

# KSKS

# 社会福祉法人 <sup>いぶき</sup>息吹

編集人 〒562-0001箕面市箕面3-9-19

# メイプルハウス

TEL/FAX 072-721-9006

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

# ニュース

## NO.337

# 2024.7


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

## 暮らしお役立ち情報 2024

福祉サービスや手続きについてご紹介します。


今回は障害者手帳。障害に合わせた(身体、療育、精神、難病)いろいろなサービスが利用でき、公共料金や施設利用の減免を受けることができます。最近ではデジタル手帳も登場し、ますます便利になっています。

**\* 手帳の提示で、無料や割引に！ \***



デジタル障害者手帳「ミライロID」  
スマホでパッと提示。電子クーポン、オンラインストア、割引チケット、などが利用できます。  
(政府広報オンラインにて紹介されています)


手帳型



スマホアプリ



カード型




かつおし 勝尾寺  
昆虫館  
えいがかん 映画館  
けいたいきほんりょうきん 携帯基本料金

公共施設  
ゆするバス  
市宮駐車場  
スポセン

ほかにも・・・  
動物園、水族館、美術館、レジャー施設、大阪万博 2025 など

申請等詳細は箕面市「障害福祉サービスのご案内」冊子をご確認ください。  
地域活動支援センターパオみのおでは、手帳の申請手続き、福祉サービスの利用に関する支援も行っています。お気軽にご相談ください。

♪ 次回につづく ♪



6月 息吹活動報告



1日 (土)

ミーティング【パオみのお】

14日 (金)

ミーティング【シエスタ】

15日 (土)

外出レク、箕面親水公園&シエスタランチに行こう。  
【パオみのお】

21日 (金)

ミーティング【あっとほーむ】

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 職員福祉体験受け入れ】

シエスタ 3日 (月)・4日 (火)・5日 (水)

【神戸女学院大学より実習生受け入れ】

パオみのお 1日 (土)・6日 (木)

あっとほーむ 3日 (月)・7日 (金)・11日 (火)

シエスタ 4日 (火)



神戸女学院大学 人間科学部 心理・行動科学科 大槻春奈様からのお礼

5月21日から6月11日の15日間という限られた時間ではありましたが、精神保健福祉士の  
実習の機会をいただき、誠にありがとうございました。また、暖かく迎え入れてくださ  
りありがとうございました。実習期間中、作業で分からないことがあり困っていた時に声  
をかけさせていただいた際には、メンバーの皆様が嫌な顔一つせずに分かりやすく、丁寧  
優しく教えてくださり大変ありがたかったです。実習を通して、皆様の話している様子や  
作業に真剣に取り組む様子、メンバーの皆様とたくさんお話させていただいた体験から、  
コミュニケーションや信頼関係の重要性を学ぶことができました。また、精神保健福祉士  
を目指すうえでの自分自身の課題を見つけることもできました。皆様のおかげで楽しく、  
大変充実した実習期間を過ごすことができました。今回の実習で学んだことを活かし、  
次に皆様にお会いした際には成長した姿をお見せできるよう日々努力を重ねてまいりま  
す。大変貴重な経験をさせていただき、職員の皆様、メンバーの皆様、誠にありがとうご  
ざいました。

# 7月 パオみのおニュース

すっかり夏の日差しとなつてまいりました。外出には日よけグッズが  
欠かせませんね。熱中症対策、日焼け対策に 帽子、日傘、サングラス、  
アームカバーや、うちわ、扇子、ぬらしたハンカチを首にあてることも  
おすすめです。最近ではハンディファンもよく見かけるようになりました。  
皆さんは何かお気に入りですか？

## 7月の外出レク



**WORKMAN**  
ショッピング

&



**はま寿司**  
HAMA-SUSHI  
ランチ

- ◆ 日時・・・7月13日(土) 10時パオみ出発
- ◆ 行先・・・ワークマン(西宿) → はま寿司
- ◆ 参加費・・・昼食代+買物代など
- ◆ 申込み・・・先着6名

**パオみのおまで (072-726-7800)**

※ 外出レクのためパオみサロンは外出中閉所します。

SUSHI SUKI 🍣 SUSHI SUKI 🍣 SUSHI SUKI 🍣 SUSHI SUKI 🍣

### <パオみサロン開所時間>

- 平日 9時～17時30分まで
  - 土・祝日 9時～13時45分まで
- お問い合わせ 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6日(土)10時30分から  
サロンで行います。

