

KSKQ

蓮の上の猫

Vol.12



すっかり秋らしくなり、そろそろ冬支度を始めなければなりませんね。

美味しいお鍋が恋しい季節になりました。皆さま、お変わりありませんか？

紬のメンバーさんも、今年、新たに、一般企業で、働き始めた方も数名おられ、仕事が終わった後や、休みの日に来所して下さったり、また、バザーに参加して下さったりと、頼もしく成長していける姿を見せて下さることが、大変嬉しく、又、他のメンバーさんの具体的な目標として、励みになっているのではないかと思います。

精神障がい、発達障がいを、お持ちの方の就労支援をさせて頂く上で、本人の自己肯定感を高めて行くトレーニングと、認知行動療法を使った、プライベートや、職場の人間関係でのトラブルに対する解釈、対応の仕方等を調整、整理していく為のサポートも重要ですが、一番大切なことは、企業側の障がいに対する理解があるか、合理的な、具体的な配慮をして頂けるかが、就業を継続するには、大きな力だと感じています。

近日、中央省庁で障がい者の雇用数が水増しされていた問題が、明らかとなりましたが、各省庁のあまりの認識の低さと、達成ありきの不正計上に、就労支援をされている支援機関や、真面目に日々、忙しい業務の中で、個々の障がいの特性を学び、強みを労働力へと、尽力されている企業の方々は、大きく落胆されている事と思います。何より、様々な障がいを抱えながら、就職を目指し、日々努力されている方々を、傷つけ、裏切り続けていた行為であると言わざるを得ない。

現在の法定雇用率 2.5%を達成する為に、2019 年に向けて、4000 人の採用が必要になるとの事。政府の対応策として、今年度中に、障がい者を対象とした統一採用試験の実施が検討されているとの事です。

ただ単に、数合わせにならないよう、それぞれの障がいに対する理解と、個々の持つ人間性や、能力をしっかりと活用できる環境を整えるよう、現任職員に対する教育を行って欲しい。

障がいを持つ方々に、深く接する仕事をしていると、真摯で、思慮深く、純粹で、優しく、傷付き続けてきたのにユーモアがあり、励まされる事が多い。“健常者”だけで作る社会が、いかに、嘘まみれで、きれい事で、マウンティングだらけで、優しさに欠け、いかに不健全か！！ とても、もろく、ゆがんで、危うい不安に満ちている気がしてならないのは、私だけだろうか・・・。

NPO 法人ロータス 理事長 弘 瑛美子

お祭り報告

八尾こころのホスピタル夏祭り 8月24日(金)

今回はほとんど足手まといでした。計算が出来なかったので大判焼きなどのおつりなどほとんど計算が出来ず、計算機もありましたがお客さんが来るとテンパってしまい計算機での計算もできず、周りの人に助けて頂きました。今回はうろうろするばかりで、全く役立たずでした。唯一頑張ったのが大声で大判焼きの売り込みをしたぐらいでした。嬉しかったのは大判焼きがいっぱい売れた事と、可愛いキャラクターに会えたことです。 by.本の虫



燈路まつり 9月9日(日)



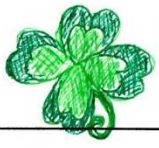
燈路祭りは私が紬に来てから2度目のお祭りとなりました。

お祭り自体の経験は1度ありましたが、まだ紬自体にも慣れられて居らず、緊張・不安の中でのお祭りでした。

私は大判焼の粉をこねる仕事を主にしており、汗もたくさんかく重労働でした。

途中で人生で初めてとなるライブ・燈籠を観ることもでき、華々しい夏の思い出として淡く私の心に残るものとなりました。メンバー・スタッフ・お客様として私とかかわってくださった皆様に感謝をしながら残暑とともに思い出と過ごしてまいりたいと思います。 by.Yu

