



風の便り



★発行責任者★

社会福祉法人かがやき神戸
編集委員会

〒651-2235

神戸市西区櫛谷町長谷字渋谷83-26

TEL 078-993-1667 FAX 078-993-1668

2017年 6月発行

No. 202



なでしこの里

三二なでしこ 森友寮

虹の里

にしセンター

6月、梅雨入りの季節となりました。

6月と言えば、私は「虫歯予防デー」を思い出してしまいます。子どもの頃、年1回この時期にあわせて虫歯予防のために歯科に連れていかれていたからです。

この「虫歯予防デー」、調べてみると始まりは何と昭和3年、「6(む)4(し)」にちなんで、日本歯科医師会が6月4日を「虫歯予防デー」としたということでした。現在は名称が変わり、6月4日～10日が「歯と口の健康週間」となっています。8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動)もありますが、食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になるし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減されるという調査結果も出ているそうです。

「歯と口の健康週間」の今年度の標語は『おいしい』と『元気』を支える 丈夫な歯だそうです。美味しく「食」を楽しむことは、こころとからだの両方の元気につながりますよね。

少し前のことになりますが、きょうされん月刊誌 TOMO 2月号の特集「食べる事のはなし～元気の源 いのちの源 つながりの源～」を読みました。様々な障がいのある方の、一人ひとりにあわせた食事の支援の大切さ、安全に食べる事と楽しく食べる事の両立の大変さと大切さ。やっぱり、「美味しい物を食べたい」「好きな物を食べたい」という気持ちが人を前向きな気持ちにさせるということ。「食べる事」の支援の奥深さと、豊かな生活の中の食事の大切さに感動しました。

思えば、かがやき神戸では、美味しい「食」に関する事業がたくさんありますね。皆さんにもすっかりおなじみの「コミュニティカフェ Rico」に「なでしこ弁当」「かがやき神戸クッキー」、北区には喫茶店「くろーばあ」もあります。そして、残念ながら利用者の方しか食べることができませんが、グループホームや、まもなくオープンするショートステイ(北区)での毎日の食事も…。

私自身、かがやき神戸に入職後すぐの配属先はなでしこの里で、なでしこ弁当の担当でした。新社会人、新入職員での緊張に加え、食べ物を扱うことでの緊張でドキドキの毎日だったことを懐かしく思い出します。いまだになでしこ弁当の夢を見ることも……。今は、時間が合えばランチタイムにRicoに寄ることを楽しみにしています。Ricoがコミュニティカフェとして、地域の皆様にたくさんお越しいただき、人とのつながり、地域とのつながりの場となってきていることを嬉しく思います。みなさん、ぜひRicoでお会いしましょう♪(にし障害者地域生活支援センター センター次長 伊藤智美)

家族のつどい (精神障がいのある方のご家族のピアカウンセリング)

開催日時: 奇数月 第1日曜日 午後2時～4時 **申込不要**

場 所: にし障害者地域生活支援センター

対 象: 精神障がいのある方のご家族

お問合せ: にし障害者地域生活支援センター 電話996-9820

ご家族同士で悩みや体験を語り
合い、聴き合う場です。
お気軽にご参加ください。



新入職員紹介



なでしこの里 小倉 三佐子

3月から厨房で仕事をさせていただき、今で一か月が過ぎました。初めてのことばかりでいろんな人に教えていただき少し慣れてきました。1日も早く色々なことができるように頑張りたいと思います。

なでしこの里 熊原 正洋

4月からなでしこの里でコープを担当しております。これまで、倉庫・工場などで勤務してきました。未経験のため、ついていくのに必死です。まずはコープ作業を少しでも早く覚え、支援員としてメンバーさんを支援できるように努力してまいります。

なでしこの里 清藤 真由美

2月末より、なでしこの里のクッキー室で勤務しております、清藤と申します。クッキーやケーキの焼ける美味しい匂いの中で仕事ができるし、メンバーの方も気さくに声をかけてくれるし、とても良い職場です。まだまだ不慣れで色々ご迷惑をおかけして反省の日々ではありますが、早く一人前の働きができるよう、メンバーの方のお役に立つ事が出来るよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

