

ネバネバ成分はムチンっていうよ。胃をまもって食欲快調！



「たけのこ」

2011年8月号 No.93

発行責任者：社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
豊玉障害者地域生活支援センターきらら 所長 林 優子

住所：〒176-0012 練馬区豊玉北 5-15-19 豊玉すこやかセンター6F
電話相談・問合せ：Tel.03(3557)9222 / Fax.03(3557)2090



納豆・オクラ・とろろ芋・モロヘイヤ・メカブ・なめこ。夏バテにネバネバever～

練馬区社会福祉協議会
ネリ

豊玉障害者地域生活支援センターきらら は、主に精神の病を持つ人たちやその家族が地域で孤立せず、安心して自分らしく生き生きとした生活が送れるように一緒に考え、サポートするところです。

8月のスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
	1 相談日(要予約) <u>(オ)なし</u> 就労実習体験 9:30～12:30	2 午前:予約面接相談 (オ) 正午～7:00 花くらぶ 2:00～4:00	3 休み	4 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	5 (オ) 正午～7:00 初めての SST I ①1:30～②2:30～	6 (オ) 正午～7:00 いきいき体操 1:30～2:00 卓球 2:00～3:30
7 清掃のため 休み <u>(オ)なし</u> 【地域生活サポーター養成講座(ういんぐ) 10:00～正午】	8 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	9 午前:予約面接相談 (オ) 正午～7:00 パソコン教室① 1:00～5:00 (初心/初級 A・B/復習) 花くらぶ 2:00～4:00	10 休み	11 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	12 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 初めての SST II ①1:30～②2:30～	13 (オ) 正午～7:00 パソコン開放 2:00～4:00 レディースデイ 2:00～
14 (オ) 正午～7:00	15 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	16 午前:予約面接相談 (オ) 正午～7:00 パソコン教室② 1:00～5:00 (初心/初級 A・B/復習) 花くらぶ 2:00～4:00	17 休み	18 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u> 囲碁教室 4:30～5:30	19 (オ) 正午～7:00 正午～昼食会 トライアル・ゼミ 2:00～	20 (オ) 正午～7:00 茶道 2:00～3:00 茶話会 4:00～5:00
21 (オ)正午～7:00 男性料理教室 12:30～2:30 映画の日 2:30～	22 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	23 午前:予約面接相談 (オ) 正午～7:00 パソコン教室③ 1:00～5:00 (初心/初級 A・B/復習) 花くらぶ 2:00～4:00	24 休み	25 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	26 (オ) 正午～7:00 初めての SST III ①1:30～②2:30～	27 (オ) 正午～7:00 パソコン開放 2:00～4:00
28 (オ)正午～7:00 2:00～4:00 就労実習体験 2:00～4:00	29 相談日 (要予約) <u>(オ)なし</u>	30 午前:予約面接相談 花くらぶ 2:00～4:00	31 休み	※(オ)は、オープンスペースです。 ※プログラムの申込は毎月25日からです。 ※面接相談は、事前予約が必要です。 ※電話相談の時間帯 平日:午前10:00～午後7:00 木:10:00～正午、午後4:30～午後7:00 土・日:正午～午後7:00		

世界遺産とは？

6月、小笠原諸島と平泉が、それぞれ自然遺産と文化遺産に登録されました。

世界遺産とは、1950 年前半エジプトでダム建設が持ち上がり、そのためにダムの底になってしまう遺跡をまもろうと、50 カ国以上の国が救援プロジェクトを始動。世界遺産条約のきっかけとなりました。日本には 16 か所の世界遺産があります。もっとも来場者が多いのは、京都、次いで奈良の世界遺産です。

1 どうやってえられるの？

- ① 国が世界遺産条約を締結する（条約を締結していない国の遺産は登録はされません。）
- ② 県や市町村が国に資料を提出する
- ③ 推薦する候補リストを作成する、その中から国が推薦をする（リストには現在 12 か所）
- ④ ユネスコから現地に行き、審査をおこない、毎年一度の世界遺産審査会にて、可否が決まる

2 平泉は再推薦

2008 年に平泉は一度、世界遺産登録から見送られています。

小笠原諸島は、外来生物の除去が、課題として挙げられていて、それが改善されたため推薦にいたりました。富士山もゴミの不法投棄などの問題が改善されれば、登録の可能性が高いようです。



岩手県平泉の金色堂



読書会



7月9日（土）に行われた第3回目の読書会。この読書会は『囲碁教室』や『映画の日』と同様に、当事者の「こんなことがやりたい」という想いのもと当事者が主導となって行われています。

今回の読書会もそれぞれの思いの詰まった本が持ち寄られ、なぜその本に惹かれたか、心に残った一節、その本にまつわる思い出などを語り合いました。

『生き方の多様性を再確認させてくれた本』『幼い頃の思い出が詰まった絵本』『読書に目覚めるきっかけを作ってくれた本』『自分の活動が掲載された雑誌』『新しい作家を発掘する楽しさ』、中には『青春時代にとっても強い影響を受け、それゆえに現在も開くことができない本がある』とおっしゃった方もおり、一冊の本が一人の人生に与える影響力について考えさせられました。

