

あすなるクラブ通信

発行日:平成 30 年 11 月
発行元:特定非営利活動法人
あすなるクラブ 事務局
住 所:〒597-0074 貝塚市加治 9
あすなる作業所内
TEL/FAX:072-436-2307
E-mail:asunaro1@eagle.ocn.ne.jp
ホームページ:<http://www.asunaro-club.org/>

秋気身にしみる頃となりましたが
お変わりございませんでしょうか。



第 31 号

☆ あすなる作業所、台風21号被害報告

9月4日、台風21号によりあすなる作業所も被害を受けました。当日は台風接近のため作業所を閉所し、職員のみ出勤しました。午後から、どんどん風が強まり暴風で軒の柱がもぎとられ、その柱が窓ガラスに直撃して割れました。割れた窓からの雨風、飛来物を防ぐために折り畳み机で約2時間押さえていました。幸いにも職員に怪我などありませんでしたが、建物は暴風により、屋根のガルバ棟と軒が飛ばされ、電話機、外灯、樋が破損しましたが、それでも作業所は翌日より開所しました。台風が去った後、台風被害の影響ですぐには業者を手配できず、台風24号に備え、雨漏りを防ぐために職員が屋根に登りブルーシートで補強しました。10月に入り破損部分の修理が完了しました。利用者さん、関係者の皆様にはご迷惑、ご心配をおかけしました。また、被害にあわれました方々には心よりお見舞い申し上げます。

今後も地球温暖化により、巨大な勢力の台風が来る可能性があるとのことなので、今回の経験を踏まえ、台風対策を強化していかなければいけないと感じました。(事務局)

台風 21 号通過直後の様子



復旧後の様子



☆あすなろ作業所トピックス



● ‘ 貝塚市精神障がい者社会資源見学会 ‘ 参加 (10/13)

行き先： 津波・高潮ステーション、ダスキンミュージアム(ドーナツワゴンミニ体験)

参加者： 利用者7名・職員 1名

参加者感想

- ・去年いろいろあって行けなかった貝塚市社会資源見学会に行ける事になり、とってうれしかったです。最初はダスキンミュージアムに行きました。ダスキンバスターズというアトラクションが良くて、銃でダニやホコリを倒して楽しかったです。お昼はランチビュッフェでランチタイム限定のおかずがおいしかったです。他の料理もすごくおいしくて満足しました。次に津波・高潮ステーションに行き、これから先の地震や今までの事を勉強し、色々と考え直そうと思いました。来年もまたあったら、ぜひとも行きたいと思いました。(A. F)
- ・ドーナツ作りを初めてして楽しかったです。天候も良くて楽しめました。(J. H)
- ・ダスキンバスターというアトラクションはとても楽しかったです。お昼のランチはホテルのビュッフェ、おいしくて沢山食べました。津波ステーションのマスコットの“なみのすけ”が可愛かったです。(K. N)
- ・社会資源見学会のバスツアーは毎回楽しみにしています。今回のダスキンミュージアムのダスキンバスターは、インバーダーゲームみたいで面白かったです。ちなみに最高得点でした。たまたまと思うけど…。アパホテルの昼食のビュッフェは、いろいろなメニューを楽しみました。津波の映像は恐かったのですが、地震が多いので勉強になりました。このバスツアーは、これからも参加していきたいです。どうもありがとうございました。(ゴジラ)
- ・ミスタードーナツ、ビュッフェ等はとてもおいしかったです。ダスキンバスターも楽しかったです。津波・高潮は恐くて、勉強になりました。(C. K)
- ・ドーナツにいろいろなチョコクリームをつけて、トッピングをつけるのも、おいしく食べるのも、良かったです。津波ステーションでは、いつどこで起こるか分からない大地震などの災害があっても、すぐ対応できるような、良い勉強をしました。(H. W)
- ・ドーナツ作り体験は、思ったよりも早く簡単にできて良かった。ダスキンバスターズのゲームはダニとかホコリとか機械で倒すのも楽しかった。(O. T)

津波・高潮ステーション

ダスキンミュージアム(ドーナツワゴンミニ体験)



●自主製品販売

ジャムは、季節の果物を
つかいオーガニックにこ
だわり手作りしています

販売品	販売価格	販売場所・時間
ジャム マーメイド	400円～	○ ほの字の里 ～ ジャム販売 ～ 大阪府貝塚市蕎原 2114 番地 tel:072-478-8777 7:00～21:00(年中無休)
マフィン	100円	○ 産直市場よって 泉佐野店 ～ ジャム販売 ～ 大阪府泉佐野市俵屋 345 tel:072-458-1147 9:00～19:00(年中無休)
ビーズ製品	200円	○ 福祉のコンビニこさえたん ～ ジャム販売 ～ 大阪市中央区大手前 3 丁目 2-12(大阪府庁別館1階) 月曜日～金曜日 11:00～17:00 ○ 貝塚市民福祉センター※ 出店していない場合があります。 第2火曜日 11:30～12:30

