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.324
2023.6

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

こころの相談窓口のご案内

ストレスや不安で悩んでいる方、身近な人の悩みに気付いた方など、一人で悩まずに相談してください。
専門の相談機関をご紹介します。

おおさか精神科救急ダイヤル	電話0570-01-5000	平日17時～翌9時 （土日祝年末年始：朝9時～翌朝9時） 精神科救急医療機関の案内
よりそいホットライン	電話0120-279-338	24時間・365日
関西いのちの電話	電話06-6309-1121	24時間・365日
大阪自殺防止センター	電話06-6260-4343	金13時～日22時

他にも多くの相談機関があります。
大阪府のホームページを参考にしてください。

大阪府ホームページ　悩みの相談窓口一覧　検索

https://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/soudankikan/jisatsu_soudan.html

5月　息吹活動報告

6日(土)　ミーティング【パオみのお】

12日(金)　ミーティング【シェスタ】

19日(金)　合同レク　バーベキュー(オルタナの森)
【パオみのお、もみじの家、あっとほーむ、シェスタ】

26日(金)　ミーティング【あっとほーむ】
レクリエーション【パオみのお】
買い物＆ウインドウショッピングを楽しもう！

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。

〔箕面市新規採用職員研修受け入れ〕

【あっとほーむ】　5月8日(月)、9日(火)、10日(水)

【シェスタ】　5月8日(月)、9日(火)、10日(水)

〔神戸女学院大学実習生受け入れ〕

【パオみのお】　5月30日(火)

【もみじの家】　5月19日(金)、26日(金)、29日(月)

【あっとほーむ】　5月16日(火)、19日(金)、22日(月)、23日(火)

【シェスタ】　5月22日(月)、26日(金)、29日(月)、30日(火)

もみじの家 もみじだより

●5月の活動報告

8日(月)	卓球	22日(月)	ゲーム大会
9日(火)	健康教室	23日(火)	健康教室
10日(水)	調理実習 (鶏とカシューナッツの炒め物)	２４日(水)	調理実習(冷やし中華) →とんかつ定食から変更しました
11日(木)	図書館散策	25日(木)	ドライブ
15日(月)	ボッチャ	29日(月)	フリータイム
16日(火)	映画鑑賞 (トップガン・マーヴェリック)	30日(火)	地域清掃
17日(水)	運動プログラム (稲スポーツセンター)	31日(水)	もみじカレッジ (関西の鉄道、路線バス)
18日(木)	お菓子作り (ドーナツ、サーターアンダギー)		

※5月12日、19日、26日(金)はミーティングを行いました。

●もみじ菜園成長記録

4月に種撒きと苗の植え付けを行ったもみじ菜園。日々成長著しいので、少しご紹介します。今回は夏野菜を中心に、ナス、枝豆、プチトマト、はつか大根、ズッキーニなど、様々な野菜を育てています。昨年たくさん収穫できたプチトマトは今年も順調に実をつけています。初の試みのズッキーニも小さな実をつけました。雄花と雌花がうまく受粉してくれたようです。薄い紫色がきれいなナスの花も咲き、今から収穫が楽しみです。

ここにできているのが
ズッキーニです。
まだまだ小ぶり。

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

5月のゴールデンウイークはどこもにぎわっていましたね。
人混みは苦手ですが、コロナ禍で外出自粛の時期があったことを
思い出すと、それも少し嬉しく感じたゴールデンウイークでした。
これからの梅雨の時期は家でのんびりと過ごす時間が増えそうです。

パオみのおレクリエーション

～ 伊丹空港へ行こう！ ～

◎ 日程 … 6月24日(土) ◎ 出発 … 9時30分 (戻り12時半予定)

◎ 場所 … 伊丹空港(大阪国際空港) ターミナルビル散策や
飛行場に近い千里川土手から発着する飛行機を見学します

◎ 持ち物 … おこづかいと昼食代

◎ 昼食 … 帰り道に外食、または購入してパオみのおで食事

◎ 申込方法 … パオみのお **072-726-7800** に ご連絡ください。

◎ 締切 … 定員8名先着順締切です。

※ 外出レクリエーションのため、パオサロンは外出中閉所します。

※ 雨天決行です。

＜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

・次回パオミーティングは、
7月1日(土)10:30から
サロンで行います。

オルタナの森

Minoh

息吹主催　合同レク

バーベキュー報告

木々の芽吹きと心地よい風を感じる季節となりました。息吹では5月19日（金）に、合同レクリエーション・バーベキューを開催いたしました。会場は令和4年7月にリニューアルオープンした「オルタナの森」（青少年教学の森野外活動センター）。　初夏の日差しを探しに出かけたのですが、この日はあいにく、と言いますか土砂降り！！

