



園部共同作業所だより

園部共同作業所発行

〒622 京都府船井郡園部町上木崎

No 21

0771(62)3249

「精神保健及び精神障害者の福祉に関する法律」

「精神保健法」が「精神保健及び精神障害者の福祉に関する法律」(通称「精神保健福祉法」)に名称を変え、衆議院、参議院で可決され、七月一日に施行される。月刊「ぜんかれん」六月に記載されました。喜ばしいことです。しかし、他の障害者の福祉対策にはまだ及ばず、精神障害者の社会復帰、自立と社会参加の促進には多くの課題を山積みしています。

当作業所も船井郡精神障害者家族会(つばみ会)の城島会長を先頭に役員さんともども、さる七月五日には、各町を廻りました。精神障害者対策が適切に位置付けられるよう、いくつかの項目をあげ、要望書としてお渡しし、配慮していただくよう、話し合いをしてまいりました。我々も少しではありますがありますが、精神障害者の社会復帰、地域での医療、福祉、保健施策の充実のため努力しております。今後とも皆様のご

理解とご協力をよろしく
お願いいたします。

所長 杉山俊夫



朝食を 見直そう

最近、大人、子供を問わず朝食抜きの人が増えていきます。日本人の食習慣としては、どちらかと言えば夜に重きをおき、朝食は食べたとしても、時間と手間をかけない簡単なものです。がちです。皆さんはいかがでしょう。

夏本番！夏を健康にのりきり、さわやかな一日を送っていただくため、今回は朝食を見直してみよう。

(朝食の利点)

◎朝食は一日の仕事や活動の源。朝食は午前中の活動を支える大切なエネルギー源です。

◎朝食を抜くと空腹の時間が長くなり、血液中の糖分が低くなり、頭がぼんやりして体も十分動かず仕事の能率も低下します。

◎一日三食の方が太らない。朝食を抜くと食べ

たときエネルギーを蓄えておこうとする自己防衛的な反応が働きかえって太ります。

この他にも、三食きっちり食べることによつて、一日の必要なエネルギーと栄養をまんべんなくとることができ、それが、どんな朝食をとることが理想的でしょう。

まず、一日に必要なエネルギーの三分の一、四分の一を朝食でとるようにし、朝食として、ごはんかパンで糖質を確保して、タンパク質もしっかりとるために、卵、肉、魚、大豆製品などの中から一品、野菜料理を一品に、乳製品、果物を少々付け加えれば、かなりバランスがとれたものになります。

しかし、夜型で朝食抜き生活をおくっておられる人は、まず、夕食を少し減らし、朝に何か一品でも食べる習慣をつけていただくことが大切かも

八木町 保健センター
保健婦 正田ミツル

毎日の作業について紹介したいです。

今回は京都市内にある共栄印刷紙業のカード芯打ち抜きです。

これは手縫い糸の糸巻きで一枚の厚紙(紙型)から五〇枚程度のカードが取れるわけですが、この紙型を二五枚重ねて木づちでトントンと打ち抜くのです。打ち抜いたカードはきれいに埃を払い一〇〇枚を輪ゴムで止め二千枚や三千枚に梱包して納品します。木づちでトントン打ち抜くので作業所ではこの作業をトントンとも言います。このトントンも人がやっているのを見てみると簡単そうですが、木づちを使うタイミングと併せて力もいります。上手に木づちを使わないと紙型がずれて型が抜けず大変です。このトントンを何より好んでするMさん。いつもは、たばこの誘惑に負けてつい休憩室に足が向くのですが、トントンばかりは、たばこどころではありません。低い声で「明日はトントンですか、トントンやったら休まず来ます」などとニコニコして言わ

れます。トントン好きのMさんについて聞いてみました。

黒田トキエ

作業所にはカード芯の打ち抜き作業がある。私は以前からやって見たかった。なぜかと言えば私は仕上げ工の経験がある。若い頃京都市内のある会社でヤスリの使い方ハンマーのにぎり方を習った。特に木ハンマーは普通のハンマーのにぎり方と違うのである。さて、打ち抜きをやった最初のうちは大変であった。二段に重ねるとき逆に重ねて先生に注意され、スピードが遅いとレベルをやっているK君におかれ、カードをバラバラに下に落とすので足で踏みつけて注意されたこともある。手を怪我して血をにじませたこともある。手を怪我しても社会復帰のトレーニングをして体力をつけるためカード芯の作業を続けたい。

