

ぷりめ〜る 23

2009. 2

新館 〒661-0033 尼崎市南武庫之荘 11 丁目 1 番 8 号 TEL. (06) 6433-2320 ・ FAX (06) 6433-3320

2 号館 〒661-0033 尼崎市南武庫之荘 12 丁目 20 番 70 号 TEL. (06) 6433-3256 FAX (06) 6433-3256

携 帯 090-3995-5789

Email puripa@bca.bai.ne.jp

2009 年を新しく生まれ変わったぷりばで迎えました。

今年も一歩一歩進んでいきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

昨年 1 月、新ぷりば建設に向けての説明会を尼崎中央公民館でもち、はや一年。その場でご家族の皆様が支える会を結成してくださり、皆様のご支援のおかげで 9 月には新ぷりば完成オープンセレモニーを大々的にもつことができました（9/20 付け、神戸新聞）。あっという間に過ぎた 2008 年ですが、決して忘れられない年になりました。やっぱり多くの方々に支えていただき、山をひとつ越えることができました。が、真新しい「器」（建物）に何を盛り付けるのか、どんな味つけをするのか、さあ！これからがんばりどころ。スタッフ一同、わくわくドキドキ期待と不安を持ちながら準備中です。ぷりばらしい、ぷりばなればこそそのスペースとなるようがんばります！

■新規事業（1 階日中活動・2 階ケアホーム）取り組み報告■

◆はじめに

年は明け、説明会から一年が過ぎました。真新しい「器」（建物）に盛り付けるものとして一階には「日中活動の場」、二階は、これまでの緊急一時に対応した「短期入所」はもちろん、生活・暮らしの場「ケアホーム」をスタートさせるとお伝えしています。以下、今現在の進み具合を報告します。

◆「難産」を重ねつつ・・・アンケート集計を受けて・・・

既に実施したアンケート結果を受けて、1 階での日中活動対象者、2 階でのケアホーム入居者の絞り込み・取り組み内容・利用する制度などの検討をしているところです。

アンケートは 250 人郵送し、82 人の回答がありました。まず、「日中活動」ですが、「いますぐにでも利用」の人が 11 人。「将来的に利用」は 37 人。「活動内容不明なので返答できない」が、3 人。11 人の「すぐにでも利用希望」のうち月に 2～3 回の利用が 2 人。週 1 回が 4 人。週 2 回が 2 人。将来的に週 1 回が 1 人。利用希望者から出た活動内容で多い順で挙げますと、「外出したい」49 人。「音楽で楽しみたい」42 人。「入浴」33 人。「リラックスしたい」29 人。「スポーツがしたい」27 人。「リハビリ」21 人。「料理」17 人。「地域とのふれあい」14 人。「物づくりがしたい」13 人。「季節を感じたい」11 人「映画鑑賞」9 人。「お店がしたい」6 人。音楽・リラックス・リハビリなど、ゆったりとした活動と、外出・スポーツ・地域ふれあいといった外に向けた活動にも関心を示していただけています。料理・物づくり・お店を持つといった働く・就労に関してもニーズがあります。入浴も活動に組み入れて検討していきたいと思います。リハビリは多田先生のご協力を既にお願ひしています。次に、二階のケアホームでは、「すぐにでも」が 1 人。「近い将来」は、1 人。「将来的」は 52 人。希望理由では、親の高齢・病気、親なき後のことを考えてが 15 人でした。医療ケアが必要な人の受け入れもという声質問の中で出ていました。事業展開する上での人の確保では、県福祉人材センター登録を済ませ、就職フェア参加も予定。先にも書きましたが、今後、希望利用者へのより詳しい情報をお聞きし、試行的にでも新規事業のスタートを 4 月からとの目標で考えています。利用者・ご家族とともに、より良い日中の活動の場づくり・居住の場所・空間づくりを考えていますので、今後ともご支援・ご協力をお願いします。

こ ら む



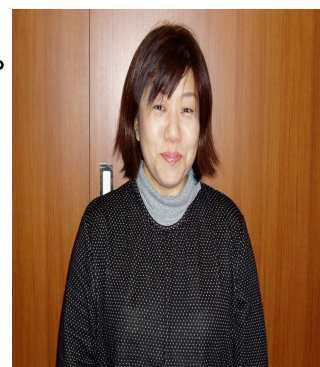
みなさん、はじめまして。川本治療所の院長川本です。昭和11年に開院した治療院で「なぜ病気になるのか?」と「どうしたら回復する事ができるのか?」を日々考え治療しています。これからぷりめ〜るにコラムを書くことになりました。少しでもお役に立てたらと思います。よろしくお願い致します。今回は鉄分とコーヒー・お茶との関係です。

