

夢を諦めないで
 吹く風の中に春の気配が
 感じられるようになりまし
 た。昔からいわれている言
 葉に「はえは立て、立てば
 歩めの親心」というものが
 あります。親の愛は無限で
 貴いものです。誕生した子
 どもに障がいがあれば、親
 は様々な葛藤と闘いなが
 ら、わが子が豊かな心と生
 きる力をも身につけるよう子
 育てに邁進します。

ところが子どもが成人期
 に達する頃になると、脳細
 胞は減る一方だからもう今
 以上に脳は発達しないだろ
 うと諦めてしまわれる方が
 多くみられます。
 テレビのコマーシャルで
 はありませんが「もったい
 ない！」と叫びたくなりま
 す。私が単に諦めの悪いお
 ばちゃんだから...ではありません。
 なぜなら脳細胞は



社会福祉法人こころの窓
 理事長 浦郷 津留子

脳の活性化を促す

障がいのある子をもつ
 保護者の方へ
 障がいのある子どもの発
 達の遅れを悩み、ストレス
 を抱えて日々過ごされてい
 る保護者の方が多いと思
 います。気持ちが落ち込んだ

歳をとっても増えるという
 研究結果があるからです！
 脳細胞を増やす方法は諸
 説ありますが、2つご紹介
 させていただきます。
 まず一つ目は「運動」で
 す。どのような運動が効果
 的なのかははっきりされて
 いませんが、運動により新
 鮮な血液(酸素)が脳に送ら
 れることが影響している
 と考えられています。
 そして2つ目は「食事」
 です。カロリー制限や食事
 の間隔を一定にする、ダー
 クチョコレートなどに含ま
 れるフラボノイドや青魚や
 緑黄色野菜などに含まれる
 オメガ3脂肪酸を摂取する
 ことで脳細胞が活性化す
 るといわれています。
 また、咀嚼の必要がある
 歯ごたえのある食べ物によ
 く噛むので脳細胞の活性化
 を促すといわれています。

ときや疲れたときは背中が
 丸くなり、顔はうつむきが
 ちになり、視線が下に下が
 ります。
 そのような姿勢では呼吸
 は浅く、脳が酸欠状態にな
 り上記の症状があらわれ、
 悪循環に陥ってしまいま
 す。

脳に酸素を十分に含んだ
 血液を送り出すために深呼
 吸をしてみてはいかががで
 しょうか。深呼吸をして脳に
 十分な酸素が送られると思
 考活動に余裕ができ、何事

脳と酸素
 先ほど脳細胞を増やすた
 めには新鮮な血液(酸素)が
 脳に送られることが影響し
 ているとご紹介させていた
 だきました。脳に新鮮な
 酸素を送ることは日々の生
 活でとても大切なことなの
 です。
 脳はなによりも酸素を欲
 しています。脳に十分な酸
 素が送られなければ酸欠状
 態になってしまい、いつも
 眠い、疲れやすい、集中で
 きない、物忘れがひどいな
 どの症状があらわれます。
 1回の呼吸で摂取する酸
 素量の実に四分の一を脳で
 消費するといわれています。

も前向きに取り組めるよう
 になります。
 そして、新鮮な酸素は脳
 だけではなく全身の細胞の
 代謝活動が活発になりま
 す。これによって、細胞の
 自然治癒能力が促進され、
 肉体的な疲労を回復できる
 といわれています。
 すぐに効果を実感できな
 いかもしませんが、深呼
 吸することが習慣になれ
 ば、きつと視線は上を向き、
 笑顔に溢れ、前向きな気持
 ちになれるはずです。
 深呼吸をする際に大切な
 ことは腹式呼吸をすること
 です。

明日を信じて
 脳についてはまだまだ未
 知の領域が無限にあり、
 日々研究が行われています。
 私には脳については素人
 ですが障がいの有無にかか
 わらず、脳は何歳になっ
 ても発達し続け、やればでき
 る、能力は伸びると信じて
 います。

まず肺にある全ての空気
 を残らず吐き出す気持ちで
 息を吐き、次に深く静かに
 息を吸い込みます。肺では
 なくお腹に直接空気を送る
 ような意識で行ってください。
 明日を信じて
 脳についてはまだまだ未
 知の領域が無限にあり、
 日々研究が行われています。
 私には脳については素人
 ですが障がいの有無にかか
 わらず、脳は何歳になっ
 ても発達し続け、やればでき
 る、能力は伸びると信じて
 います。

青い鳥の「やさしさ」の詰まったスイーツシリーズ

青い鳥のパウンドケーキシリーズが普通のパウンドケーキに比べて低カロリー、低コレステロールってご存知でしたか!??