# もみじの家 **もみじだより**



## ●6月の活動報告

3日(月) <small>みつか げつ</small>	漢字(習字) <small>かんじ しゅうじ</small>	19日(水) <small>にち すい</small>	運動プログラム <small>うんどう</small>
4日(火) <small>よつ か</small>	自己啓発 <small>じ こけいはつ</small>	20日(木) <small>はつ か もく</small>	ドライブ
6日(木) <small>むい か もく</small>	調理実習(焼きめし) <small>ちようりじっしゅう や</small>	21日(金) <small>にち きん</small>	パソコン・工作 <small>こうさく</small>
10日(月) <small>とお か げつ</small>	ボツチャ	24日(月) <small>にち げつ</small>	図書館散策 <small>としょかんさんさく</small>
11日(火) <small>にち か</small>	健康教室 <small>けんこうきょうしつ</small>	26日(水) <small>にち すい</small>	もみじ体操 <small>たいそう</small>
13日(木) <small>にち もく</small>	English(英語) <small>いんぐりっしゅ えいご</small>	27日(木) <small>にち もく</small>	生活(手芸) <small>せいかつ しゅげい</small>
14日(金) <small>にち きん</small>	お菓子作り(ドーナツ) <small>かしづく</small>	28日(金) <small>にち きん</small>	卓球 <small>たっきゅう</small>
18日(火) <small>にち か</small>	調理実習(ささみのしめじロール巻) <small>ちようりじっしゅう まき</small>		



## ●6月のトピックス **もみじの家の野菜がすすくと♪**

4月の初旬から今年の野菜作りの準備を始めました。まずはプランターから土を出し天日で干すこと2週間。せっかく乾いてきたかと思ったら雨降りが続く湿気を含んでしまったりとしっかり乾ききるのに時間がかかりました。そこから、土をざるでふるうこと3回。次に肥料と苗の買い出しです。昼食のお味噌汁の具材になるもの、みんなの好きな野菜、果物。たくさん条件をあげながら慎重に選びました。「もみじ菜園選抜メンバー」は！プチトマト・なす・きゅうり・ゴーヤー・ピーマン・万願寺唐辛子・すいかとなりました。毎日、当番さんがしっかりお水やりをしてくれているのですくすくと育っています。トマトはもうすぐ赤くなりそうです。すいかは黄色い花が咲き小さな実をつけています。横では以前に紹介したもみじの木が野菜たちの成長を見守ってくれています。



ご不明な点は、もみじの家(072-721-9006)までお尋ねください



さきがけ すいしんしんこう  
魁 スポーツ推進振興クラブ

ほう こく  
報 告

しよか お かぜ なか みなさま すこ  
初夏の追い風の中、皆様いかがお過ごしでしょうか？

とう すうかげつかん たいちよう くず かた おお  
当クラブでは、ここ数ヶ月間、体調を崩されている方が多かったですので、  
じはつてき かつどうじしゆく いただ りかい ほど ねが もう あ  
自発的に活動自粛とさせて頂きました。ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。

みなさま たいちよう がつ がつ しがいせん ふ ゆうがい  
さて、皆様の体調はいかがでしようか？7月、8月は、紫外線が増え、有害  
ぶつしつ かっせいさん そ たいない ぞうか こうさん かぶつしつ せつしゆ  
物質でもある活性酸素が体内で増加します。ですので、抗酸化物質を摂取し  
ほう い おも  
た方が良くと思います。サプリメントでは、ビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ  
など い  
10等が良いです。しかし、ビタミンEは脂溶性ビタミンですので、体の脂肪に溶  
こ かじようせつしゆ くだ しよくざい なつとう  
け込みます。過剰摂取はやめて下さい。食材ではアーモンド、スイカ、納豆、  
とうふ じゆうわり の り かいそうい しゆん なんごく  
豆腐、ざるそば(十割そば)、アジ、サバ、イワシ、海苔(海藻類)、旬の南国  
げんさん くだもの げんまい むぎめしとう く あ た い おも  
原産の果物、玄米、麦飯等を組み合わせる食べて行こうと思っています。ちな  
とうふ いちちよう にち だいず せつしゆりよう み  
みに、豆腐一丁で1日の大豆イソフラボン摂取量を満たします。

しよくざい ぎようむ そろ じゆうわり  
これらの食材は、ドンキホーテ、業務スーパーですべて揃います。十割そば  
やす こうにゆうで き ねん い か こ  
はドンキホーテで安く購入出来ます。念のために言っておきますが、過去、  
げんざい みらい しめん しょうかい きぎよう えん いただ みなさま もと  
現在、未来の紙面での紹介の企業からは1円も頂いていません。皆様がお求  
けいさい いただ  
めになりやすいように掲載させて頂きました。

