1991年9月3日 第三種郵便物承認 毎月（1・2・3・4・5・6・7・8の日）発行

KSKQ 蓮の上の猫

Vol.10

バイクの上の猫

私は、相談支援の中で、認知行動療法を、15年前から取り入れているが、一人一人の物事の捉え方の中には、幼い頃からの教育、家庭環境が、性格のみならず、症状にも大きく影響している事が、年齢、本人の特性と共に、強いこだわりとなっていて、その時は、認知の歪みを矯正し、本人も、とてもスッキリされるのだが、又、同じ問題にぶつかり、苦しまれる事を繰り返される事がある。

物事は、すべて、中立であり、その事自体には、何も意味付けは、されていない。 自分が、どう捉え、解釈し、次に取る行動により、未来が変わっていく。

ネガティブな時には、例えば、ファーストフードショップの店員さんの、マニュアルの笑顔さえ、苛立ちを感じるかもしれない。心が安定している時には、「すごいな、嫌な事があっても、不愛想なお客さんにも、いつも笑顔で対応して、大変だな。」と、こちらも、「ありがとう。」と笑顔を返したら、本当にニッコリしてくれて、何か、小さな気持ちが通じた瞬間を嬉しく思えるかもしれない。

責任て、何だろう？ 強すぎて、何でも背負ってしまうのも考えものだが、自分にとって好ましくない問題を、すべて、何か、誰か、自分とは、別のところに転嫁してしまう…。
これも、又、認知・行動に、大きく関わることだが、自分に好ましくない（であろう）出来事をすべて、何か、誰かのせいにして、クリアした気持ちになったとしても、その問題は、何度も、何度も、繰り返し自分を追いかけてくる。

どう向き合い、克服するか。 自分には、大きすぎる、抱えきれない事は、人に相談する。一緒に考えてもらうすべを、身につけて欲しい。

又、又、話は、飛ぶが、紬猫の、福ちゃんが、一週間も帰って来なかった。 本当に心配し、ケンカして、怪我をして動けないのか、追いかけられて遠くまで逃げて帰り道が解らなくなっていないか、本気で捜索しようと、思い悩んでいた矢先、ひょっこり帰ってきた。 “心配かけて、申し訳ない” という態度は、微塵もない。 機嫌よく、コロンコロンと転がって、ご機嫌だ。 どれだけ心配したか、仕事そっちのけで、ずっと、福ちゃんの感触を楽しんで、間違いない、福ちゃんのユニークな柄を、「うぜ～、うぜ～」としか言っていると思えない声を聞きながら、眺めていた。

責任なんて、あんまり重く考えない方が、いいのかな？ なんとかなるのかな？ 未来は、神のみぞ知る‥？
もう、わからなくなってきた…。でも、一つだけ言える事は、自分の為に、ウソをつくことは、自分も、周りも、幸せにならない。
人との繋がりから、離れていく。 信頼を失う事だと思う。

特定非営利活動法人ロータス 理事長 弘 瑛美子

行事報告

障がい者フォーラム　3月17日(土)プリズムホールにて

当日、手芸品販売と作業の実演、作品の展示が私達の作業所であった。正直、私はあがり症なので実演には少し抵抗があった。プリズムホールに着いて手芸品の展示の手伝いをした後、作業の実演をした。作業を始めて数分間は緊張のため少し手先が震えた。しかし他の作業所の人や一般の人達が作業の体験をしに来て、スタッフがその人達に手順を教えてみんな一緒になって作業をしているうちに緊張感は段々となくなっていった。

私自身に言える事だが、未知の事をする前はいつもすごい不安感があるが、やってみると案外すんなりと出来る事が過去の経験からあり今回の実演も杞憂だった。手芸品の売れ行きも良く、展示作品も好評でいい体験をした。By.なお

