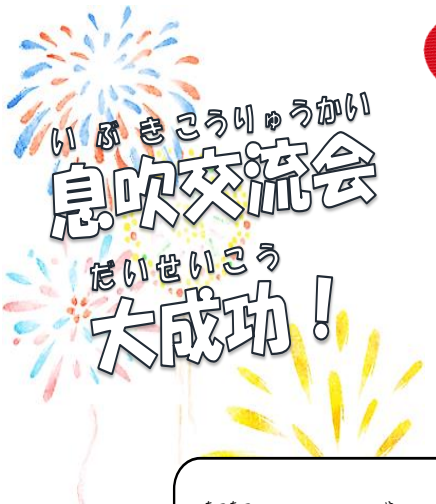
KSKS メイプルハウス ニュース

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.326
2023.8

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



たくさんの方が集まりました。大盛況です！

熱々できたての焼きそばとねぎ焼きソースのいい香りでニッコリ笑顔

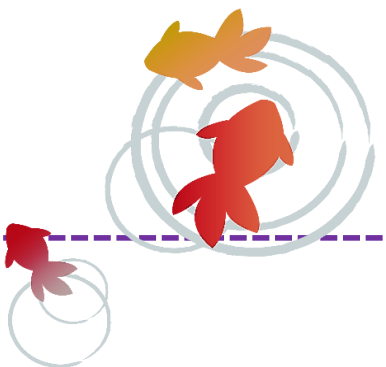
30人分の焼きそばとねぎ焼きを作る職員もはや職人！？

食後の甘味はとろ～り、みたらし団子とほんのり甘いミルク煎餅♪

7月　息吹活動報告

1日(土)	ミーティング【パオみのお】
13日(木)	息吹交流会
14日(金)	ミーティング【シェスタ】
21日(金)	ミーティング【あっとほーむ】
	スペシャルかき氷【パオみのお】
22日(土)	外食レク(餃子の王将)【パオみのお】
29日(土) 30日(日)	箕面地区納涼の夕べ出店

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。



7月号掲載クイズ 答え

第1問　答え② 江戸時代
(解説)江戸幕府が七夕を含む五節句を公式のものと定めました。

第2問　答え① 黒南風
(解説)梅雨のはじめの曇った日に海を渡って吹いてくる南風のことです。

第3問　答え① 10度くらい
(解説)気温は100ｍ上昇すると0.6度低下します。富士山頂はおよそ3300ｍなので、平地に比べると20度近く低い気温となります。

もみじの家だより

●7月の活動報告

3日(月)	卓球	18日(火)	箕面キューズモール散策
4日(火)	映画鑑賞(幻魔大戦)	19日(水)	フリータイム
5日(水)	ＳＳＴ	20日(木)	もみじカレッジ(日本の方言)
6日(木)	もみじ菜園	２４日(月)	手芸/工作
10日(月)	音楽/カラオケ	25日(火)	健康教室
11日(火)	健康教室	26日(水)	調理実習(とんかつ定食)
12日(水)	調理実習(エビフライカレー)	27日(木)	図書館散策
13日(木)	息吹交流会	31日(月)	フリータイム

※7月7日、14日、21日、28日(金)はミーティングを行いました。

●音楽/カラオケ

新型コロナ感染症拡大防止の観点から長く自粛していたプログラムの再開です。以前から人気だった「カラオケ」がこの度復活しました。みんな「待っていました」とばかりに続々と選曲し、楽しそうに歌う姿に、見守る面々も思わず笑みがこぼれます。

歌う曲はアニメ主題歌、歌謡曲、洋楽など得意なジャンルは様々。締めくくりは、もみじバンドで練習・演奏した「島人ぬ宝」をみんなで大熱唱。合いの手もばっちり決まり、瞼を過る沖縄の風景と、メンバーの頑張りに感動し、涙する職員も…。まさに、笑いあり、涙あり、とても楽しい時間となりました。

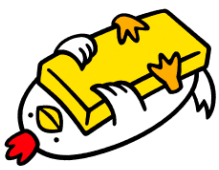
ご不明な点は、もみじの家(072－721－9006)までお尋ねください

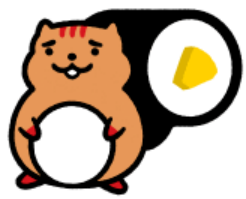
パオみのおニュース

セミの鳴き声が聞こえる本格的な夏がやってきました。私は家の近くの田んぼから聞こえてくる、カエルの鳴き声に毎夜癒されています。夏を過ごすときの、みなさんの癒しはなにでしょうか？「夏ならでは」を楽しめたらいいですね。

＜＜外食レクのお知らせ＞＞

- 日程…8月19日(土)
- 場所…スシロー箕面石丸店
- 出発…11時00分
- 費用…実費
- 申込方法…**先着6名**





＊パオみのお(072-726-7800)まで申し込んでください

＜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

・9月のパオミーティングは、9月２日(土)10時30分からサロンで行います。

魁 スポーツ推進振興クラブ

暑中お見舞い申し上げます

暑い日々が続く中、皆様いかがお過しでしょうか？

蝉も地中でのおよそ7年の生活から成虫となり約1週間の余生を一生懸命生きています。私も限られた命、日々の人生の時間を大切に使いたいと思います。この夏を乗り越えることだけを考えています。

