パオみのおニュース

10月になり冬へ向けて季節が変わっていく時期に入りましたね。10月1日を目安に衣替えをするそうですが、皆さんは終わりましたか？秋は爽やかに感じる気候で過ごしやすくなりますが、昼夜の寒暖差には注意が必要ですので、服装の調整を行いながら体調が崩れないように気を付けてくださいね。

10月パオカフェのお知らせ

『チョコバナナクレープ』

●開催日…10月21日金曜日

●参加費用…150円(ワンドリンク付き)

※開催前日の15時までに予約をお願いします。

＜パオサロン開所時間＞

●平日　9時～17時30分まで

●土・祝日　9時～13時45分まで

お問合せ 072-726-7800

(パオみのお)

その他のお知らせ

・10月1日(土)は、箕面まつりのためパオみのおは閉所します。

・次回パオミーティングは、10月8日(土)10:30からサロンで行います。

魁スポーツ推進振興クラブ
化学分析専門士の視点から･･･

さて、初秋を迎え、皆様いかがお過しでしょうか？

秋と言えば食欲の秋、読書の秋等思い浮かびますが、今回は「食」をテーマに書きたいと思います。

私は、心の病も身体の病も原因は簡単に考えています。それは、心の病は考え方の病気で、物事の見方観点を変えれば回復は十分可能だと考えています。この結論に気付くまで半世紀の年月を費やしました。そして、身体の病は「食」が原因だとも気付きました。身体の病因は運動不足より「食」が原因であると私の人体をもって証明出来た事があります。それは驚く程の結果でした。

この事については長くなりますので、またの機会に書かせて頂きます。今回は、その結果から得られた結論による食生活の見直しを書かせて頂きます。それは、私がここ2年間程続けて、ひどい血液検査結果が9ヶ月程ですべて正常値になり、血圧も低くなった方法です。

1. インスタントラーメン、スナック菓子をやめた。
2. 秋から冬にとり鍋、水炊き、白菜と湯豆腐をメインとした。
3. 春から夏、干しそばをゆがいてざるそばをメインとした。
4. 一年を通じて、米、玄米、麦、具だくさん味そ汁、具だくさんコンソメスープを食した。
5. 基本的にパン食はやめ、グルテンフリーを意識した。

これらの事をすべてやるのはしんどいと思うかもしれませんが、All or Nothing(全か無かの法則)になってはいけません。1つでも、2つでも、出来る事からするのが継続の秘訣だと思います。

しかし、私はこれらを2年以上すべて継続しています。ただ、ポイントは、完璧主義にならない事です。グルテンフリーと言いましても、パンだけはやめて好きな「たこやき」「お好みやき」はたまに食べています。後、発酵食品は当たり前に腸に良く、最近「脳腸相関」と言う事も良く解明されてきていますので、脳と心の病気にも良い結果が出ると考えています。私は納豆にはぽん酢をかけて食べています。後、海藻類、ワカメ、もずく酢、めかぶも安い時に良く買っています。特に4月はもずくの旬で沖縄から良い物が市場に出回ります。食生活の改善は一年を通じて季節事に旬の食材を取り入れて考えた方が良いです。体に良いからと言って同じものばかりを一年間食べるのは栄養のバランスが崩れます。四季のある日本を楽しみながら「雑食」が最大のポイントです。後、肉はとり肉、ぶた肉を主に、魚はアジ、サバ、イワシのみとしています。大型の回遊魚マグロなどは「水銀」が食物連鎖で生態濃縮されているので食べていません。回転ずしでは、アジ、サバ、イワシ、最後にブロッコリーのサラダだけです。

今回は食生活のバランスを通じて心身の回復を図る事について書かせて頂きました。これからは、冬至に向けて皆様が幸せの方に少し向きを変えるだけでハッピーな方向に歩いて行けると確信しております。一つでも出来たら自分自身を褒めてあげて下さいね！皆様の健康とご多幸を願っております。それではまた会える日まで･･･。

[文責:津田誠大(代表)]

こころの病気って何だろう　27

田中精神科医オフィス　田中千足

意欲と行動の障害（続き）

意欲：欲望と意志を含め、人間を行動に駆り立てる力。低次なものから高次の統制力まである。

衝動：内から行動に駆り立てる力のうち、意志の統制を受けず、目的や方向性が定まらないままに自動的に行動化されるもの。衝動に基づく行為を衝動行為という。

本能：人間も含めた動物の種に固有な、遺伝的・先天的に規定された内因性の合目的な行動の型。性本能、帰巣本能、摂食本能、闘争本能など。

欲動の量的障害

欲動減退：自発性や活動性が低下し、極端な場合には**行動が全く起らない**。この症状は**やる気がない**あるいは**怠けている**と誤解され、根性論で対応しようとするとんでもない間違いを引き起こすことがあります。**統合失調症**の人が自分は怠け者だと自己否定しまうことがありますが、そうではなくて一つの症状なのです。**うつ病**の場合も見られますが、**認知症**や**高次脳機能障害**で**前頭葉障害**として出ることもあります。これは**うつ病**と誤診されることもあります。

欲動亢進：躁性興奮の時は**感情の高揚**とともに、**身体的・精神的欲動**がともに高進し、**性欲亢進**、**多弁多動**、**濫費**が起こります。

こころの会だより

さわやかな秋晴れのころになりました。みなさまはいかがお過ごしでしょうか。
食欲の秋、スポーツの秋、コスモスの秋？・・・心ゆくまで楽しみたいですね。
さて、今年はひさしぶりに西江寺「天狗まつり」が開催される予定だそうです。

10月15日の夜に宵宮、16日の昼に悪魔払い、夜には本宮が行なわれます。
祭りの起源は定かではないものの、江戸時代末期にはその様子を記したものが
残されているとか。宵宮と本宮の夜は境内に響く太鼓の音とともに
「やらまい」のかけ声に合わせて天狗と神楽が踊り、
逃げまわる子どもや大人を天狗が次々に叩いていきます。

これは「無病息災」「子孫繁栄」を願うという意味があるそうです。
今年はユニークな習わしの天狗まつりに出かけてみませんか？

●●○　○●●　●●○

●9月の報告

9月　7日、21日　もみじの家・調理実習に参加
9月29日　第3回箕面災害支援ネットワーク会議に参加

●10月の活動予定

もみじの家・調理実習に参加予定。（「もみじの家プログラム予定表」を参照）

もみじの家プログラム予定表（10月）

10月	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
午前	作業	作業	作業	作業	ミーティング		
午後	卓球（もみじの家）	もみじ菜園	映画鑑賞（海猿）	図書館散策	作業		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	祝日（スポーツの日）	作業	調理実習（豚肩ロースの煮豚）	作業	ミーティング		
午後		健康教室	作業	作業	作業		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	作業	作業	作業	作業	ミーティング		
午後	ゲーム大会	散歩	運動プログラム（稲スポーツセンター）	お菓子作り（ココアホットケーキ）	作業		
	24	25	26	27	28	29	30
午前	作業	作業	調理実習（コロッケ）	外出レク（東大寺・奈良公園）	ミーティング		
午後	ボッチャ	健康教室	作業		作業		
	31	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
午前	作業						
午後	フリータイム						

発行人　関西障害者定期刊行協会　大阪市天王寺区真田山町二―二　定価五十円
二〇〇〇年一二月一二日　第三種郵便物承認　毎月（1・2・3・4・5・6・7・8の日）発行

コロナ対策中　マスク・手洗い・消毒・3密回避　ご協力お願いします。

※詳細につきましては各事業所にお問い合わせ下さい。

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