バターではなく『太白ごま油』を使用することでカロリーとコレステロールを格段に抑えることができます!

『ごま油』という『中華・韓国料理』のイメージですが香りを抑えた『太白』なら製菓や製パンにも使用できます。最近では、おいしさとヘルシーさを両立させる新たな素材として、パティスリー&ブランジュリーのシェフから注目を浴びています。そして青い鳥のパウンドケーキといえば味のバリエーションの豊富さが自慢です!定番のプレーンやりんご、チョコチップ以外にも、季節の食材を混ぜ込んだ季節限定の商品もあります。

【季節限定商品】

春: チェリー、イチゴ 夏: 洋なし、いちじく、マンゴー
 秋: さつまいも、くり 冬: ゆず、しょうが など

【問い合わせ先】 社会福祉法人こころの窓 青い鳥製菓班 Tel.072-286-2260

太白ごま油の特徴

- バターよりも使用量が少なく済むため、油脂とカロリーが抑えられます
- 生地が締まらずにしっとり柔らかな質感をキープし味の劣化を防ぎます
- 乳製品アレルギーの方も安心してお召し上がりいただけます



パティスリー&ブランジュリー...ベーカリー業界・洋菓子業界の素材・食材・設備・サービスが一堂に集まる専門展

交通安全講習会・救命入門コース講習会を開催しました!

平成28年11月24日(木曜日)に大阪府警察黒山警察署の方を講師に招き、交通安全講習会を行って頂きました。歩行者(特に高齢者)や自転車との交通事故防止やシートベルト着用の重要性を改めて学びました。交通ルールと正しい交通マナーを守り、交通安全意識の向上を図っていきます。

平成28年12月17日(土曜日)に堺市消防局の方を講師に招き、救命入門コース講習会を行って頂きました。この胸骨圧迫の実施とAEDを使用できるようになることを目標とした講習会では、講義だけではなく訓練人形を使用した実技も行いました。講師の方の「いかに早く救命処置をするかが生死を分ける!」という言葉に各職員は緊張感を持って訓練に参加しました。講習では落ち着いて胸骨圧迫の実施とAEDを使用することができましたが、実際の現場でも講習のように焦らず、的確な行動ができるだろうかという不安の声もありました。もし現場に遭遇した場合に冷静に対応できるように、これからも定期的に救命講習を受講して、繰り返し正しい知識と技術を身に付けていきます。



心に残る名作「故郷」

夕日を見てると愛と温もり優しさは感じています。
 「故郷」が原点のひとつです。
 私は訴えたいのは「衣食住」です。
 泣きたい時はあるけれど各職員さんと相談しましょう

絵・文 北野 智子 作(青い鳥 就労継続支援B型)

社会福祉法人こころの窓 事業概要

KoKoRo no MaDo

Social Welfare Organization
 理念

愛と英智で 人に添い

愛と英智で 事に当たり

愛と英智で ともに生きる

- 青い鳥 就労継続支援事業B型 定員30名
- ヴィラージュあゆみ 生活介護事業 定員70名
- ヴィラージュあまね グループホーム(共同生活援助事業) 10ヶ所 定員48名
- シュートステイあかね ショートステイ(短期入所事業) 定員12名
- 相談支援事業所 青い鳥 相談支援事業
- 青い鳥初芝教室 児童発達支援事業・放課後等デイサービス 定員10名
- ショップ青い鳥

●機関紙名の由来について

機関紙【ココロ・ノマド】の名称は、「ココロ」という言葉と「ノマド」という言葉を合わせた造語です。「ココロ」はその字のとおり『心』、「ノマド」は『遊牧民』という意味の英単語(nomad)です。

【ココロ・ノマド】という名称とロゴマークには、「わたしたち皆が、お互いに物理的、制度的、心理的な様々なバリア(障壁)から解放された、心の豊かな自由の民でありたい」という願いが込められています。

