

# こころのふれあいセンター さんぽみち便り

2012(平成24年)  
春号

発行 地域活動支援センターさんぽみち  
住所 〒678-0173 兵庫県赤穂市浜市 329-2 TEL・FAX 0791(48)1615  
http://www.sensukai.or.jp/chiiki/index.html  
E-mail sanpoppo@pure02.pure.ne.jp

## 対談

### 野菜市開催で地域交流図り 地産地消めざし新鮮野菜を提供

**深井** 野菜市を始めたのは、メンバーの活動の場であるのと同時に、地域との交流を通して病気に對する理解を深めてもらおうと、地元農家さんの野菜販売を始めたものです。

**上田** 地元自治会を通して話があった時、当初九戸の農家に参加に賛同していただき、平成十八年六月にスタートしたわけです。

**深井** スタート当初は、農家さん、スタッフ、メンバーともに慣れないため、なにかと大変でした。野菜の名前からして知

なかつたですからね。はじめは、なんとか野菜を完売しようと思いい、ネギ焼きを作ったりするなど、工夫をして販売に力をいれたいりました。

**上田** スタッフのみなさんはじつに熱心でしたね。私たち農家も完売してもらい嬉しかったですね。その期待にこたえるため、「地産地消」の特質を全面に出すため、家庭消費の延長線にある野菜を出すという思いから、極力「減農薬」に努めました。

その点、どの農家もいろんな工夫をしてみようとする気概がありますので、質、量ともに豊富だと思えますよ。一年を通して、出荷が途切れることはないようにも心がけていますしね。

**深井** そういえば、「春をどう

社会復帰部長 深井 知子



ぞ・」とのコメントをつけてツクシを出荷してくれた農家さんもありましたね。ここまで続けてこられたのもそうした農家さんの前向きな姿勢によるものだと感じています。

**上田** 私たち農家もメンバーに教わることも多いです。野菜の名前もこちらが忘れていたりしていると、きちつと覚えてくれていたり、売れ筋の野菜を教えてくださいたり、そんなやりとりをしていくうちに結構気が知れてきましたね。

**深井** 日中活動の場として始めた野菜市ですが、この活動を通して、コミュニケーション能力、集中力などの訓練になることで、本格就労に向けてのステップアップとなり、就労につながったケースもあります。

**上田** 野菜市の現場だけでなくとどまらず、こうした交流が地域全体に広がることにも心がけました。納涼祭、とんど祭の場に顔なじみになったメンバーに

も参加してもらい、カラオケに加わってもらったりするようになりましたね。現在ではみなさんは地区行事の“常連さん”になりましたね。

**深井** 野菜市を通してメンバーと接することで病気への理解も深まり、地元行事にも参加するきっかけにもなりましたね。それにしても上浜市での地域おこしの取り組みには感心します。

上浜市では、獅子舞保存会を立ち上げられたり、盆踊りをするなど、老若男女が触れ合うような仕組みが多くありますね。

**上田** やはり高齢化している地区をどう活性化していくかがこれからの課題なんです。そうした時、一人の力ではどうしようもないので、みなさんの英知を集めて、前向きな取り組みをすることが大切だと思います。

野菜を出荷している農家の平均年齢も七十歳代後半とかなり高齢化しているので、今後どれだけ継続できるかが懸念されているところです。若い人たちにも声掛けて、引き継いでもらいたいですね。

**深井** ありがとございます。野菜市を続ける上で、ミーティングなどを定期的に開くなどして、さらに内容を充実させていかないとと思っています。今後共よろしくお願いします。



新鮮な朝採り野菜を購入するお客さんは多い



野菜市農家 上田 秀雄さん

# 赤穂仁泉病院デイケア棟が一新

## 快適な環境で意欲的に活動

赤穂仁泉病院デイケア棟が老朽化と手狭になったため、4月に新築オープンしました。新デイケア棟は延面積 825.01 m<sup>2</sup>、鉄筋コンクリート造り2階建。1階は運動室、娯楽室、静養室、スタッフ室。2階は、食堂、作業室、心理室からなっています。