イベント予告

日時	イベント名	場所	やること	イベント紹介
11月3日 (祝土) 10:00~ 16:00	 東大阪国際交流 フェスティバル	三ノ瀬公園 	大判焼き 射的 手芸品販売	<u>アジア圏の外国の方々が伝統芸能を披露して下さいます。雰囲気はまるで食フェスの様で異文化も知ることができ、楽しいイベントになっております。</u>
11月 16日(金) 17日(土) 10:00~ 16:00	 ひゅーまんフェスタ	プリズムホール 3階展示室	手芸品販売 実演販売 	<u>各階で人権についての様々な催しを行っております。このイベントで気になるのがひゅーべん！ひゅーべんに会いに是非いらしてください。</u>
12月20日 (木) 10:30~ 14:00	 八尾市役所 地下販売	 八尾市役所 地下一階売店前 	 手芸品販売 	<u>今年もクリスマスソングを流します。クリスマス商品も制作しますので、気になる方は覗きにきて下さい。</u>

対談 睡眠について

今回は睡眠をテーマに対談を行いました。

睡眠でお悩みの方に参考になるかわかりませんが、大変愉快的内容になっておりますので是非一読してみてください。紬メンバーの sola さん、対談初参加の Yu さん、スタッフの住野でお送り致します！



sola



Yu



Sumino

Sola さん→S

Yu さん→Y

住野→住

住：睡眠について。Yu さんは眠る事は得意ですか？

Y：…とても苦手です。寝つきも悪いし睡眠時間も短い。良いのは寝起きくらいですね。

住：寝起きは良いんですね！いつも何時間くらい寝ていますか？

Y：…2 時間とか。

住：短い！

Y：今日も 48 時間起きてここに来ました。

S：ええ！！

住：…それは疲れますね。学生がオールするみたいなの。。

Y：横にはなるんですよ。でも眠気がなくて、眠気ないのに横になっていると、だんだんイライラしてきて、「寝てられるかーい！」となって起きます。

住：日中、眠くならないんですか？

Y：眠くなるときもありますけど、眠気が限界になるまで起きていないと眠れない。

住：なんででしょうね、考え事しちゃうとか？

Y：ずっとブルーライト浴びてるからですかね？

住：あー。スマホをよく見ているんですか？

Y：いやパソコンです。

住：パソコンー日なん時間くらい見ますか？

Y：起きている時間は基本的にずっとパソコンに

向かっている事が多いです。

住：へえ～。何をやられているんですか？

Y：ゲームをしたりネットサーフィンをしたりですね、現代っ子です。

住：現代っ子だ。私なんかパソコン見てたら逆に、いいー！ってなりますけどね。ブルーライトカットする眼鏡とかもありますよね。

Y：ありますね。

住：たぶん画面に集中している事自体が神経使ってるかもしれないですね。どうですか、パソコン見る時間減らしてみようとかは？

Y：…たぶん無理ですねえ。。余計精神が不安定になると思います。

住：パソコン見る事で、こころの安定になっているんですね。

Y：そうですね。

住：ほかに何か心の安定になるものはありますか？

Y：基本、僕は人が大好きで人とつながれている事が安らぎですね。ネットが無いと人とつながれない状態なので。現実世界に遊びに行ける人がいなくて。。

住：現実世界で一緒にいたとしても、四六時中一緒にいられないですよね？そうするとバイバイした後に寂しくなったりしないですか？

Y: しますよ。寂しいなあ…って。

住: そうなんですね。Sola さんの睡眠はどんな感じですか？

S: いくらでも寝れます！

住: いくらでも… 対照的ですね。

Y: 寝られるし、寝るのが好きなんですよね？

S: そうですね。

Y: 僕は寝られないし、寝るのが嫌いなんですよ。

住: ほお。寝るのが嫌いってどういうことですか！？