食事中にお茶を飲むと、鉄分は1/5にも減ってしまう

女の人は毎月血が失われるので、貧血の人がかなりいます。これは、血が薄まるために貧血になるのではなくて、血液中の鉄分が不足するためです。鉄分は酸素を運搬するヘモグロビンの材料がですから、これが不足すると、体全体が酸欠状態に陥ってしまいます。鉄分はお茶やコーヒーに含まれるタンニンと結びつきやすく、一度タンニンと結びついた鉄分は、もう体に取り入れることはできません。それではお茶やコーヒーを飲むことによって、食物からとった鉄分がどのくらい減るかという、けっこうすごい数字です。これを知っていたら、とても食事どきにお茶なんか飲めたものじゃありません。アメリカでの研究によると、トースト、ジャムの朝食の場合、吸収される鉄分の量は飲み物を紅茶にすると何とオレンジジュースにしたときの1/5にまで減ってしまうそうです。また、ハンバーガーにコーヒーをつけると、吸収される鉄分の量は、コーヒーなしのときの35%になってしまうのです。貧血でない人は問題ないのですが、もし健康診断で鉄欠乏性貧血と言われたら、食事中にお茶やコーヒーを飲むのは絶対にやめたほうがいいでしょう。せっかくとった鉄分のお半がなくなってしまうのですから、コーヒーやお茶なしで、ゆっくりデザートを食べてから飲むようにすれば、何とか少しは鉄の吸収量の減少を抑えられると思いますが。でも、朝やお昼にそんな時間はありませんね。貧血の人はけっこう多いのだから、タンニンレスのお茶やコーヒーが開発されてもいいと思うのですが。尚、カフェインなしでコーヒーを飲みたい方は、タンポポコーヒーをおすすめします。(タンポポ根 100%以外はダメですよ)。あと、ルイボスティーもタンニン・カフェインが入っていません。

新人スタッフ紹介

皆さんはじめまして。1月よりスタッフとしてお世話になります竹下真由美です。ぷりばと同じ尼崎生まれの尼崎育ち、コッテコテ!のあま&大庄人!小西さんよりもかなり?若く、嶋貫さんよりちょっとだけ年上の(うわっ!厚かましい~)甲子園球場から徒歩30秒(近すぎやないか~い)に住む100%熱血タイガース党人間です(笑)。ぷりば皆さんとの新しい出会いと大切な再会に感謝しつつ、毎日ワクワクしながら結構気持ちだけは(笑)張り切ってますので、皆さん今後とも末永あああ〜くよろしくお願いします。



「昨年新館がオープンして以来お世話になっております、大崎ゆうねです。これまではまったく畑違いのIT企業や一般企業で働いてきており、社会福祉論を専攻していた大学時代以来の関わりとなりますので、日々勉強させていただきながら・・・の毎日ですが、利用者の皆様や、ぷりばの先輩スタッフさん達に教わりながら、自分自身も向上でき、ぷりばで成長していけたら・・・と考えています!色々ご指導頂けたらと思います。よろしくお願いします。

ぷりばで宿泊利用される皆様へ

昨年末よりぷりばでは、一部の利用者様を除き短期入所の制度を利用してご宿泊いただいております。これまで緊急一時保護を利用させていただいておりましたが、その際各市役所への事前（事後）申し込みをされていたかと思えます。その申し込みですが、日中一時・短期入所に変更になった現在では必要ありませんのでよろしくお願いします。また、その利用にあたって毎回ご宿泊の際には受給者証が必要です。これは受給者証に記載されています上限日数の管理のためで、他事業所での宿泊をされている方は特に重要にな持参していただきますようよろしくお願いします。以上ご不明な点等ございましたらぷりばまでご確認ください。



写真紹介

冬の外出先といえばやはりイルミネーションですね、というわけでやっぱりライトアップされた場所の写真場多くなっています。今年の冬は暖かかった日も多かったので公園にも多く行かせて頂きました。



