

重さ年規へのいに側を（基し1て2世界
全要れ9模2たと目に含国※文た6第平0
てなた月の0めいを立む際1氏。・8成1
の柱への行3のう向ち障連しよ国シ回26
社とな第動02姿け、害合をり際ン世8年
会しら7計年0勢、そのは紹寄連ポ界9年
がてび0画ま3を誰のあ、介せ合ジ自4月
自示に回で0一ひ権る自しら務ウ閉9日
閉し誓国あにア持と利す閉まれ務ム症9日
症て約連り取ジ続リやべ症すた総が啓日
のい一総、リエ可取展ての。メ長開発、ウ
あまに会2組ン能り望のあッで催デ霞ム
るすおで0むダな残、人るセあさ1が
人。け採1地 開さ福々人「るれ2関
へる扱5球 発な社の人々ジ潘ま0に

本の閉はし場しはな知
的で症つ、面、解角ら自
治はのき自が自明度れ閉
療あ人りら多閉さかる症
法りたとのく症れらよと
のまち伝こあのつこのうい
出せのえとり人つ研にう
現ん無るば、たあ究な名
待一さの自のはま進まも
た日は出分こ誤すみし今
れも消来のと解。、たで
ま早えな思にさし自。は
すいるいい対れか閉様広
。根も自をる 症々く



社会福祉法人 こころの窓
理事長 浦郷 津留子

自閉症は今

● **自閉症の要因**
自閉症の原因は、遺伝的要因と環境的要因の両方があるとされています。近年は遺伝的要因が注目されています。また、産前・産後の感染、出生時の酸素不足、免疫系の異常なども原因の一つと考えられています。また、親の愛情不足や過剰な保護なども要因の一つとされています。

● **自閉症の診断**
自閉症の診断は、医師による面接と観察による診断が行われます。また、発達検査や知能検査なども行われます。診断の目安として、コミュニケーション能力の低下、興味・関心の狭小、固定化した行動パターンなどが挙げられます。

● **自閉症の治療**
自閉症の治療は、薬物療法と行動療法が行われます。薬物療法は、症状を軽減するために使われます。行動療法は、コミュニケーション能力の向上や生活スキルの習得を目指します。また、家庭でのサポートも非常に重要です。

● **自閉症の将来**
自閉症の将来は、個人によって異なります。適切なサポートを受けると、社会生活を送ることができるようになります。また、職業訓練や就労支援などのプログラムも利用できます。将来的には、自立した生活を送ることができるようになることを目指します。

PWレのラ大(行 (※
1 T ボ 高 | 隔 委 世
0 O | 齢 典 考 員 界 1
4 N ト 化 - 子 文 会 自 -
5 2 - で 急 / 献 公 閉
P O リ 増 マ) サ 啓
1 1 科 学 ス イ 式 発
0 3 学 育 ケ イ 発
9 年 総 増 自 卜 徳
9 合 | 閉 日
月 雜 最 症 ウ リ 日
号 誌 新 イ 抜 本
N 研 父 グ 粹 本
E 究 親 実

● **成人期を迎えた自閉症**
成人期を迎えた自閉症の人は、社会生活を送ることが難しくなる場合があります。また、就職や結婚などの面で困難を感じることもあります。そのため、適切なサポートが不可欠です。

● **自閉症の家族へのサポート**
自閉症の家族へのサポートは、非常に重要です。家族は自閉症の子供や成人をサポートするために、自分自身のメンタルケアも行う必要があります。また、家族間のコミュニケーションを大切にすることが大切です。

● **自閉症の社会参加**
自閉症の社会参加は、非常に重要です。社会参加を通じて、自己肯定感を高め、社会生活を送ることができるようになります。また、社会参加を通じて、他者と交流することも大切です。

社会福祉法人こころの窓 事業概要

- 青い鳥 就労継続支援事業B型 定員30名
- ヴェイラージュあゆみ 生活介護事業 定員70名
- ヴェイラージュあまね グループホーム(共同生活援助事業) 10ヶ所 48名(2016年4月予定)
- ショートステイあかね 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

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



平成28年1月から「パッセネットワーク」に加入しました!