ふれあいまつり　3月 25 日(日)久宝寺まちなみセンターにて

地域の高齢の方々と、障がいをお持ちの方々との交流イベントが催され、紬のメンバー　eimy さんと sola さんと参加して来ました！会場には手作りのお花が飾り付けられ、席には心のこもった手作りのお土産を用意してくださっていました。午前中は、一人暮らしの高齢者の方へのお役立ち情報や、歌に合わせた体操を愛の郷、八尾の杜の職員さんがわかりやすく楽しく紹介してくださいました。昼食には、お弁当と温かい手作りのお吸い物が振舞われ、心もお腹も満たされました。午後からは、シャンソン歌手の美しい歌やハーモニカ演奏、和服姿の女装お兄さんが登場し、楽しい歌を聞かせてくださいました。保健師さんの楽しい体操の時間もあり、とても盛り上がりました！紬から持って行った手芸品も沢山の方が手にとってくださいました。暖かい交流の時間となりました。来年も是非参加したいです！ありがとうございました。By.宮川

お花見

今年の桜の開花は早く、私達がお花見をしたときは桜ふぶきが散りだいぶ散りかけてたけど、まだまだ満開な状態でした。私にとっては初めての経験ではありましたが料理もおいしかったし、ジュースにも桜の花びらが入りとても優雅なひとときでした。by.本の虫

絶好のお花見日和だった。桜は満開できれいだった。スタッフとメンバーさんで作ってくれたお弁当はとてもおいしかった。バレーが楽しかった。　by.むらむら

春のBBQ！（4/16(月)）

おにきゅ♡、エビ、
（お肉）肉巻、カレーチキン！
太陽の下で食べるのは
サイコー!!

少し肌寒かったですが、天気が良くて楽しかったです。また、外でしかも皆さんと食べるバーベキューは格別でした。機会があれば参加したいです。by.青空ごっこ

新商品の紹介

レジン商品始めました！
試行錯誤しながら、楽しく作っています！各種500円

革の猫マグネット！
頑張って作っています。色んな顔の猫が出来ています(^^)
1個100円

猫ファイル🐈
数百点の写真の中からお好きな写真を選んで頂き、プリント致します。HP で写真を選べるよう調整中！時々HP をチェックしてね♪
1枚350円
http://lotus.nyanta.jp/

《ご寄付・賛助会費のお願いとお礼》

沢山の方よりご寄付、賛助会費、旬のお野菜、食器やタオル、ねこのご飯等を頂き、誠にありがとうございました。皆様の温かいお気持ちを頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。メンバーさんの支援の為、必要な物や法人の活動の為に、大切に使わせて頂きます。

法人が設立して４年が経ちました。地域の方に温かく見守られながら、メンバーさんの夢や希望を実現していく場所を守り、さらなる事業を発展させていく為にも、まだまだ資金が不足しています。