Y: 寝ると日が変わるじゃないですか。幼少期にいじめられてたので、日が変わると学校に行かないといけな。それが嫌で睡眠が嫌いになりました。

住: なるほど。

Y: なるべく寝たくないっていう思いが、たぶん今も残っているんだと思います。

住: 寝ようが寝まいが明日はくるんですけどね～。

Y: 体感時間がね。

住: 確かに。もう明日になってしまったみたいな感じがするんですね。

Sola さんは休みの日はどれくらい寝てますか？

S: 予定が無い時は、一番長くて夜の 12 時くらいに寝て、夕方の 18 時まで。

住: これですよ！！もうここまで寝たら明日とかじゃないですよ（笑）

Y: そうですね（笑）

住: 起きて 4 時とかだったら、朝？夕方？どちらの 4 時！？ってなりますね（笑）

Y: 住野さんはどうですか。

住: 私は寝つきがめちゃくちゃ良くて、布団入って 1 分以内に寝ます。

Y: のび太ですね（笑）

住: でも昔はめちゃくちゃ寝つき悪かったんですよ。もう 1 時 2 時、下手をすると 3 時ごろまで起きてましたね。

Y: おお。どうやって寝つきが良くなったんですか？

住: 「寝たいな」と思って。もともとは夜更かししていたんですよ。学生の頃とか勉強とか何かに集中すると没頭してしまったり、考え事をする、ずっと考えてて眠れなかったり。

意図的にやめる事にしようと思って 23 時にアラームを設定して、「これが鳴ったらもう私は何もしない、寝る！」と決めていました。なので、それまでに寝る用意を全て終わらせてから、勉強なり考え事なりしてました。

Y: ヘー。

住: それを続けてたら、のび太になりました！

Y、S: (爆笑)

住: アラームを止めた後も「もうちょっと…」とか言ってやってるとなかなかクセづかないんですけどキッパリやったのが良かったのかな～という感じです。

S: 習慣づけ。

住: そうですね。同じ時間にご飯食べて、お風呂入って、ってしていると自然に夜眠くなる身体になるみたいですよ。

Y: 寝る準備も大事なんですね。

住: 『ああ、寝るんだな～』って身体が思うのが良いみたい。

Y: パジャマに着替えたりしますか？

住: 着替えますよ。

S: 部屋着には着替えますけど、そのまま寝ちゃいます(笑)。

住: あー、パジャマではなく部屋着で？

Y: 私もそういうタイプです。

住: 部屋着は部屋着、帰って部屋着に着替えますけど、またパジャマが別にあるとお風呂あがったらパジャマに着替えます。

Y: 僕も小さい頃はそうでした。

住: パジャマの方が汗とかをしっかりと吸ってくれるし。

S: 寝心地が良さそう。

住: 外がうるさかったりすると眠れないとかありますか？

Y: 僕はないですね。眠くて寝てしまう時は、外でお祭りやっついようが雷がなっついようが何でもありです！

住: 寝つけさえすれば。

Y: そうですね。最大の敵は寝つきですね。

住: 寝つきなんですね…。心の落ち着きがポイントですかね？

Y: そうですね、たぶん。薬飲んでるんですけど、効く時と効かない時の差が激しいですね。

住：効く時はなんなんでしょうね？

Y：薬のお陰じゃないのかもしれませんが。

住：もしかしたらね。身体的に疲れている時とかは？

Y：それは、寝られないです。

住：寝られないんですか！？

Y：今日凄い走ったし運動した！っていう日は寝られません。身体が疲れていれば疲れているほど寝られないんですよ。

住：疲れすぎると、かえって眠れないとかよく言いますよね。私は最近のび太なので、どうやったか思い出せない所がありますが。

Y：「寝る」という物事の考え方が多分僕は人と違うんだと思います。学校へ行くとか仕事場へ行くとかっていうのは多分たいていの方が面倒じゃないですか、それと同格なんですよ。「睡眠をする」というタスクになってしまっているんですよ、僕の中では。