以前のデイケア棟では食堂が狭く、交替で食事をとっていましたが、南に面する広く明るい食堂では、一斉に食事をとることができ、落ち着いてゆっくり食することができる環境ともなっています。



明るい日差しを受ける新デイケア棟全景

パソコンと首っ引きで、熱心に取り組む人たちが



ゲーム、塗り絵などを楽しむメンバーのみなさん

### 健康あらかると

## うつ病を正しく理解していますか？

うつ病を早期に発見して治療することは重要ですが、自分がうつ病だということに気づかないまま苦しんでいる人が多くいます。仮に自分がうつ病と気づいたとしても他の人に相談することをためらう人も少なくありません。だからこそ、うつ病についての正しい知識の普及・啓発活動や、精神疾患について抵抗なく相談し受診できることが必要なのです。

### うつ病とは

- ・うつ病はだれでもかかる可能性がある身近な病気である。
- ・うつ病はやる気の問題や気の持ちようではない、当然、遺伝病でもない。
- ・脳内の神経機能に変調が起きており、医学的な治療が必要。
- ・うつ病は死に至る恐れのある病気であり、自殺の背景としてうつ病がある。
- ・早期に発見し、治療につなげることで自殺が予防できる。



### うつ病の症状・サイン

#### ・自分が気づく変化

やる気が出ない、気分の落ち込み、物事が決められない、何をしても楽しくない、眠れない、朝早く目が覚める、夜中に一度目が覚めてしまいそのまま眠れない、息切れや、息苦しさ、頭痛、肩こり、倦怠感、疲れやすい、胸がドキドキする、食欲不振、胃のもたれ、腰痛、便秘、性欲の低下

#### ・周囲が気づく変化

口数が少なくなる、朝方や休日明けに調子が悪そう、遅刻、早退、欠勤（欠席）の増加、好きなことにも興味・関心を示さない、食欲がない、急にずぼらになったように見える、だるさを訴える。

### うつ病が疑われたら

専門家（医師、保健師）に相談（受診）してください、休養と場合によっては服薬が必要です。早期に対策を行うと早く回復します。

## 施設紹介

NP 法人みのり赤穂

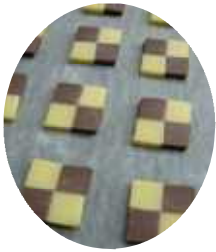
### オリジナル商品を開発 販売も 能力に合わせた作業を選択



可愛い店構えの店舗は道行く人の目を引きま



クッキーを切る作業も手慣れたもの



赤穂市役所南に白壁の目を引く建物が「NPO 法人みのり赤穂」です。通所者は19人、月曜から金曜までの5日間、午前9時～午後3時まで作業に勤しんでいます。

作業内容は、クッキー作りをメインに、製菓用袋シール貼り、モーター部品成型作業など、それぞれの得意とする作業に取り組んでいます。

年間を通して、市内外の催しに出店することが多く、販売品の中でも、「春のなごり」と名付けられた酒粕を含んだパウンドケーキが好評で、新聞にも取り上げられたこともあります。

この4月に施設長が三木多津子さんから溝端善子さんに交代したこともあり、通所者も気持ちも新たに作業に取り組んでいます。

同作業所は、通所者が楽しく通所できるように「和」をモットーとし、作業以外にも各種行事を行っており、それらも楽しみにしながら通所者のみなさんは日々の作業に精をだしています。

さんぽみちに集うメンバーさんの中には、絵画、詩、ピアノ・バイオリン・ギター演奏を得意とする方が多くいます。その中から、順次この欄で紹介します。

さんぽみちメンバーのY・Tさんが日頃の思いを書き綴った詩集「タオル」を発行しました。

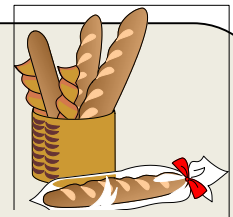
「私は、この菜(しおり)を読んでもくれる人に、心の病にかかっても、元気に働けるようになり、薬を飲んでいても、人より苦勞はするけれど、スポーツも恋愛もできるようになるんだということをあきらめないでほしい。不幸せを突き抜けて、生きていて良かったと思える瞬間に出逢ってほしい」と山本さんは詩集冒頭に書いています。