にし障害者地域生活支援センター 金子 雄一

今年1月より、にし障害者地域生活支援センターに配属になりました、金子雄一と申します。入職して約4ヶ月が経過しようとしていますが、様々な制度や仕組み・専門用語等、毎日が勉強の繰り返しです。障がいのある方やご家族の方から相談を受けますが、ベテラン職員さんのように冷静かつ的確なアドバイスには程遠い状態です。焦る気持ちはありますが、後ろを見ずに一つ一つ確実に覚えてスムーズな支援が行えるよう、頑張っていきたいと思っております。趣味は、ウルトラマラソン・トレイルラン・登山・キャンプなどです。毎年数回、全国大会に参加して完走することが楽しみで、将来は海外レースに参加して完走することが今の目標です。これから、少しずつでも頑張っていく所存です。何卒、どうぞよろしくお願いいたします。

ミニなでしこ 小野 康子

4月からミニなでしこの厨房に勤務しております。先輩スタッフの方々やメンバーさんに助けをいただきながら、毎回楽しく働いています。少しでも早くすごを覚えて皆さんのお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

森友寮 菅原 高紀

初めまして。このたび縁あって、かがやき神戸にお世話になることになりました菅原です。よろしくお願いいたします。グループホーム森友寮へ配属になり、生活支援を担当させていただきます。以前は高齢者施設で介護職員や事務職員として働いておりました。障害者施設や生活支援員としては初めてで、わからないことがたくさんありご迷惑をお掛けすると思いますので、皆様のご指導よろしくお願いいたします。趣味：釣り（ここ最近は行けていませんが・・・）、ドライブ



宮軒先生の勉強会

新生病院院長 宮軒先生をお招きして、月1回勉強会を行っています。

病気や薬の副作用など、日ごろの悩みや自分の症状で困っている事を先生と一緒に学んでいけたらと思います。今回の勉強会は『診察時の伝え方』というテーマで行いました。

診察時の伝え方

★診察とは・・・

「医師がその時の体調や生活状況を見て薬を決めること」です。

自分が困っていることを正確に伝えるには工夫が必要となります。

精神科への受診の間隔はそれぞれですが、毎週通院している方もいれば、1か月に一度の受診の方もいます。また、診察時間も5分～10分程度という事が多いようです。

その中で自分が言いたいこと、困っていることを整理して言えるかがポイントとなります。上手く伝えられないと、本当に現在の自分に合った処方箋ではなく、前回と同じ薬を処方し続けることにつながります。

★どんな事を診察時に聞かれているのか・・・

1. 精神状態（妄想、幻聴、自傷行為など）
2. 気分や気持ち（イライラ、うつ、躁など）
3. 睡眠の状況（よく眠れる、寝つきが悪い、昼夜逆転）
4. 食欲や最近の体調の変化
5. 服薬状況の確認
6. 副作用（手の震え、眠気、気力減少など）

★上手く伝えるには・・・

精神科の受診の際には、自分の状態をしっかりと言葉にして伝えることが大切です。言いたいことを忘れてたり、上手く説明できない時もあるので、メモに書いてくるのも方法の一つです。

次回のテーマは『こころの病とつきあう』です
6月28日（水）13：30～14：30 場所：ミニなでしこ
精神科に通院されている方が対象の勉強会となります。是非ご参加下さい。





案内コーナー

小河Drの相談日（内科）

6月17日（水）13：30～14：30 場所：ミニなでしこ

明海病院の小河先生が来られ、勉強会や内科相談を毎月第3水曜日に開催しています。個別相談も受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

こころの健康相談室

6月27日（火）13：00～15：00 場所：ミニなでしこ（予約制）

こころのケア専門の看護師がお話をお聞きし、少しでも楽になる道と一緒に考えま

家族会からのお知らせ

夏を思わせるような暑い日が続いていますが、これから湿度も高くなり、過ごしにくくなってきます。外に出にくくなってきますが、たくさんの方に食事会に参加していただくことを願っています。

家族会代表 千葉恒世

《 6月の交流会 》

6月24日（土） 11時30分～

※なお当日は、午後から家族教室もあります。合わせて

多くの方の参加をお願い致します。



編集後記

健康のためにもよく噛んで食べるように心がけています。最近は大いフランスパンをよく食べていますが、歯茎も表情筋も鍛えられる感じがします。 TM