住：なるほど。でも居ますよね。食べるのが面倒くさいと言う方とか。もう栄養さえ取れたら何でもいいという。

Y：僕は食事もそこに入っているんですよ。お風呂に入るとか。

住：睡眠って何の為にするんでしょうね。

Y：体力の回復と精神のリフレッシュですかね。

住：だとすれば、やるに越したことはないですね！

Y：そうですね。Sola さんはどうやって寝られるようになりましたか？

S：寝られなかった時もあったんですけど…。

住：そうなんですね。

S：なんでなんだろう。いつのまにか？

Y：いずれ僕もきっとそうなるんだと思います。あと、寂しがり屋過ぎて、人の声聞いてないと眠れないんですよ。

住：人の声。CD とかで流します？TV つけっぱなしにするとか？

Y：そうですね。

住：シーンってなると不安ですか？

Y：不安っていうより寂しいですね… だから動画見ながらとかじゃないと眠れないですね。

住：結構シーンってしたり、真っ暗になると眠れないっていう人いますよね。

Y：ボクは両方ですね。電気も付けて、動画見ながら寝るっていう。

住：動画見ながらかぁ。やっぱり寝る一時間前位はスマートフォン見ない方がいいってよく言いますけどね。

でも寂しいと見ちゃいますよね。

仮に誰かと一緒に住んでて、誰かが近くにいたら？

Y：もう爆睡です！！

住：別にしゃべってなくても安心して寝れる？

Y：はい！

住：猫とかだったら？？熟睡してる時に「入れてくれや」って布団をモゾモゾしてきたり、おでこをベロベロ舐めてきますけどね。

S：起こされるんですね。

Y：猫いいですね！可愛いから許せちゃう！

住：冬場は絶対入ってきますね。

S：寒いから？

住：そうそう。布団の中に猫が入ってきたら、ふみふみされて寝られないんで（笑）正直言って入れたくないんですよ。猫用のベッドも買ったんですけどね。自分の布団をガシッと被ってみっちり隙間ないように寝てたら、夜中 2 時位に「にゃあー入ってよおー入ってよおー」って私の布団をガシガシ始めて…猫と睡眠。一長一短です。Yu さんは、犬派でしたっけ？猫派？

Y：犬も好きですけど…猫至上主義過激派ですね。

住：過激派！？（笑）

一同：（爆笑）

住：へえ～。猫のどんな所がいいですか？

Y：全て！逆に嫌な所がない！

住：へえ～～。…ソファで爪とぎやめて欲しいけどな（笑）一回紬の猫レンタルして一緒に寝てみますか？

Y：ああ～いいですね！

S：覚馬とか。（新入りの子ねこ。0 歳）

住：覚馬ヤンチャだから一緒に寝れるかなあ。可愛くて、遊んで、疲れて、眠たくなって、猫と一緒に寝てくれるな…と思ってホッとする…みたいな。安心できる場所があるっていうのは大事ですよ。

寝る場所が安心できるかどうかとか。

Y: 人がいたり、人の気配がすると安心しますね。

住: 人の気配か…

Y: 自分しかいない部屋で人の気配がしたら、それはちょっと怖いんですけどね (笑)

一同: 爆笑

S: それは怖い!

住: 居ないはずの人の気配がする♡

Y: これで寝られるわ♡

一同: (笑)

Y: うーん…それは不安です! (笑)

住: 私はアリですけどね! 座敷童みたいのならいいですね。

Y: ああ。幸運をもたらしてくれる系。

住: 幸運なくてもいいんで、ちょこんと座ってる可愛い子やったらウェルカムです! 押し入れで寝る青い猫とかもOKです!

Y: …それはちょっとまた話が違うのかもしれないですが (笑)

一同: 爆笑

住: これをしたら眠くなるとかありますか? ラベンダーの香りを嗅ぐとリラックス効果があって眠たくなるっていうのは聞いた事あります。あんまり効果を実感した事はないんですけど。

Y: 僕も寝る前に、ラベンダーの香りを嗅いでみた事がないので何とも言えないですが。

住: カモミールティーとか、あったかいノンカフェインのお茶とか飲むといいって言いますね。カフェインは摂ってますか?