わたし せいかつしゆうかんびよう こころ やまい しょくせいかつ せいかつしゆうかん かんが かた げんいん  
私は、生活習慣病も、心の病もすべて食生活、生活習慣と考え方が原因  
かんが  
だと考えています。

わたし しよう しよくざい なつば まいとしの こ き げんざい さい けつえき  
私は、このような食材で夏場を毎年乗り越えて来ました。現在54才、血液  
けんさ せいじょうち いま いし げんやくせいかつ はい たいちよう よ  
検査はすべて正常値です。今、医師と減薬生活に入り、体調も良いです。  
みなさま さんこう さいわ  
皆様の参考になれば幸いです。

がつ がつ もうしよ よそう やす いただ  
7月、8月は猛暑が予想されますので、お休みとさせて頂きます。

みなさま じあいくだ  
皆様ご自愛下さい。

ぶんせき つだせいた だいひよう  
[文責:津田誠大(代表)]





# こころの病<sup>びょうき</sup>気<sup>なん</sup>って何<sup>なん</sup>だろう 48

たなかせいしんかい  
田中精神科医オフィス

たなか ちたる  
田中 千足

## 1. 神経<sup>しんけい</sup>発<sup>はつ</sup>達<sup>たつ</sup>症<sup>しょう</sup>群<sup>ぐん</sup>

### 1-3 自<sup>じ</sup>閉<sup>へい</sup>ス<sup>し</sup>ペ<sup>い</sup>ク<sup>と</sup>ラ<sup>ら</sup>ム<sup>ら</sup>ム<sup>ら</sup>症<sup>しょう</sup> (ASD)