手作りジャム年間予定

1月・・はっさく
3月・・甘夏
4月・・夏みかん
5月・・いちご
7月・・桃

卒業式用、各種イベント用等の
コーサージュの受注を承ります。
ご希望の方はあすなる作業所まで
ご連絡ください。



☆ ジャムは、あすなる作業所でも
販売しています (*^_^*)
連絡先…072-436-2307

ゴジラのつぶやき Part 10



ゴジラです。もうすぐ年末ですが、今年の天気は大荒れで、地震も台風も大雨も「もう
コリゴリだ～」と言いたい感ではありますが…。今、何時、災害がおきるか分からない恐
ろしい世の中で無茶苦茶です。みなさんお疲れ様です。それでもあすなる農園では今年も
キュウリもトマトもゴーヤも豊作で…。しかし結構水やり、草むしりは大変で(ゴジラは
水やり、草むしり係りです(*^_^v) とにかく、今年の夏は暑かった。「暑～い」当たり前
だ～！！ しかし、あすなる農園では植えてもないメロンができたとか…。来年は「ゴジ
ラ農園」も作って「イチゴも食えるぞ～」と勝手に決めています、不作やったら知らん
で～って(;_ _) お前はJAか～、冬は寒いで当たり前だ～！！ そして、来年の夏も
暑いのかなあ。それでは、みなさんさようなら、お元気で…、農業に目覚めたゴジラで
した！！

作業所利用者 ゴジラ

ゴジラ農園開拓中の風景

5種類のイチゴ



メロン・れんげ草



菜の花



健康 ワンポイント アドバイス



～ 毎日よく眠れていますか ～

睡眠の役割は一日の間、フルに使った脳と体を休めることにより疲れを取って心身の機能を回復させること。眠りの効果を高めるには、どれだけ良質な睡眠を日々取れているかがポイントです。

◎ 良質な睡眠ってどんな睡眠？

1. 眠りは長さも大切ですが、「質」も大切です。特徴は、①寝つきがいい(床に就いて10分以内で眠れる)、②途中で目覚めない(目覚めてもすぐに眠りに戻ることができる)、③しっかりと熟眠感がある、です。
2. 良質な睡眠を取るには
まずは寝る前の過ごし方として、睡眠の1～2時間前は蛍光灯をオフ。オレンジ色の優しい光に切り替え、眠りホルモンの「メラトニン」の分泌を促しましょう。お休み前はリラックスが重要。ぬるめのお湯に入浴してリラックスしつつ、体温をいったん上げてその後の深部体温降下を促進するのも効果的。夕方以降のカフェインやお酒、寝る直前の食事はやめましょう。
3. 朝は
起床時間は、それぞれの生活スタイルやお仕事スタイルによって変わると思いますが「朝日浴」で、朝日を目覚ましにするとスッキリ気持ちよく目覚めやすくなります。また、毎日なるべく同じ時間帯に睡眠を取るようにしましょう。

作業所利用者 S. I

☆ 「広げよう心のネットワーク」事業内容変更のお知らせ

精神障がい者の地域理解を深め、障がい福祉の増進を図るための事業として、平成15年度よりコンサートを中心に開催してきました啓発イベント「広げよう心のネットワーク」は、平成29年度に行われた第13回を最後とし、今年度からは事業内容を「もちつき」に変更し行うことになりました。

次回の予定

第14回「広げよう心のネットワーク」開催

日時： 12月15日(土)AM9～

場所： あすなる作業所

内容： もちつき



あすなるクラブ会員募集

NPO法人「あすなるクラブ」では、こころに障がいがある人もない人も一緒に、地域で暮らしていくために『今、必要としているもの』を語り合い考えながらさまざまな支援活動をしています。

このクラブの会員には当事者、その家族、この会に賛同する一般市民が対象となります。

(年会費)正会員…1000円 賛助会員…1000円 当事者…500円

(事務局)〒597-0074 貝塚市加治9番地

NPO法人あすなるクラブ あすなる作業所(中山・南出)

(TEL/FAX) 072-436-2307

(E-mail) asunaro1@eagle.ocn.ne.jp