さて、7月・8月は夏休みですが、今日は私の夏の過ごし方を紹介します。まず、私は常に小さな「ノート」を持ち歩いています。そこには、1日の予定、スケジュールややりたい事、やるべき事を朝からタイムスケジュール順に前夜に書いています。朝起きたら①うがいをして、水・麦茶等をのみます。ここ数ヶ月は無塩のトマトジュースにエクストラバージンオリーブオイルを少し入れて飲むようにしています。②に朝の薬を飲みます。③にサプリを飲みます。④ここからはその日の課題に取り組んで行きます。⑤基本的に入浴は2回/日するようにしています。そして温冷浴をしています。温かいシャワー冷たいシャワーを交互に浴びて、体を洗い、湯船につかり出て、冷水シャワーこれを3回程くり返します。目標は5回ですが無理はしません。あくまで心地良さ優先です。無理、ガマン、ストレスがかかると抗ストレスホルモン(糖質コルチコイド)が分泌され血糖もあがり心身に悪影響を与えます。2回/日と設定していても忙しい時しんどい時は無理をせず1回/日やお風呂に入らず睡眠を優先する事もよくあります。

肝心なのはこれらは、あくまで原則であって、原則は破られるためにあると言う事を忘れないようにしています。私はこの様にして日々の生活で自分の心と体をコントロールしています。皆様の参考になれたら幸いです。そして、夏場はスイカやトマト等をよく食べると思いますが、スイカ、トマト、バナナ、オレンジ等はカリウム(K)を多く含み血圧の降下や筋肉を動かすのにはとても有効ですが、腎臓に不安のある方はこれらの食材の摂取の仕方には医師と相談して下さい。それでは皆様健康的な日々をお過し下さい。

「やってやれない事はない、やらずに出来るわけがない。」

皆様の健康とご多幸を願っております。

ありがとうございます。

[文責：津田誠大(代表)]

こころの病気って何だろう　37

田中精神科医オフィス　田中 千足

精神障がいの成因

この「**こころの病気ってなんだろう**」のシリーズの初めに、**精神障がい**は「**こころ**」と「**脳**」を互いに関係する**二つの実体**とみると分かり易いと言いました。いろいろなストレスから心の病気が起こったり悪化させたりします。ストレスが直接こころや脳に影響を与えるだけでなく、身体的変化変調がこころや脳の変調につながります。

精神障がいの**成因**は、**身体的原因（身体因）**と**精神的原因（心因）**にまず分けられます。**身体因**は、**脳炎**になるあるいは**アルツハイマー型認知症**になり**脳が直接的障害を受ける**場合、**薬物による脳の障害**、脳以外の**身体疾患が基礎になって脳の障害が起こる**場合などがあります。**身体因**の中でもこれらを**外因**とします。

かつて**統合失調症**や**躁うつ病**などは明らかな外的要因なしに発病しその病因が不明確であったために**何か素因が潜んでいる**のだろうと**内因**とされました。

外因、内因、心因と**3分法**で**精神障がい**の分類は考えられていたのです。

しかしながら**生物学的精神医学の発達**は疾患関連遺伝子の新知見、脳（中枢神経系）の生理学的、構造学的、画像的新知見をどんどん加えていき、**成因**を単純に**3分法で理解できるものではない**と分かってきています。

(次号に続きます)

こころの会だより

こんにちは。夏まっさかりですが、いかがお過ごしですか？
今年は久しぶりに、商店街をはじめ地域のイベントが復活しましたね。
夏の夕べに、少しワクワクしながらお出かけしてみませんか。

さて、8月2日は「ハラスメントフリーの日」なのだそうです。
ハラスメントから解放された「ハラスメントフリー」な職場づくりをめざして、
啓発・推進していこうと民間会社が制定。それを日本記念日協会が認定しました。
いまでも度々パワハラ事件が報道されていますが、パワハラ行為がなかなか無くならないのは、パワハラ言動を無自覚に行っているからではないかと言われています。

「無自覚のパワハラ」を予防するためには、研修や相談窓口の充実のほか
つねに職場内ではていねいに話し合えるなど、職場環境の見直しが大切かも。
ストレスのない環境や、相手を尊重する心が大切にされる社会にしたいですね。

★★☆　★★☆　★★☆

●7月の報告

6月26日　もみじの家・調理実習、作業に参加
7月　3日　こころの会ミーティング

●8月の活動予定

もみじの家・調理実習、作業に参加予定。(「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(8月)

8月	月	火	水	木	金	土	日
	7月31日	1	2	3	4	5	6
午前		作業	作業	作業	ミーティング		
午後		もみじ菜園	映画鑑賞 (となりのトトロ)	文芸/アート	作業		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	作業	作業	調理実習 (お好み焼き)	ミーティング	山の日		
午後	生活 (掃除・洗濯)	健康教室	作業	作業			
	14	15	16	17	18	19	20
午前	作業	ミーティング	作業	作業	作業		
午後	卓球	作業	運動プログラム (稲スポーツセンター)	もみじカレッジ (昭和史／WWⅡ)	お菓子作り (かき氷)		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	ミーティング	作業	調理実習 (冷そば・かやくご飯)	作業	作業		
午後	脳トレ (音楽・リズム)	図書館散策	作業	作業/外出レク (伊丹スカイパーク)	ボッチャ		
	28	29	30	31	9月1日	9月2日	9月3日
午前	作業	作業	作業	調理レク (焼きそば)			
午後	フリータイム	健康教室	SST	作業			

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

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