## こころの詩

### 仕事中

仕事中、考え事がとまりません。  
心の中の、独り言が、とまりません。  
そんな時に、  
どنگりが、屋根に落ちて、  
大きな音がします。  
はっとして、われに返ります。  
われに返る時は、他にもありません。  
お客様からの電話と  
セールスの電話です。  
電話に助けられます。

スケッチ絵 岩間正利さん



「あこうぱん」各種パン  
販売日 毎週水曜日販売  
11時半～13時

「ラ・セーヌ」洋菓子  
販売日 毎週第1火曜日  
11時半～13時

「ほのか工房」ドーナツ、豆腐  
販売日 第2火曜日  
11時半～13時

## 野菜市 喫茶WIND パン販売

野菜市(火・水曜日)は13:00まで  
地元上浜市で採れた新鮮な減農薬野菜を販売  
喫茶WINDは16:00まで営業  
喫茶WINDも美味しい軽食(火・水曜日)を用意してお待ちしています。

# 千水会文化祭にぎやかに ボランティアグループも参加



バレーボールチームの応援旗



さんぼみちで作った羊羹



テンポよく鳴子でリズム体操



ボランティアグループのハーモニカ演奏



「結構なお手前で…」

3月5日から10日までの6日間、赤穂仁泉病院 T棟視聴覚室で恒例の文化祭が行われました。文化祭には、入院患者さんの絵画、書道、手芸などの作品が出品され、来場者の目を楽しませていました。

最終日の「なんでも発表会」では、メンバーによる朗読、ギター演奏や地元ボランティアグループのハーモニカ演奏、お茶会の席が設けられるなど、ほっこりとした雰囲気が漂っていました。

## お知らせ

### さんぼみちHP リニューアル

地域活動支援センターさんぼみちのHPがリニューアルし、ブログも活発に更新されています。

HPは、医療法人千水会のHPから入ってもいいし、「さんぼみち」で検索していただいても入場できます。

HPは、「相談支援」「就労支援」「火曜・水曜日」「喫茶 WIND」「今月の喫茶メニュー」「活動ブログ」「さんぼみち便り」の項目で構成されています。

興味、関心のある項目をクリックしてもらえば、瞬時に必要な内容が入手できますので、お気軽にのぞいてみてください。

## 就労に向け ただひたむきに

さんぼみちのメンバーで、就労に向けての動きが活発化しています。赤穂仁泉病院内で、入院患者さんの衣類を洗濯する作業と食器洗浄作業に取り組みながら、仕事に対する自信をつけ、本格就労につなげようとしています。ゆっくり、焦ることなく着実に取り組んでいる姿が頼もしく感じられます。



赤穂仁泉病院病棟内での洗濯作業



栄養課の食器洗浄作業

## 編集後記

「さんぼみち便り」は年4回の発行を予定しています。記事内容は、地域交流、メンバーさんの詩、絵紹介、活動報告など精神保健に関する話題などを中心に掲載します。

みなさまに、少しでも精神障がいについての理解を深めていただければと思います。次回は7月発行の予定です。

編集子



## ロックと村上春樹が趣味

施設長 定賢太郎

4月からさんぼみちの一員になりました定賢太郎(ただ けんたろう)です。趣味は音楽鑑賞と読書で、音楽はビートルズを中心にロックやポップスを聴くのが好きで、ライブに行くのも好きです。読書は村上春樹のファンです。好きな時間の過ごし方はスターバックスやマクドナルドでコーヒーを飲みながらまったりすることです。さんぼみちに來たばかりで分からないことが多いのですが、気軽に相談していただけるようがんばりますのでよろしくをお願いします。