

そんなり通信 vol.117



地域活動支援センターMネット 広報誌 2019年6月号
発行者：社会福祉法人Mネット東遠 地域活動支援センターMネット
菊川会場：菊川市本所 1407-4 TEL 0537-28-9716
小笠会場：菊川市赤土 1660-1 TEL 0537-73-1020 FAX0537-73-1034

5月のサロン活動

☆5月17日（金）【親子丼をつくってみよう】

4月から、集まった参加者（メンバーさん、ボランティアさん）でグループ分けをして、グループごとに料理をするようになりました。材料とレシピは共通のものを使っていますが、材料の切り方や味付けなど、それぞれちょっとしたアレンジが加えられて違ったものになる面白さがあります。

普段は家で料理をしないメンバーさんも、この日ばかりは隠していた爪（？）をあらわにして腕を振るってくれますよ。

今回は親子丼に味噌汁に浅漬け、デザートに水ようかんまで作って、とっても豪華な食卓になりました。毎度のことながらボリュームいっぱい、午後は眠くなってしまいました。



・親子丼の卵は半熟派？しっかり派？



・水ようかん、意外とコツがいます。

☆5月24日（金）【吉田公園を散策しよう♪】

いつもは観光や買い物、体験、見学などの多い外出サロンですが、今回は「公園でのんびりしよう」ということで吉田公園へ行ってきました。

当日は雲ひとつない晴天で、絶好の公園日和。熱中症対策に飲み物と塩タブレットも忘れずに。ひろーい公園の中を散策したり、木陰でのんびりしたり、キャッチボールやフリスビーをしたりと思い思いに時間を過ごしました。でも暑いので、最後はみんな木陰に集まってお喋りをしていました。

たまにはこんな風にのんびり過ごすのも良いですね。



・木陰にレジャーシートを敷いてひと休み。

6月のぴあぴあサロンのお知らせ



内 容：100円食堂【サバの煮つけをつくってみよう】
日 に ち：6月11日（火）
時 間：9：30～11：30調理 11：30～12：30食事・片付け
会 場：プラザけやき2階栄養指導室
持 ち 物：材料費100円、エプロン、帽子、バンダナ等髪を隠せるもの。
※グループに分かれ調理をします！皆様のご参加をお待ちしております。

内 容：外出サロン【富士山静岡空港へ出掛けよう♪】
日 に ち：6月21日（金）
時 間：9：30 プラザけやき出発 10：00～11：30 富士山静岡空港
11：50 プラザけやき到着予定
持 ち 物：お土産代



1人暮らしの障害者（その1）

最近、Mネット東遠の作業所を利用しているメンバーさんの中で1人暮らしをしている人を対象に、どんな生活をしているのか、不便はないのか、といった話を聞いてみた。

きくがわ作業所と工房オアシスの利用者は、両方合わせた契約者数は60名。その中で、1人暮らしをしているメンバーさんは10名だった。なので、1人暮らしをしている人は契約者の中で17%ということになる。結構多いことにびっくり。

男女の比較は、6：4で、女性の1人暮らし多いこともわかった。また、平均年齢は55歳で、主な収入源は障害年金と作業所の工賃であった。Mネット東遠では、『障害年金と工賃を合わせて10万円。』という目標をもって、工賃の向上に取り組んできた。なかなかハードルの高い目標ではあるが、この目標をクリアするメンバーさんもみられるようになってきた。節約しながら工夫すれば、1人暮らしも不可能ではないということである。

食生活は、スーパーの総菜コーナーで買い物をして、ご飯は自分で炊いて食べる生活をしている人が多いようで、どこのスーパーが安いとか、タイムセールはいつやるなどの情報は詳しくアンテナは高く張っている。

1人暮らしになったきっかけは、やはり同居していた両親との死別が多いようである。このため、かなり高齢になってから1人暮らしとなったメンバーさんもいて、家事に戸惑ったり、ゴミ出しが出来なかったり、最初は大変だったようである。それでもすでに5年以上1人暮らしというメンバーさんも半数近くみられている。