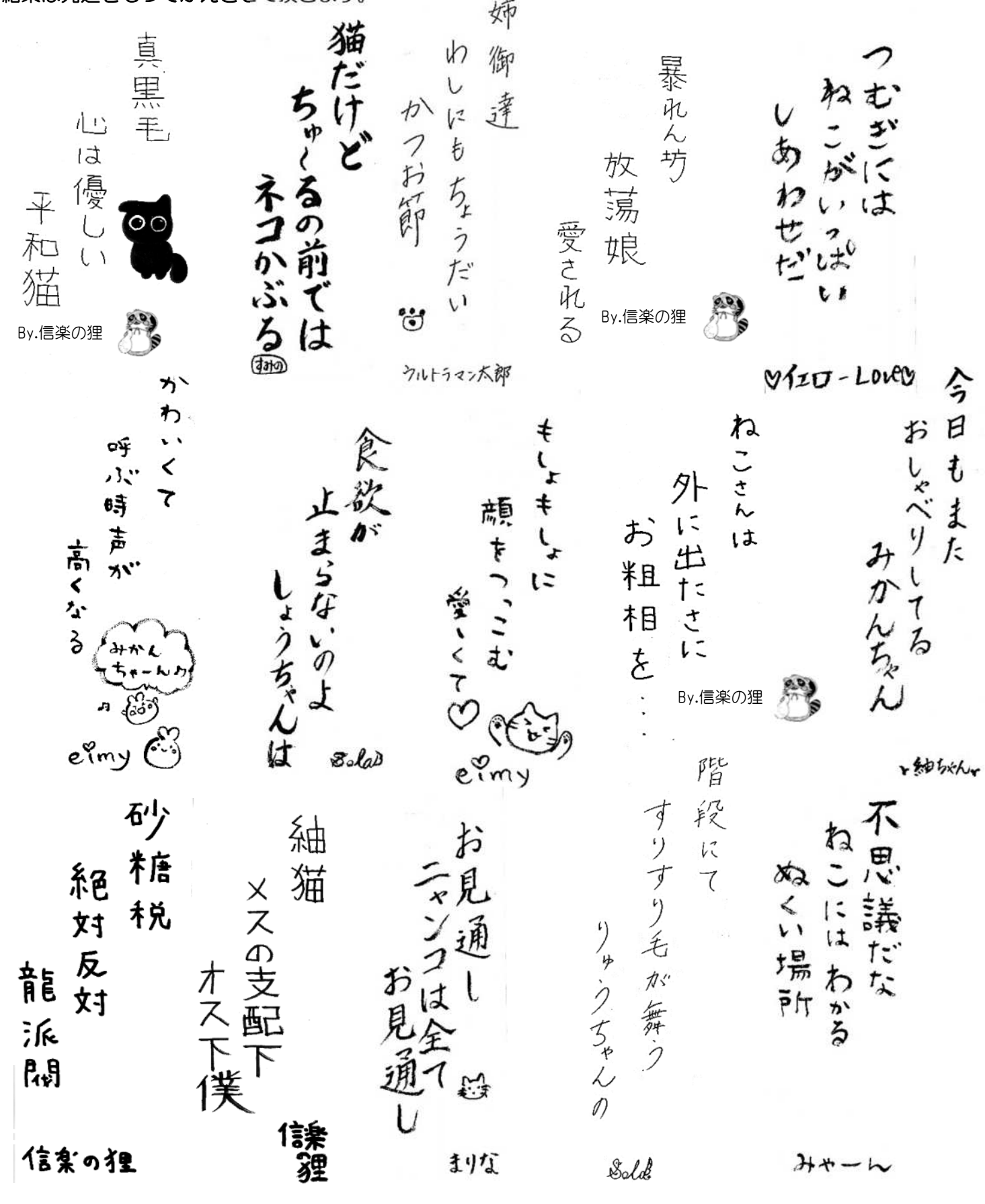
今後とも皆様の温かい、ご支援とお力添えを頂けますようよろしくお願い申し上げます。

・ご寄付、賛助会費を頂いた方のご紹介

森崎　慶子　様

にゃんこ川柳

今年も「作業所の猫＆ノラねこ展」５月18日（金）～23日（水）開催致します！紬では猫を５匹飼っているので、メンバーさん、スタッフ、ボランティアさんも普段から猫と触れ合っております。という訳で、今回は、猫にちなんだ「にゃんこ川柳」を書きました。皆様も是非紬に、「にゃんこ川柳」をお送りください！次回の機関誌にて、ご紹介させて頂きます。また、紬のメンバーさん、スタッフによる投票で、最も人気の高かった作者の方１名様に、紬特製猫ファイルと、ポストカードをプレゼント致します！
結果は発送をもってかえさせて頂きます。