「パッセネットワーク」とはどのような団体か簡単に説明いたしますと、「堺市内の障がい者施設が相互に協力をして、製作品の販売・普及と啓発活動を通して、堺市における障がい者の社会参加と地位向上を目的とする連絡会」のことであります。
「パッセネットワーク」は堺市内での数多くのイベントに参加しており、多くの堺市民の方に青い鳥の製菓商品をお試しいただけることとされています。また店舗販売もしており、イオン鉄砲町店内「passer(パッセ)」や堺市役所地下食堂「森のキッチン」などにも商品を販売していただけることとなりました。
青い鳥が「パッセネットワーク」に加入することで、製菓商品の売り上げはもちろんですが、堺市内の障がい者施設と協力することで、より多くの地域の皆様に青い鳥の利用者様や障がいを持たれる方々に対する理解、認識を深めてもらえる機会が増える事と思っております。

カフェ・ド・ロワソブルー閉店のお知らせ

このたび、当法人のアンテナショップとして約4年間、みなさまの憩いの場として活躍しておりました「カフェ・ド・ロワソ・ブルー ショップ青い鳥」の喫茶機能が5月31日をもちまして閉鎖することとなりました。
なお、6月から店舗は当法人の「相談支援事業 青い鳥」の事務所として稼働いたします。
そして一部スペースに製菓商品の販売コーナーを設け、アンテナショップとしての営業はいたしますので、今後とも気軽に青い鳥の製菓商品を購入していただけます。
4年という短い期間でしたが、「カフェ・ド・ロワソ・ブルー」の運営に御協力いただきまして誠にありがとうございます。

グループホーム事業の推進にご協力ください。

一 住み慣れた町でずっとくらししていきたい 一
障がいをもたれた多くの方々が、その願いを実現するためのひとつの答え、それがグループホーム事業の推進です。
皆様の多大なるご協力の下、この度、当法人として8つ目の生活拠点『もずホーム』を堺市北区に誕生させることができました。平成28年度より、1階5名、2階5名、計10名の男性ご利用者様が家族を離れ、新しい暮らしにチャレンジしております。
今後もグループホーム事業推進へ、是非とも皆様の温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。

社会福祉法人こころの窓は新しいグループホームの整備を積極的に進めて参ります。皆様のお力添えをお願い致します。

寄付金の振込先

◇(口座記号) 00920-8 (口座番号) 235259
◇(名義) 社会福祉法人こころの窓
フクココロノマド

◆◆ご寄付は本部事務局でも承ります。また、賛助会費用の別紙払込取扱票もご利用頂けます。◆◆

● 機関紙名の由来について
機関紙の名称「ココロノマド」は、ココロとノマドに由来しています。ココロはその字のとおり「心」です。ノマド(nomad)は「遊牧民」という意味の英単語です。ココロノマドというネーミングとロゴマークには、「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)から解き放たれた、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

皆さん、今年のゴールデンウィークは楽しめましたか？旅行にスポーツ、グルメなどウキウキな5月！
 だけど、ゴールデンウィークが過ぎると、学校や仕事に行くのは辛い・・・行きたくないなあ・・・

もしかして五月病！！？

こんな思いをされた方は、多いのではないのでしょうか？
 今回の「今日も健康」では、心のモヤモヤ『五月病』についてお話します。
 「五月病」は正式な医学用語ではなく4月に進学した学生や、入社、異動した社会人に5月頃になると現れる精神的な不安定状態の総称だそうです。環境の変化に適応できないことに起因する症状といわれ、抑うつ気分、不安感、無気力、不眠、強い疲労感など、うつ病に似た心身の不調やスランプを訴える場合が多いようです。ストレスは環境や人間関係によるものもありますが、実は栄養不足からくる肉体的なストレスもあります。特に注目したいのは幸せの物質と言われる「セロトニン」！

セロトニンは、神経伝達物質で精神を安定させる作用があります。セロトニンを分泌させるには、以下の3つの栄養素をバランスよく摂ることが必要です。

- ☆トリプトファン … 肉類、魚介類、乳製品、豆類など
- ☆ビタミンB6 … 肉類、魚介類、にんにく、小麦胚芽、きな粉など
- ☆炭水化物 … パン類、米類、パスタ類など

(看護師:谷口 裕子)

COOKMADO

旬の食材を使って、脳内物質セロトニンを増やせ！！

♪かつおのカツサンド♪

魚の生臭さが苦手な方でも大丈夫です(^-^)

生かつおに塩・こしょうをして小麦粉、卵、パン粉をつけて180度の油でかるいきつね色になるまで揚げます。春キャベツはせん切り、新たまねぎはうすく切って水につけてから水気をきっておきます。アボカドとゆで卵を5ミリ程度に輪切りにします。