H・M

ソフトボール 大友流伝△云 かしのき寮

指導員 岡本康宏
去る五月三十一日、かしのき寮グラウンドに於いて、恒例の「ソフトボール交流会」が開催されました。

参加者は、いつもの通り園部共同作業所チーム、桜ヶ丘ママさんソフトチーム、かしのき寮チームの三チームでした。当日、我々かしのき寮チームは運動サークル所属寮生一七名と職員四名で参加しました。

我々他他の二チームに比べて戦力的には全く話になりませんが、園部作業所チームと桜ヶ丘ママさんチームの白熱したゲームを観戦して、いつも刺激となっています。交流会のたびに、我々のソフトボールの技術的なレベルの低さを痛感し、もっと日頃からの練習の必要性を思い知らされるわけですが、ソフトボールを通じて交流を図り、お互いに言葉を交わすことや、楽しいひとときを過ごすことに、この交流の最大の意義を感じています。

園部共同作業所の杉山先生は、以前かしのき寮におられた関係で、かしのき寮生とは顔なじみで、寮生たちはいつも交流会を心待ちにしています。

我々はソフトボールとしては全く相手になりませんが、園部共同作業所の方々と交流を図れ大変嬉しく思っています。このようなかしのき寮チームでもよければ、また相手になってくださるなら喜んで参加させていただけます。そのためにも今後ソフトボール交流会が継続されるよう、よろしくお願いいたします。

安町贈り物
(五月一〜七月三十一)
園田義次 タオル
近藤裕樹 ジュース
木下悠紀子 菓子
的場利三郎 菓子
小西 実

カセットテープ
明田峰男 靴、モード履き
城島 幹男 菓子、コーヒ、
紅茶、ジュース
石田 正 コーヒセット
和知町社協 コーヒセット

日吉町 八栄への お茶摘み

六月二四日に作業所からの茶摘みに参加しました。今回で茶摘み参加は二度目だったのですがなかなか目的の茶畑なのか覚えられません。車で「去年いったとこ覚えてるか？」っていわれても皆同じ山に見えて茶の木というのわからないのです。それもその筈、つい最近までぼくは茶というものはティーバッグになっていてのを摘むと思っていたんですから。すると去年の茶摘みの時ぼくはなにを摘んだのかしら。けれどあの新芽の葉は萌えると言うんだらうか。活き活きた色をしていてそれに慣れてくるのでしよう。茶摘みを三時間しているうちに新芽が思ったよりたくさんあるのにビックリします。土手の茶を摘んで川に落ちそうになったりしているうちにお昼。へびが泳ぐ田圃の前の陰でお寿司に舌鼓をうち、茶が旨いと言いながらみんなでニコニコ。いつも

の作業とは違うんだか心が解放されたような感じになりました。来年の茶摘みが待ちどおしいです。

石田 光



「園部共同作業所」を支援する会

今年度の支援する会、会費納入のご案内をさしあげましたところ、早速、振込送金をありがたうございました。また、通信欄には、がんばってください等の暖かい励ましのお言葉や、自主性品(ステンドグラス、箸置き)注文が書かれてありました。いつもながら皆様には、ご理解とご心配をかけ、心より感謝申し上げます。なお、まだ未納の方には、なにぶんのご無理を申し上げますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

レクレーション 五月二四日 茶摘み(日吉町)

ソフトボール試合
かしのき寮対桜ヶ丘ママさんチーム
七月二六日
海水浴(由良海岸)



梅雨が明けたとたん真夏になり、通所の人々も、暑い夏の連発。でも、もう少しで夏休みがやって来る。楽しみの夏休みです。京都に仲間同士で行くもよし、映画を見て感激するもよし、どちらにしても友人や家族とケンカなどしないよう、事故等にあわないよう、気をつけてまいりましょう。食べ過ぎ飲み過ぎに気をつけて休み明けには、こんなことをしたんだよと、いい顔を見せてください。