

そんなり通信 vol.121



地域活動支援センターMネット 広報誌 R1年10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 TEL0537-28-9716
小笠会場：菊川市赤土 1660-1 TEL 0537-73-1020 FAX0537-73-1034

9月のサロン活動

☆9月10日（火）【冷やし中華を作ろう♪】

まだ暑さが残る時期、100円食堂でも『さっぱりしたものを食べたい』と毎年のように冷やし中華を作ります♪初めて100円食堂に参加するメンバーも加わり、ボランティアさんに野菜や果物の切り方を一から教わりました。以前ラーメン屋でアルバイトをしていたAさん。「麺を茹でるのは任せて！」と率先して鍋の近くで麺のゆであがりのタイミングをみていました。家では全く調理をしないメンバーも今では少しずつ家庭でも調理に参加しているようです。これまで社会で経験してきたことが100円食堂を通して活かされ、100円食堂でボランティアさんから学んだ知識や経験が日々の生活につながっています。



☆9月27日（金）【ららぽーと磐田でショッピング&ランチをしよう♪】

今回はちょっぴり遠出をしてららぽーと磐田へ出掛けました♪出発する前から、「カーテンを買いたい。」「本屋に行きたい。」と買い物を楽しみにしていたメンバー。ららぽーとに到着し、自分の行きたいお店へ。ボランティア、職員も「これ可愛いね。どっちがいいかな？」と会話が弾みます。昼食の時間となり集合場所に集まると、メンバーよりボランティアと職員の方が買い物袋をたくさん抱えていましたよ（笑）。昼食は、フードコート内の店舗でうどんやスパゲッティ、ローストビーフにとんかつなど、自分が食べたいものを選びました♪2時間程、ショッピングとランチを楽しみましたが、女性参加者はたくさん買い物をして充実した表情をしていましたが、一方の男性参加者は疲れた様子で椅子に座って女性参加者の買い物を待っている姿がとっても印象的でした♪どこの家庭でもみられる光景ですかね？（笑）



10月のぴあぴあサロンのお知らせ

内 容：100円食堂【ミートソーススパゲティを作ってみよう】

日 に ち：10月11日（金）

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：参加費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【掛川城・二の丸美術館を見学しよう】

日 に ち：10月18日（金）

時 間：9：30 プラザけやき出発 10：00～11：30 掛川城・二の丸美術館見学

11：30 プラザけやき到着予定

持 ち 物：障害者手帳（お持ちの方）、入場料（掛川城・二の丸美術館510円）



第6回こころの健康づくり講演会が開催されました

9月21日（土）菊川市中央公民館にて第6回こころの健康づくり講演会がおこなわれました。今回は『会社に行きたくなくなった～働く人のメンタルヘルス～』というテーマで神経科浜松病院院長の山岡功一先生にご講演いただきました。

うつ病は女性が罹患する比率が高いという話があり、女性の家事や育児が生活の大きな負担になっていることなど、分かりやすく話されて、なるほどと納得してしまいました。また、仕事関係では、普段、昇進することは業績が認められ、喜んでいいことだと思うのですが、それが負担になってうつ病を発症することもあるという話でした。

人間の複雑な気持ちは、うつ病を引き起こすだけではなく自殺という大きなリスクを伴っていることも大切な問題であり、うつ病から自殺を考える人たちの多いことがわかり、病気の治療をおこなうことと同時に、うつ病の人の不安を受け止める必要があると感じました。うつ病で会社を休んでいて、職場に戻る際にも周囲は、ちょっと後押しをすることも大切ですよというお話が印象的でした。

研究会への参加者は115名で、皆さんとてもわかりやすい講演だったと好評でした。山岡先生、ありがとうございました。