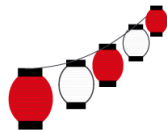
- ① 社会的<sup>しゃかいてき</sup>コ<sup>こ</sup>ミュ<sup>よ</sup>ニ<sup>う</sup>ケ<sup>たい</sup>シ<sup>じん</sup>ョ<sup>て</sup>ク<sup>き</sup>シ<sup>ご</sup>ハ<sup>ん</sup>ノ<sup>う</sup>及<sup>およ</sup>び<sup>たい</sup>対<sup>たい</sup>人<sup>じん</sup>的<sup>てき</sup>相<sup>さう</sup>互<sup>ご</sup>反<sup>はん</sup>応<sup>おう</sup>に<sup>お</sup>け<sup>け</sup>る<sup>る</sup>持<sup>じ</sup>続<sup>ぞく</sup>的<sup>てき</sup>な<sup>け</sup>欠<sup>け</sup>陥<sup>かん</sup>
- i) 発<sup>はつ</sup>語<sup>ご</sup>が<sup>な</sup>い、言<sup>こと</sup>葉<sup>ば</sup>の<sup>お</sup>遅<sup>おく</sup>れ、会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>の<sup>り</sup>理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>が<sup>と</sup>乏<sup>ぼ</sup>しい、反<sup>はん</sup>響<sup>きやう</sup>言<sup>げん</sup>語<sup>ご</sup>、  
人<sup>にん</sup>称<sup>しょう</sup>の<sup>ぎ</sup>逆<sup>ぎやく</sup>転<sup>てん</sup>、単<sup>たん</sup>語<sup>ご</sup>の<sup>はん</sup>反<sup>はん</sup>復<sup>ぷく</sup>、場<sup>ば</sup>に<sup>そ</sup>ぐ<sup>わ</sup>な<sup>い</sup>定<sup>てい</sup>型<sup>けい</sup>的<sup>てき</sup>独<sup>どく</sup>語<sup>ご</sup>、その<sup>こ</sup>子<sup>こ</sup>  
(人<sup>ひと</sup>)<sup>だ</sup>け<sup>の</sup>慣<sup>かん</sup>用<sup>よう</sup>表<sup>ひょう</sup>現<sup>げん</sup>、格<sup>かく</sup>式<sup>しき</sup>ば<sup>つ</sup>た<sup>か</sup>過<sup>か</sup>度<sup>ど</sup>に<sup>じ</sup>字<sup>じ</sup>義<sup>ぎ</sup>通<sup>とお</sup>り<sup>の</sup>言<sup>げん</sup>語<sup>ご</sup>、
- ii) 対<sup>たい</sup>人<sup>じん</sup>的<sup>てき</sup>相<sup>さう</sup>互<sup>ご</sup>反<sup>はん</sup>応<sup>おう</sup>の<sup>も</sup>模<sup>も</sup>倣<sup>ほう</sup>は<sup>わ</sup>ず<sup>か</sup>か<sup>か</sup>欠<sup>け</sup>如<sup>じょ</sup>し、情<sup>じやう</sup>動<sup>どう</sup>の<sup>き</sup>共<sup>きやう</sup>有<sup>ゆう</sup>も<sup>け</sup>欠<sup>け</sup>如<sup>じょ</sup>  
し、他<sup>た</sup>人<sup>にん</sup>の<sup>こう</sup>行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>も</sup>模<sup>も</sup>倣<sup>ほう</sup>す<sup>る</sup>こ<sup>と</sup>は<sup>す</sup>少<sup>すく</sup>な<sup>い</sup>。対<sup>たい</sup>人<sup>じん</sup>的<sup>てき</sup>相<sup>さう</sup>互<sup>ご</sup>性<sup>せい</sup>の<sup>か</sup>欠<sup>け</sup>く  
言<sup>げん</sup>語<sup>ご</sup>、「考<sup>かん</sup>え<sup>が</sup>・意<sup>い</sup>見<sup>けん</sup>を<sup>の</sup>述<sup>じゆつ</sup>べ<sup>る</sup>、感<sup>かん</sup>情<sup>じやう</sup>を<sup>き</sup>共<sup>きやう</sup>有<sup>ゆう</sup>す<sup>る</sup>、会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>を<sup>か</sup>交<sup>か</sup>わ  
す」と<sup>い</sup>う<sup>よ</sup>り、「要<sup>よう</sup>求<sup>きゆう</sup>す<sup>る</sup>、分<sup>ぶん</sup>類<sup>るい</sup>す<sup>る</sup>」こ<sup>と</sup>に<sup>つ</sup>使<sup>つか</sup>わ<sup>れ</sup>る、「み  
ん<sup>な</sup>の<sup>かい</sup>会<sup>わ</sup>話<sup>わ</sup>に<sup>い</sup>つ<sup>ど</sup>う<sup>や</sup>っ<sup>て</sup>参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>す<sup>か</sup>、何<sup>なに</sup>を<sup>い</sup>言<sup>い</sup>っ<sup>て</sup>は<sup>い</sup>け<sup>な</sup>い  
か」の<sup>し</sup>処<sup>じょ</sup>理<sup>り</sup>が<sup>に</sup>苦<sup>く</sup>手<sup>て</sup> (そ<sup>の</sup>結<sup>けつ</sup>果<sup>か</sup>、場<sup>ば</sup>を<sup>し</sup>ら<sup>け</sup>さ<sup>せ</sup>る)
- iii) 視<sup>し</sup>線<sup>せん</sup>を<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>わ<sup>せ</sup>る<sup>こ</sup>と、文<sup>ぶん</sup>化<sup>か</sup>的<sup>てき</sup>発<sup>はつ</sup>達<sup>たつ</sup>基<sup>き</sup>準<sup>じゆん</sup>に<sup>ひ</sup>比<sup>ひ</sup>較<sup>かく</sup>し<sup>て</sup>身<sup>み</sup>振<sup>ぶ</sup>り<sup>・</sup>顔<sup>かお</sup>の<sup>ひ</sup>表<sup>ひやう</sup>情<sup>じやう</sup>・身<sup>しん</sup>体<sup>たい</sup>の<sup>む</sup>向<sup>かう</sup>き<sup>・</sup>会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>の<sup>よく</sup>抑<sup>よく</sup>揚<sup>やう</sup>の<sup>け</sup>欠<sup>け</sup>如<sup>じょ</sup>も<sup>ほ</sup>他<sup>た</sup>は<sup>とく</sup>特<sup>とく</sup>殊<sup>しゆ</sup>な<sup>し</sup>使<sup>しよう</sup>用<sup>ゆう</sup>
- iv) み<sup>ん</sup>な<sup>の</sup>言<sup>い</sup>う「普<sup>ふ</sup>通<sup>つう</sup>」が<sup>わ</sup>分<sup>わ</sup>か<sup>ら</sup>な<sup>い</sup>、KY<sup>とい</sup>わ<sup>れ</sup>る
- v) 早<sup>そう</sup>期<sup>き</sup>の<sup>とく</sup>特<sup>とく</sup>徴<sup>ちゆう</sup>は、見<sup>み</sup>せ<sup>た</sup>り<sup>も</sup>持<sup>も</sup>っ<sup>て</sup>き<sup>た</sup>り<sup>し</sup>な<sup>い</sup>、指<sup>ゆび</sup>差<sup>さ</sup>し<sup>に</sup>無<sup>む</sup>反<sup>はん</sup>応<sup>おう</sup>