当初予約していたテーブルでは足元が汚れそうだとのことで、オルタナの森から急きょ頑丈なBBQ小屋を準備して頂きました。メニューは焼肉・野菜・ウィンナーはもちろんのこと、セルフ焼きおにぎり・焼きそば・フルーツポンチのデザートあり！　「炭火で食べると一味違いますね。」「おなか一杯や！」「楽しかった美味しかった！」などの感想や笑顔とともに息吹事業所利用者16名にご参加いただきました。これから、さらに良い季節に向かっていきます。つぎは夏の気配を感じられるお出かけや活動を楽しみたいものですね。

こころの病気って何だろう　35

田中精神科医オフィス　田中千足

ヤスパースによる４つの自我意識

1. 能動性　：　自己の知覚、思考、行動は自分がやっていると意識される。これが障害されると、離人症（周囲が生き生きとした現実感がなく、自分はロボットになったように感じる。)、させられ体験、つきもの体験がでる。

2. 単一性　：　自己は同一の瞬間においては一人である。これが障害されると、もう一人の自分が外界にいるという、二重身・ドッペルゲンガーとなる。ゴーゴリの「鼻」、ドストエフスキーの「二重人格」、安倍公房の「壁-S・カルマ氏の犯罪」は二重身を扱っています。

3. 同一性　：　自己は時間経過の中で以前からの同一人であるという意識。これが障害されると、現在の自分は過去の自分ではないと体験される。二重人格では一人の人に異なる２つの人格が存在するが、同一性が障害されている。

4. 外界・他人とに対立するものとして　：　自己と外界との境界、自己と他人との区別をはっきり意識することで、これが障害されると、外界の事象が自己の中に入って同一視する、周りで過呼吸になった人がいたら自分も過呼吸になってしまう、自己が心の中で思っていることなのに外から言われるように体験するなどが起こります。

(次号へ続きます)

こころの会だより

こんにちは。あっというまにもう6月。一年の上半期を終える月になりました。
一年365日、さまざまな記念日がありますが、今月は「プライド月間」をご紹介します。

6月は、アメリカをはじめ世界各地で「プライド月間」とされ、ＬＧＢＴＱＩＡ＋の権利について啓発を促すさまざまなイベントが開催されます。

レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー、クエスチョニング・クイア、インターセックス、アセクシャル、これらのカテゴリーにはあてはまらない多様な人々を「＋」と示して含めた人とサポーターたちが参加。街をあげて盛り上げます♪

（クエスチョニングとは、性自認が男性・女性という部分にあてはまっていない、あるいは、どちらとも定めていない、決められない人が自らを表現する用語。クイアは「風変りな」を肯定的にとらえた表現。アセクシャルとは他者への性的要求を抱かないひと）

人間の性のありかたは、とても多様です。自分らしく生きたいと願うひとたちへの理解や多様性が尊重される社会は誰にも優しい社会。一歩ずつ進んでいきたいですね(^^)/

★★☆　★★☆　★★☆

●5月の報告

5月10日、２４日　もみじの家・調理実習に参加

●6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（6月）

6月	月	火	水	木	金	土	日
	5月29日	5月30日	5月31日	1	2	3	4
午前				作業	ミーティング		
午後				映画鑑賞 (LIMIT OF LOVE 海猿)	作業		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	作業	作業	調理実習 (インドカレー)	作業	ミーティング		
午後	書道/創作	散歩	作業	図書館散策	作業		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	作業	作業	作業	作業	ミーティング		
午後	ボッチャ	健康教室	運動プログラム (稲スポーツセンター)	ドライブ	作業		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	作業	作業	調理実習 (アジの南蛮漬け)	作業	ミーティング		
午後	ゲーム/パズル	もみじカレッジ (アカデミー賞の歴史)	作業	脳トレ (音楽、音感、リズ	作業		
	26	27	28	29	30	7月1日	7月2日
午前	作業	作業	作業	作業	作業		
午後	フリータイム	健康教室	お菓子作り (かき氷)	文芸/アート	茶話会 (お誕生日会)		

マスクについて

マスク着用は個人の判断になりましたが、施設内では着用をお願いします。

※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

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
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
発行人