Y: カフェインは日常的には接種してないですけど、睡眠時間が極端に短いので日中眠くないのに意識がハッキリしない時があるんですよ。そういう時にカフェインを摂ってシャッキリさせたりします。

住: 少量なら、ちょっとシャキッとしていいと思いますね。

Y: 1 日 3 杯までは抗がん作用があるって聞いた事あります。

住: ああ。そうですね。コーヒーいいらしいですね! Sola さんは何か眠くなる方法ありますか?

S: 昔、寝る前にホットミルク飲んでました。

住: リラックスして眠れるんですよね。

Y: リラックマがうらやましい…

一同: (笑)

Y: 何であんなに常にリラックスしていただけるんだろう…

住: ああ〜リラックマがうちに来たらいいですよ。何かチャックついてますけど (笑)

Y: 中誰なんだろう! ? (笑)

住: 確かにリラックマ来てくれたらいいですね。家のおやつとかなくなりそうですけどね。

Y: あれ? アイスなくなってる! ? 何でやろう? ? 「僕は食べてない! 」 by. リラックマ

一同: (笑)

住: あと、アルコール… 寝酒とかっていうじゃないですか。アルコール飲んで一時的に眠くなるっていうのはありますね。

Y: 僕…アルコール飲むと…ねっ!!

住: ハイテンションの人ですよ? ?

一同: (笑)

Y: どうも! ハイテンションです! アルコールを飲むと、テンションが高い状態でしかいられなくなるんですよ。テンション低い自分が自分を見てて、私のテンションを苦手な方とかがいると、そこ苦手やと思われてるよ? って自分に言うんですけど、自分は自分の静止を聞かないので。そのままのテンションのままでワ〜って騒いでるから。

住: 後で思い出すと、「アチャー」ってなるという。

Y: そうですね。

住: それは、お酒あるあるですね。お酒飲んでも眠気とかは?

Y: 来ないですね。

住: じゃあずっと、フルエンジンでワ〜ってなってる感じですか?

Y: はい。で、ワ〜が終わったら、シュン…ってなる。

一同: (笑)

住: うん! …ほどほどにしましょうか (笑)

一同: (笑)

住: 私は飲むと眠たくなる人ですね。でも、寝る前に飲むと、のど乾いて起きちゃったりトイレ行きたくなったり、あんまり睡眠にはよろしくないかも…と思いますね。

Sola さんどうですか？あんまり飲んでるイメージないですけど。

S：あの、お酒苦手で… 飲むと熱くなって、咳込んで大変になるんですよ。

Y：うんうん。

S：居酒屋さんで友達グループで行って、割り勘するじゃないですか。その時、何かすごい損してる感がありますね。

住：それは損してる感ありますね！それは、みんなにちょっと多目に出してもらいましょう！「…私飲んでない」って言って。そんなウーロン茶とか何杯も飲めないですもんね。

Y：お腹タプタプになりますよ。

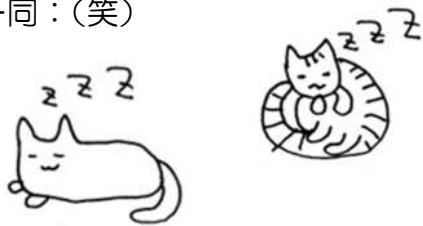
住：飲み放題とかならいいですけど、そうじゃない時は事前に言っといたらいいかも。皆さん会計見て、だいたい一人これくらいかな…って心づもりしてると思うから、お酒飲まない事を先に言っといたらいいかもかもしれませんね。