穏やかにリラックスした空間で繰り広げられた、とても有意義な時間。次回はどんな本を紹介しましょうか、迷いますね・・・。



男性料理教室

今回の料理教室は、ハンバーグとピシソワーズ（じゃがいもの冷たいスープ）でした。玉ねぎのみじん切りは、とてもこまかくきれていました。

ハンバーグを丸めるとき、中央にくぼみを入れた方がよいなど、具体的なアドバイスをくれるメンバーの方もいました。とても美味しいハンバーグができました。ハンバーグは沢山つくり、冷凍にして、ソースをいろいろ変えれば、何日でも楽しめる夕食になります。

ご飯を炊く時の水の量を第一関節で図る方法や、塩の一つかみの量など、楽しく料理しながら、先生が教えてくださいます。

コンビニの弁当や、外食にあきてしまった方、簡単で、おいしい料理を覚えたい方はぜひ、参加してください！



次回は冷やし中華



WRAP 報告



7月14日のWRAPは、今回も初参加のメンバーも含め合計12名で行われました。

今回テーマは「権利擁護」。難しそうな響きにとまどってしまいますが、要するに『自分のために伝えていること・伝えたいこと』。それをみんなで話し合い、意見を出し合った濃密な2時間でした。

9月からのWRAPについてお知らせ

今までお知らせしてきたように、9月からはメンバーを固定します。今回メンバーとなる条件は

①7月までのWRAPに参加している

②今後のセッションを50%以上出席することとなっています。

また、次期メンバーの募集も兼ねた参加自由の“Open WRAP”を開催予定です。開催時期が決まりましたら、お知らせいたします。

磯村先生をお招きしてのトラゼミ

6月30日（木）のトラゼミは金杉クリニック医師の磯村先生をきららにお招きして、「就労準備・就労中のポイント」を意識しながら「主治医との付き合い方」についてお話をお伺いしました。

当日の参加者はメンバー7名、レインボーワークのスタッフ2名、きららスタッフ2名で、親しみやすく丁寧に質問に答えて下さる磯村先生と1時間半の予定時間を超えての懇談会となりました。

「仕事を継続できている条件は？」や「仕事をしながらどんな症状が出たらサポートしてくれるか？」「服薬が多くて仕事辛い時どう医師に相談したらよいか？」等皆さんから6つの質問が出ました。

仕事を始めた等で環境が変わったら通院頻度をアップしてこまめな相談をして欲しい。ドクター以外の支援者との付き合いがあると良い。サポートしてくれる人が1人でも職場にいると良い。自分の現在の症状を時間軸で説明しよう等のアドバイスを先生からいただき、就労への意欲がさらに増した時となりました。

6月の茶話会

6月25日（土）にメンバー・スタッフ合わせて18名で行われました。

七夕の短冊書き・プログラムの予定や変更事項について。当事者会プログラム・読書会からのお知らせ。花くらぶから、千川通りも手掛け始めたことから、参加者募集のお知らせ。

熱中症対策について話しました。水分を持ち歩きこまめに取る・夜中に換気をしっかりする。さらに、熱中症対策のプリントが配布されました。

練馬区からのお知らせとして、きららも節電を行っています。涼しい服装や、うちわを使うなど、できる限り節電ができるようにみんなで考えていこうと話されました。

映画の日 『ハゲレット』

元中日ケン・モッカもびっくり！目下大注目、映画の日初の再上映『ハゲレット』。『ハムレット』のパロディを観て暑い夏を笑いで吹き飛ばそう！私たちの夏は輝けるか？



花くらぶ「花壇」も衣替え



「きらら花くらぶ」花壇が、植替えが終わり夏らしい涼やかな花で彩られました。



花くらぶでお世話している花壇は、

- ①練馬公民館・図書館
 - ②練馬デイサービスセンター
 - ③区役所西庁舎屋上庭園
 - ④つつじ公園
 - ⑤練馬中央通り商店街
 - ⑥練馬駅
 - ⑦豊玉すこやかセンター
- の7か所です。

近くを通られたら、是非花壇やフランターをご覧ください、街のオアシスを感じてください！

ご存知ですか？

ベランダの「きらら菜園」では、5月に植えたきゅうりが「実り」を迎えています。7月の食事会では、そのきゅうりをサラダに入れ、メンバーに堪能？していただきました。

他にも、ワイルドストロベリー  とブルーベリー  が少しずつ実をつけています。暑～いベランダですが、夕涼みがてらベランダに出て『きらら』の恵みを感じてみてください。

オクラも収穫予定



■ 8月の掲示版 ■

- 13日(日) レディースデイ
- 19日(金) 14:00~16:00
トライアルゼミ就労準備グループ
今回は企業の方がみえてお話ししてくださいませ。
- 21日(日) 2:30~ 映画の日
上映作品『ハゲレット』
- 21日(日) 12:30~ 男性料理教室
今回のメニューは夏の大定番『冷やし中華』なります！

☆WRAP・8月はお休みです☆

※今月のSSTは変則的に1・2・4週に行います。ご注意ください。

◎就労実習体験

- 1日(月) 練馬デイサービスセンター
- 28日(日) 西友 LIVIN
→詳しくはスタッフへ
お問い合わせください

オーボワール!



豊玉障害者地域生活支援センターきらら☆案内



☎

- 西武池袋線練馬駅中央口下車徒歩5分
 - 都営地下鉄大江戸線練馬駅A1出口下車 徒歩5分
- ※駐車場は緊急車両専用のため車での来所はご遠慮下さい

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-15-19

豊玉すこやかセンター6階

豊玉障害者地域生活支援センターきらら