おすすめ～る

長らくおまたせしました！！このコーナーはお料理のレシピからいろんなでき事を掲載しています。今回はうまれたてホヤホヤのあかちゃん紹介編です（☆▽☆）

空虎（くうご）日記

はじめまして、僕空虎でちゅ。2008年12月13にち生まれ、ぴかぴかの生後1ヶ月の健康優良男児でちゅ（1月現じゃい）。今日はこのぷりめ～るを見てくだちったあなたにだけ、僕ちんの㊟私生活をちゅこちだけ大公開でちゅ。

僕が生まれたのは先げちゅの13にち、とっても寒い冬の晴れた日でちた。ようやく広いお外に出れたのにまた小さい透明の箱にちゅめこまれてキャスター台であっちの部屋やこっちの部屋へ。僕は物じゃないでちゅ！あんまりなので毎日お泣きしてやりまちた。おかげで看護婦ちゃんには数人いる中では1番泣いているというレッテルを貼られちやいまちたが…えへっ。

よくはわからないでちゅが、“おうだん”というのが僕から出ていたみたいで退院は1日遅れ。やさしいじいじとばあばが迎えに来てくれまちた。初めてのお家は、父ちゃん母ちゃんの『いいところだよ』という話とは違いちゃむいちゃむい北極のような極寒の地でちた。だまちゃれたー！お家に帰ると悠河兄ちゃんと実羽ねえちゃんとの共同生活が始まりまちた。悠河兄ちゃんは時々優しく頭をなでなでてくれまちゅが、僕のことを「赤ちゃん泣いてるなー」「赤ちゃんミルク飲んでるなー」と赤ちゃんとしか呼んでくれないのが困りまちゅ。

実羽ねえちゃんは空虎と呼んでくれまちゅが、僕がミルクを飲んでると時々隣でぽぽちゃんにミルクをあげ始めまちゅ。それはいいのでちゅがこっちをじっと見る真剣なまなざしには、いつかぽぽちゃんのミルクを口につっこまれないかと不安でなりまちえん。

そんなこんなでお家に帰り、1週間がたつと家族全員で風邪をひいてちまい僕も熱がでて初めてキュウキュウ病院にいつてきまちた。たちかに人がいっぱい夜なのにギューギューでちた。なので初めてのお正月はみんな風邪が治りきらない寝正月でちた。めずらしくお父ちゃんが続けて家にいるなあとおもいまちたが、みんな風邪で外にでられなくておとうちゃん、おにいちゃん、おねえちゃんは怒ったりすねたり怒り返したりと陰悪な家庭かんきょうでちた、平和な家庭大募集でちゅ。最近の悩みはお父ちゃんおかあちゃんに夜に寝なさいと怒られることでちゅ。

ぼくちんはシティボーイなので都会のめくるめく妖しくも儂い夜に羽ばたきたいのでちゅが、なじえか怒られてちまいまちゅ。朝になるとねむくなって眠るんでちゅが、なぜおとうちゃんおかあちゃんはあの熱い気持ちわかってくれないのでちゅが。あっ、夜が明けてきまちた…眠くなっ…て…では今回はのあたりでおわかれでちゅ、どこかでまたお会いできまちたら声掛けてくだちやいね。

ちゃよならちゃよなら

1月吉日 尾崎 空虎



祝！ぷりばに新しい車両がきます！！

昨年6月頃から日本財団に車両の助成について申請をしておりました。これからのぷりばの活動の拡張にという目的でしたが、約8倍の倍率を乗り越え昨年末見事当選に至りました。日産のキャラバンで車椅子が3台乗る仕様です。車椅子が大きくても楽々乗りますので是非ご利用下さい。これからもぷりばの発展を皆様と歩みたいと思います。よろしくお願いします。

編集後記

みなさん、突然ですがお体は大丈夫でしょうか？というのも、わたくし先月の中ごろ厄神さんに行く途中、駅の階段から転げ落ちて骨折してしまいました・・・いやあ、人間ってあれほど見事に転がれるものなんですね、ゴロゴロゴロ～。利用者様方々には大変ご迷惑をお掛けしています。来月には復帰しますので、またよろしくお願いします。

インフルエンザも流行っているようですので、みなさんもお体には気をつけてくださいね♪

H, M