今日も健康

最近、肌がカサカサするなあ。。。肌が赤いなあ。。。肌がムズムズ痒いなあ。。。

それって肌荒れ！？

1年で最も乾燥するこの季節、冬の乾燥は私たちの体に様々な影響を与えます。冬の外気やエアコン暖房によって水分蒸散量が増加し、皮膚が乾燥してしまいます。皮膚が乾燥した状態が続くと皮膚のバリア機能が低下(皮脂分泌量の減少)し、外的刺激に対して敏感な状態になるそうです。肌のトラブルを防いで寒い冬を元気に過ごしたいですね！

☆ お肌のトラブルが出る前に、まずは肌荒れ予防 ☆

- ①正しいスキンケア・・・ハンドクリームやボディクリームで潤いをキープ！
- ②バランスの良い食事・・・良質なたんぱく質とビタミンの摂取！
- ③入浴と睡眠・・・血行促進と良質な睡眠で肌の代謝活動を促進！

※ただし、肌荒れがひどい場合には皮膚科受診をしましょう。

(看護師：谷口 裕子)

COOKMADO

皮膚を形成する素であるたんぱく質が不足すると新陳代謝を妨げてしまいます。今回は良質なたんぱく質とカルシウム・ビタミンが豊富に含まれる冬の旬である「たら」と「かぶ」を使った料理を紹介します。

たらは淡泊な魚なので、から揚げにしてもカロリーが抑えることができるのでとてもヘルシーです！かぶは加熱し過ぎるとビタミン量が減ってしまうので注意してくださいね。

〈作り方〉

たらは塩と酒で下味をつける。20分ほどしてから水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉を軽くまぶして170℃～180℃の油で揚げます。きつね色になったら器に盛り付けます。

鍋に調味料を沸かし、ほぐしたしめじとかぶの葉(3cm程度に切る)を入れる。ひと煮立ちしたら、すりおろして水気をきったかぶを加え、さらにひと煮たちさせ、水溶き片栗粉をいれてとろみがついたら、たらの上にかけて完成です。

(厨房担当所属：元木 圭一)

たら 鱈のみぞれあん

【材料】2人分

- たら・・・100g×2切れ
- 酒・・・少々
- 塩・・・少々
- かぶ・・・100g
- かぶの葉・・・30g
- しめじ・・・50g
- 片栗粉・・・小さじ4
- (調味料)
- だし汁・・・60cc
- 薄口醤油・・・大さじ1/2
- みりん・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉・・・10cc

堺の車窓から Vol.5

今回、ご紹介する駅は南海高野線・泉北高速線『中百舌鳥駅』です。大阪市営地下鉄御堂筋線の乗り換え駅となっています。2015年度の高野線における一日平均乗降人員は23,499人で、南海電鉄全体の駅(泉北高速線の駅を除く100駅)の中で平均乗降人員数は13位です。また、泉北高速線における一日平均乗降人員は46,233人です。ちなみに、高野線と泉北高速線を乗り継いで利用されている方は、なんと73,518人もいます。

中百舌鳥駅は1912年10月10日に、高野登山鉄道の駅として新設されました。駅名は、かつて存在した中百舌鳥村に所在していたことに由来しています。1969年3月に泉北高速鉄道と中百舌鳥で接続する事が決まり、駅の改良を進めていき1970年11月には従来の位置から北側に移設して橋上駅舎となりました。そして、1971年4月の泉北高速鉄道(中百舌鳥～泉ヶ丘駅間)開業と同時に、相互直通運転を開始しました。

駅の南西約1キロに位置する前方後円墳「ニサンザイ古墳」は国内で7番目の大きさを持ちます。駅の北側は、地下鉄御堂筋線延伸計画(開業は1987年4月)をきっかけに駅周辺の再開発が決定し、複数の大手百貨店による出店競争が繰り広げられるもバブル崩壊により白紙撤回となり、再開発で区画整理されて現在の姿となりました。もし百貨店が出来ていたら、中百舌鳥駅周辺はまた違った街の姿になっていたかもしれませんね。



事業紹介

今回ご紹介させて頂く社会福祉法人こころの窓の事業は、『児童発達支援・放課後等デイサービス』です。平成18年4月から南海高野線の初芝駅近くの事業所で障害児療育支援事業を行っています。発達障がい児への療育支援事業は1980年に創設された青い鳥ことばの会から数えてもう37年の実績があります。