あとはマーガリンやバターを塗ったパン(胚芽パンがおススメ)に具材をはさんでサンドするだけ☆マヨネーズとケチャップをあわせたソースやとんかつソースでもあいますよ。

材料

○生かつお	一切れ
○春キャベツ	少量
○新たまねぎ	少量
○アボカド	半分
○卵	半分
○ケチャップ	小スプーン
○マヨネーズ	小スプーン

トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物がすべて含まれているバナナをデザートにすると尚よし☆

(管理栄養士:磯部 啓子)

事業紹介

青い鳥の『生活介護』事業では、作業活動や余暇活動を通して日常生活動作の習得、作業スキルの向上、心身の充実などを図り、社会の一員として豊かで生きがいのある生活を目指しています。作業活動では、仕上げた作業にだけ着目するのではなく、仕上げるまでの段階を職員と一緒に一つずつ時間をかけて取り組み、その中で日常生活動作の向上を同時に目指しています。

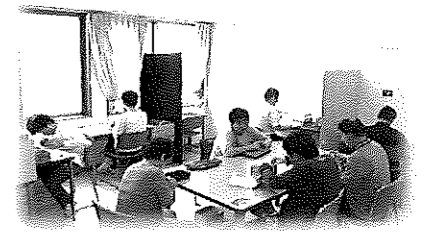
生活介護事業の利用者さんは、受注作業や課題作業に限らず地域から缶や新聞、雑誌を回収し、リサイクル作業にも取り組んでいます。リサイクル活動を行う事で地域との繋がりがりやコミュニケーションの機会も増え、社会性の向上にも繋がっています。

余暇活動では利用者さんの心身に快い刺激を与え、生活意欲の喚起や助長へと繋がっていくようにプログラムを実施しています。月間プログラムとしては「散歩・ドライブ・買い物・手話・さをり織り・創作・民謡・ミュージックケア(音楽療法)・カラオケ・DVD鑑賞」があり、皆さん楽しく参加されています。個々によって興味のあるプログラムは分かれますが、利用者さんの自己決定や特性に応じて各プログラムに参加して頂いています。

生活介護事業の利用者さんは、上記のような作業活動と余暇活動を交えた生活を送っています。心身の充実によって視野が広がり、自然と日常生活動作の向上やコミュニケーション(非言語含む)の向上に繋がっている利用者さんもおられます。今後も楽しい作業生活と余暇活動を提供し、豊かで生きがいのある生活を送れるよう職員一同サポートして参ります。

(生活介護事業サービス管理責任者:片山 智博)

● 作業風景



● 缶つぶし作業



● 民謡



● ミュージックケア



「熊本地震」についてお見舞い申し上げます

平成28年熊本地震により被災された地域の皆様に心よりお見舞い申し上げます。
 被災された地域の一刻も早い復旧、復興をお祈り申し上げます。

堺の車窓から No.2

今回ご紹介するのは『北野田駅』です。北野田駅は、堺市東区北野田にある、南海電気鉄道高野線の駅です。

2015年度の一日平均乗降人員は34,668人で、高野線(難波-極楽橋間の42駅)のなかで7位だそうです。駅西側の再開発や初芝立命館高等学校の北野田キャンパスの移転によって、乗降人員は増加傾向にあります。

駅から西方に緩やかな坂を上り、「ファウンテン(噴水)通り」という商店街を抜けると、1930年(昭和5年)にジョルジュ・オスマンのパリ改造をモデルに開発された大美野田園都市が広がります。噴水のあるラウンドアバウトからは放射状に8本の道路が伸びており、豪邸やおしゃれな洋館が立ち並ぶ関西有数のお屋敷街です。

駅東側は和泉街道、下高野街道沿いに趣のある古い街並みが残されており駅の東西で全く異なる風景を形成しています。

様々な表情を見せる北野田駅周辺を散策してみたいはいかがですか？ \ (^o^) /



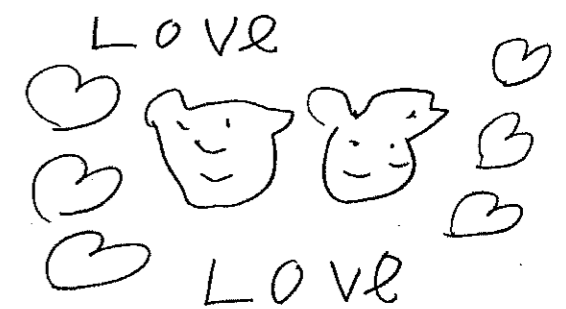
アーティスト・ノマド ①



横田 彩香さん

青い鳥(就労継続支援B型事業) 所属

アーティスト・ノマド ②



辻野 昌子さん

青い鳥(生活介護事業) 所属