(次<sup>じ</sup>号<sup>ごう</sup>に<sup>つづ</sup>続<sup>つづ</sup>き<sup>ま</sup>す)

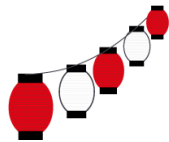


# かい こころの会だより

みなさん、こんにちは 梅雨<sup>つゆ</sup>があけたら、いよいよ本格的な夏<sup>ほんかくてき なつ どうらい</sup>の到来です。  
いやあ、それにしても暑<sup>あつ</sup>~くて、長<sup>なが</sup>~い夏<sup>なつ</sup>の季節<sup>きせつ</sup>、元氣<sup>げんき</sup>にのりきりたいですね



みなさんも知っている、大阪<sup>おおさか</sup>の夏<sup>なつ</sup>の風物詩<sup>ふうぶつし</sup>・天神祭<sup>てんじんまつり</sup>は、歴史<sup>れきし</sup>あるお祭<sup>まつり</sup>です。  
大阪天満宮<sup>おおさかてんまんぐう</sup>ができて間<sup>ま</sup>もないころ、社殿<sup>しゃでん</sup>近くの浜<sup>はま</sup>から神針<sup>かみほこ</sup>を流<sup>なが</sup>して、流<sup>なが</sup>れついた  
場所<sup>ばしょ</sup>に齋場<sup>さいじょう</sup>を設<sup>もう</sup>けて「みそぎ」をおこな<sup>しんじ</sup>ったとされる神事<sup>しんじ</sup>がはじまりとか。



さて船<sup>ふね</sup>が行<sup>ゆ</sup>きちがうときには「大阪締め<sup>おおさかじ</sup>」という手<sup>て</sup>うちが行<sup>おこな</sup>われます。

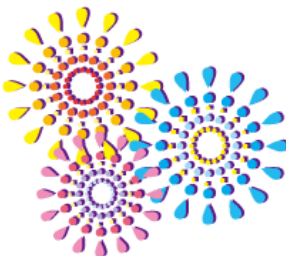
かけ声<sup>こえ</sup>とともに、「打ちましょ」パンパン

「もひとつせー」パンパン

「祝<sup>いおう</sup>うて三度<sup>さんど</sup>」パパンがパン！とうちます。



この「大阪締め<sup>おおさかじ</sup>」を知<sup>し</sup>っていると、ちょっと自慢<sup>じまん</sup>できるかも~?(^^)



★★☆    ★★☆    ★★☆

## ●6月の活動報告<sup>がつ かつどうほうこく</sup>

6月17日<sup>がつ にち</sup> もみじの家<sup>いえ</sup>・作業<sup>さぎょう</sup>に参加<sup>さんか</sup>


## ●7月の活動予定は、もみじの家<sup>いえ</sup>・作業<sup>さぎょう</sup>に参加<sup>さんか</sup>予定<sup>よてい</sup>

(「もみじの家<sup>いえ</sup>プログラム<sup>よていひょう</sup>予定表<sup>さんしやう</sup>」を参照<sup>さんしやう</sup>してください)

いえ よ ていひょう がっ  
**もみじの家プログラム予定表(7月)**

発行人  
二〇〇年二月二日 第三种郵便物承認 毎月1・2・3・4・5・6・7・8の日 発行  
関西障害者定期刊行物協会 大阪市天王寺区真田山町二一 定価五十円

7月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	作業	作業	作業	調理実習 <small>(冷やし中華)</small>	ミーティング		
午後	作業 ポッチャ	作業 文芸・アート	作業	作業	作業		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	作業	作業	作業	作業	ミーティング		
午後	作業 習字・硬筆	作業 健康教室	作業 脳トレ	映画鑑賞 <small>(トイストーリー)</small>	作業 生活(手芸)		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	海の日	作業	作業	調理実習(厚揚げと夏野菜のカレー煮)	作業		
午後		もみじの部屋 作業	作業 運動プログラム <small>(稲スポーツセンター)</small>	作業	作業 カラオケ		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	作業	作業	作業	作業	もみじ夏レク!!		
午後	作業 フリータイム	作業 お菓子作り <small>(たまごケーキ)</small>	作業 卓球	作業 もみじトリップ <small>(ドイツ)</small>	作業		
	29	30	31				
午前	作業	作業	作業				
午後	作業 もみじ体操	作業 図書館散策	作業 もみじカレッジ <small>( )</small>				



## 息吹を応援! 根っこの会

会員募集中

会費は息吹の運営費として使わせていただきます。

※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 | あっとほ一む | 〒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 |