ある日のお昼ご飯

毎日、日替わりメニュー１食３００円で、栄養バランスの良い昼食を作っています。
今回はその中から、一つレシピをご紹介します！！

	のっぺい汁 （熊本の郷土料理） きゅうりの酢の物 味噌汁		チンジャオロース 切干大根 味噌汁 菜飯
	ドライカレー コンソメスープ 大根の浅漬け		きのこソースの ハンバーグ ポテトサラダ 玉葱とえのきと揚げの 味噌汁

ふわふわハンバーグ

材料（4人分）

A ハンバーグのタネ
- 合挽ミンチ 250g
- 玉ねぎ 1/2個
- パン粉 大さじ3杯
- 牛乳 大さじ3杯
- えのき茸 1パック
- 塩コショウ 少々
- 顆粒コンソメ 小さじ1杯
- ナツメグ（あれば） 少々
- 油 適量
- 酒 適量

B ソース
- しめじ 1パック
- ケチャップ 大さじ2杯
- ウスターソース 大さじ2杯
- 醤油 小さじ2杯

1. 玉ねぎをみじん切りし、耐熱容器に入れてレンジ600Wで2分チンして、冷ましておく。
2. Aの材料（冷ました玉ねぎも）をぜーんぶボウルに入れて、手でよくこねる。

ふわふわポイント①
えのき茸はみじん切りにして入れてください！
扱いやすくなります

3. 2をひとまとめにし、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
（この間に洗い物や、副菜作りをしましょう♪）
4. 3を4等分し、丸めて両手でキャッチボール。

中の空気を抜きます

5. 油をしいたフライパンを熱し、4を焼く。

ふわふわポイント②
片面においしそうな焦げ目がついたらひっくり返し、少し焼いたらお酒をたっぷりめにふりかけてフタをし弱火でじっくり5~10分蒸し焼きにします。

やわらかく焼ける上、生焼け防止にもなります

肉汁や崩れたタネが旨味のモトになります

6. 焼き上がったらハンバーグを器に取り出し、フライパンを洗わずにソースを作る。
Bの材料をぜんぶ入れて、弱火で煮つめる。油と分離しても気にしないで。
7. ハンバーグにソースをかけて、完成！

お酒ナシでも弱火じっくり＋フタでふわふわになります。ソースが濃すぎる場合は少し水を足してもOKです

１９９１年９月３日 第三種郵便物承認 毎月（１・２・３・４・５・６・７・８・の日）発行
発行人 関西障害者定期刊行物協会 大阪府大阪市天王寺区真田山町２－２ 東興ビル４階 定価１０円

信楽の狸さんが3ヶ月かけて描いた作品です。猫展で展示致します。
ポストカードでの販売もします。
原寸255ミリ×180ミリ

編集後記

eimy：	ねこ展とシンポジウムに向けての準備をしながら作りました。にゃんこ川柳で、私の猫への愛を表現できて嬉しかったです❤今年も素敵な猫展にしようと、紬のみんなで頑張っていますので、ぜひ遊びにいらしてください♪
Sola：	新しいメンバーさんも加わり、機関誌にも参加して下さいました。様々な視点があり、色鮮やかなおもしろい回になっています！
宮川：	今回は、紬に来てまだ新しいメンバーさんが、何人も記事を書いてくださいました。「にゃんこ川柳」という斬新なアイデアもメンバーさんから飛び出し、面白い作品が出揃っております。vol.10も最後まで読んでくださり、ありがとうございました！次号もお楽しみに！

編集人：ＮＰＯ法人ロータス編集部
Yojyo~hands
住所：〒５８１－００７２
大阪府八尾市久宝寺３－１－２２
ＴＥＬ／ＦＡＸ：０７２－９９２－０２２５（オーニャーニャンコ）
メールアドレス（変更しました）
tsumugi1210@abelia.ocn.ne.jp
ホームページ：http://lotus.nyanta.jp/

賛助会費、ご寄付振込み先
お振込み先:ゆうちょ銀行
□座名:特定非営利活動法人ロータス
□座番号:00910－4－305976
□座店名:〇九九店(099)