初芝教室には3歳～高校3年生までの児童約90名が在籍しており、1クラス定員6名で年齢に応じたクラス分けを行いサービスの提供を行っています。

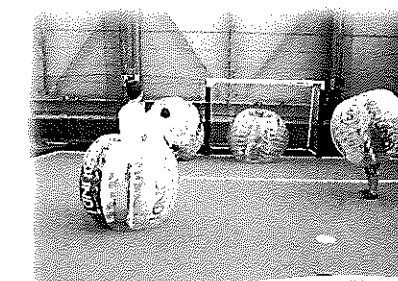
就学前クラスでは、幼稚園や保育園での集団生活を行いやすくするために、母子分離から始め、挨拶を始めとする言葉の習得や集団の中で指示を聞いて行動できることを目的として、サーキット運動や体操・楽器・手遊び・工作・紙芝居・生活訓練(タオルをたたむ等)・散歩を行っています。

小学生以上のクラスでは、学校生活の中で、自分の意見や気持ちを言葉にし、友達とコミュニケーションを図ることを目的として、体を動かしながら友達と話し合う場面を作っています

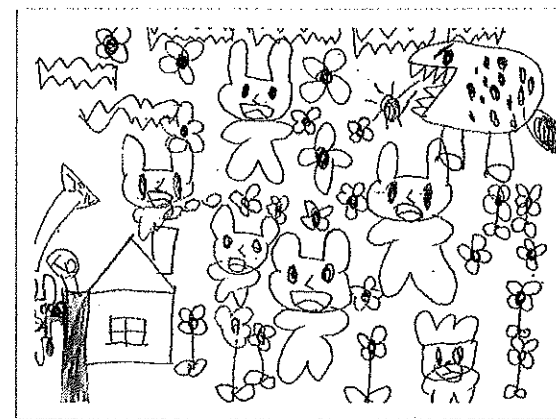
中学・高校生クラスでは、社会自立することを目的として、友達と話し合う場面を多く作ったり、発表する機会を作ったり、課外活動(カラオケやスポッチャ)や調理実習を行っています。

また、希望に応じて、個別学習を行っています。内容は子どもに応じて変わりますが、線引きや色塗り、シール貼り、数字の理解を行ったり、平仮名・カタカナ・漢字の習得、足し算・引き算の理解や、時計・お金の学習を行っています。

最後に、月1回初芝体育館にて、集団療育を行っています。小学生クラスと、中学生～社会人クラスとに分け、体を動かしながら集団活動できることを目的として行っています。(青い鳥初芝教室 児童発達支援管理責任者：川尻 良典)



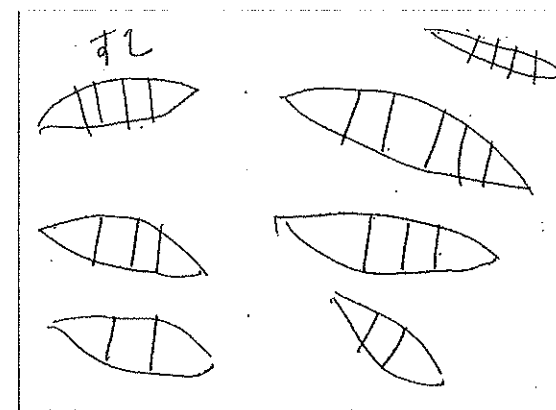
アーティスト・ノマド



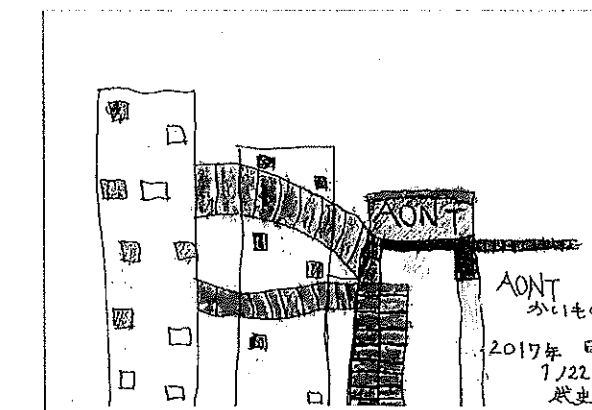
← 池中ひとみさん作



← 上田陽子さん作



← 津野昌子さん作



← 曾我部武史さん作