

# しおさい通信

No. 40

平成27年10月号

指定就労継続支援B型事業所 しおさい

三崎：銚子市三崎町 3-82 TEL：0479-23-9012

春日：銚子市春日町 2058-1 TEL：0479-25-3475

HP：http://npo-new.org/

## こころの健康のつどい開催

9月27日（日）、銚子市保健福祉センターすこやかなまなびの城において、「こころの健康のつどい」（主催・海匠保健所，NPO法人精神保健福祉を支える会NEW，ピアサポートひかり、後援・銚子市）が開催され、しおさい及びかんらんのメンバー、職員を中心に約100人が参加しました。

### 第一部・マンドリンミニコンサート

県立銚子高校マンドリン部の卒業生を中心に、マンドリンの演奏が好きな有志が集まって結成されたという「アンサンブル・マンドリーノ」によるミニコンサートで、「オーソレミオ」、「サンタルチア」、「ラ・クンパルシータ」、「四季の唄メドレー」、「浜辺の歌」、「フォークソングメドレー」の6タイトル11曲を披露しました。日本の歌は歌詞カードが配布されたので、参加者も演奏に合わせて合唱して、心地良いひと時を過ごしました。



\*\*\*\*\*

### 第二部・体験発表

「こんな工夫で暮らしています ～こころの病気のつきあい方～」というテーマで3人の当事者が発表しました。そのうち、しおさい通所者の2人の発表の概要を掲載します。

#### ■KNさん（しおさい通所者・ピアサポートひかり役員）

私はストレスが溜まると、次のような症状が現れる。①体調の変化…疲れ易くなる。②気持ちの変化…気持ちが高ぶるようになる。③行動の変化…言葉使いが荒くなる、思いつき（あれこれと考えや思いが湧き上がって来ること）が増える。

こうした症状が出てきたらそれに対応する為に、ゆっくりと風呂に入ったり、おいしい食事を摂ったりする。気持ちが変化した時は、テレビを観たり、音楽を聴いたり、写真を撮ったり、旅行に出かけたり、趣味に興じたりする。また、行動が変化した時は、頓服薬を使用したりもする。

普段からストレスを溜めない為に、私は趣味や食事を楽しんで紛らしている。調子を崩してしまうと、テンションが高くなったり、睡眠の質が悪くなる（ぐっすりとは眠れない）。その結果として言葉使いが悪くなったり、思いつきが増える。そうなるとパニック状態に陥って、最悪の場合、入院になってしまうことが考えられるので、そうならない為に私が普段することは、早めに受診をして、医師や精神保健福祉士などの話を聞いたり、相談したりしている。それから確実に続けていることは、服薬の習慣化だ。これは徹底している。あと、作業所やデイケアに通所して日中活動を活発にしている。また、普段しているのは、規則正しい生活を送り、夜更かしを避けるように心掛けていることだ。周りの人にして欲しいこととしては、医療関係の方には、薬についてのアドバイスやいざという時に相談に乗って欲しいということがあげられる。

自分の考えだが、心の病というのは、十人十色なので「個性の病」ではないかと考えている。自分に合ったストレス解消方法を見付けことが一番だと思っている。



※もう一人の発表と第三部の講演会については、11月号に掲載します。

## 彩花祭参加

9月18日（金）と19日（土）の2日間、旭中央病院附属看護専門学校の学校祭「彩花祭」が行われ、しおさいは18日に参加して、パン・クッキー類及び布製品の販売を行いました。

雨が降るあいにくの天気でしたが、多くの皆さんに購入して頂き、パン・クッキー類はほぼ完売することが出来ました。ありがとうございました。



## 結婚50周年パウンドケーキ 受注

結婚50周年記念祝賀会（主催：銚子市・銚子市社会福祉協議会）の出席者に記念品として配布されたパウンドケーキは、当所が受注して製造しました。

パウンドケーキはドライフルーツと紅茶の2種類（各64個）で、それぞれに犬吠埼灯台とイルカをあしらった和紙風の紙の帯を巻きました。それを箱に詰め、包装してのし紙を掛けて納品しました。



## 秋以降の行事予定

- |           |                          |                     |
|-----------|--------------------------|---------------------|
| 10月11日（日） | 水産まつり（銚子漁港第三魚市場）         | パン・クッキー類販売…三崎メンバーのみ |
| 31日（土）    | 銚洋祭（銚子特別支援学校）            | パン・クッキー類販売…三崎メンバーのみ |
| 11月8日（日）  | 健康まつり（すこやかなまなびの城）        | パン・クッキー類、布製品販売      |
| 19日（木）    | 地域の防災訓練（三崎町、銚子特別支援学校）    | …三崎メンバーのみ           |
| 12月6日（日）  | 福祉まつり（市民センター）            | パン・クッキー類、布製品販売      |
| 19日（土）    | 第4ブロック交流会（すこやかなまなびの城）    | 映画鑑賞・茶話会            |
| 下旬        | 交流もちつき大会<ナルク銚子>          | （しおさい春日）            |
| 24日頃      | クリスマス会（冬のメンバー交流会：しおさい三崎） |                     |

### ～編集後記～

今頃の時期、窓を開けたり、外を歩いていたりするとキンモクセイの花の匂いが感じられることがあります。キンモクセイは、漢字で「金木犀」と書き、中国原産の常緑樹で江戸時代に日本に渡来したと言われています。キンモクセイの花言葉は「謙虚、謙遜」だそうです。強い香りに比べて、花が控えめなところから来ているとのこと。この木は昔、花の香りが7里（約2.8km）先まで届いたということから「七里香」（しちりこう）と呼ばれていました。“そんな訳ねがっぺー”というネーミングですが、それほど強く良い香りだったことを表す名前だったのでしょう。そうしたことから、日本では汲み取り式便所のそばに植えられていたこともあり、そんなこともあって、90年代までトイレの芳香剤の香りの主流として利用されていたそうです。しかし現在では、キンモクセイの香り＝トイレというイメージ（本当の花の香りと芳香剤の香りは違っていたと思う）が強くなりすぎて売れなくなったことや、トイレ環境の激変、匂いに対する消費者の好みの多様化等で、ほぼ“絶滅状態”だそうです。時代の変化で無くなったものや無くなりそうなものは、探せば他にもありそうです。