Y：以上！今日の議題のお酒の上手な付き合い方でしたっ！！

一同：爆笑

住：テーマ変わってしまいましたけど（笑）えーと睡眠の話でしたね！（笑）

一同：（笑）



住：良い眠りのためには、良い生活。安心できる環境と、体調管理ですね。

Y：まず、私の場合は、睡眠が行動であるという概念を消してしまわないといけなかな。

住：パワーチャージですから大事な仕事ですね。…あ、これじゃまた行動になっちゃいますね。ポケモンで 1 ポイント少なくなって、回復する…みたいな感じ。次頑張るための充電なんです。

Y：うん…。

住：頑張らずに頑張りましょう！

一同：爆笑

住：最悪、眠れなくても大丈夫！

Y：まあ、そうですね！今眠れてませんから。実際問題ね。

住：眠れてなくても…

Y：生きていけるので。

住：しょうがない。大丈夫！呑気さが大事だと思います。

Y：ほどよい呑気さを。

睡眠のためには、程よい呑気さ。

S：いつでも寝れると思います。

住：その内寝れるようになるわ！って思って。

一同：はい！

住：では、以上で 10 月 5 日、睡眠についての対談を終わります！

《 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、食器やタオル、旬の食材等を頂き、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、大切に使用させていただきます。

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、物品を頂いた方

浅野 治子 様、森崎 慶子 様、吉永 いち 様、

・ 匿名でのご寄付、賛助会費を頂いた方 8 名

平和の象徴

たち★



信楽の狸 作

新商品の紹介

今年もできました！ねこカレンダー！！ 詳しくは付録をご参照下さい。

他にも様々な新商品が出来ました。バザーやアリオ二階の「ええショップいろいろ」さんにて販売しております。ご来店の際にはお手にとってご覧くださいませ。



ねこカレンダー-2019
700円



もふもふクッション (20×20cm)
1800円



革のキーホルダー
350円



革の刺繍入りしおり
350円



ビーズの
ロボットキーホルダー
500円



ワイヤーアート
ヘビの指輪
500円



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。

理事長、弘さんのお姉様が立派な栗を送ってくださり、その日に茹でてスプーンで頂きました♡
次の日は、栗ご飯！秋を堪能させて頂きました♪美味しかったです(^◇^)ありがとうございました。

	・のっぺい汁 ・栗ご飯 ・味噌汁 ・玉子豆腐		・鮭のムニエル ・ゴーヤーのお浸し ・味噌汁 ・ご飯
	・冷しゃぶおろしうどん ・かやくご飯 ・中華スープ		・茄子カレー ・ヨーグルトサラダ
	・ピーマンの肉詰め ・切干大根 ・味噌汁 ・ご飯		・鮪とサーモンのお刺身 ・水ナス ・玉子豆腐 ・味噌汁、ご飯

おいしいうどんの作り方

○材料○

- ・中力粉 1kg
- ☆全卵 5個
- ☆卵黄 2個分
- ☆塩 大さじ1
- ☆水 450cc

○作り方○

- ① 中力粉をふるいにかける。
- ② ☆の材料をよく混ぜて、卵液を作る。
- ③ ①に、②の卵液を2〜3回に分けて加え、よくこねていく。(足で踏んでもOK!)
- ④ 生地がまとまったら、ラップで包んで2〜3時間位寝かせる。(常温で寝かせた方が、後でのばしやすい)
- ⑤ 麺棒で延ばして切っていく。
熱湯で10〜12分ゆでて、でき上がり！
(厚み、幅はお好みで！)

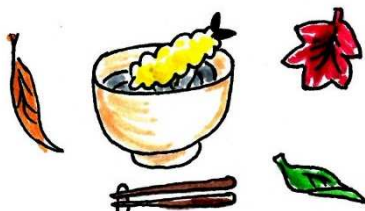
よ〜く踏むと
コシが出て
より美味しい♪

POINT 1

味見をしながら、
ゆで加減を調整

POINT 2

お好みの味付け、トッピングで召し上がれ♪

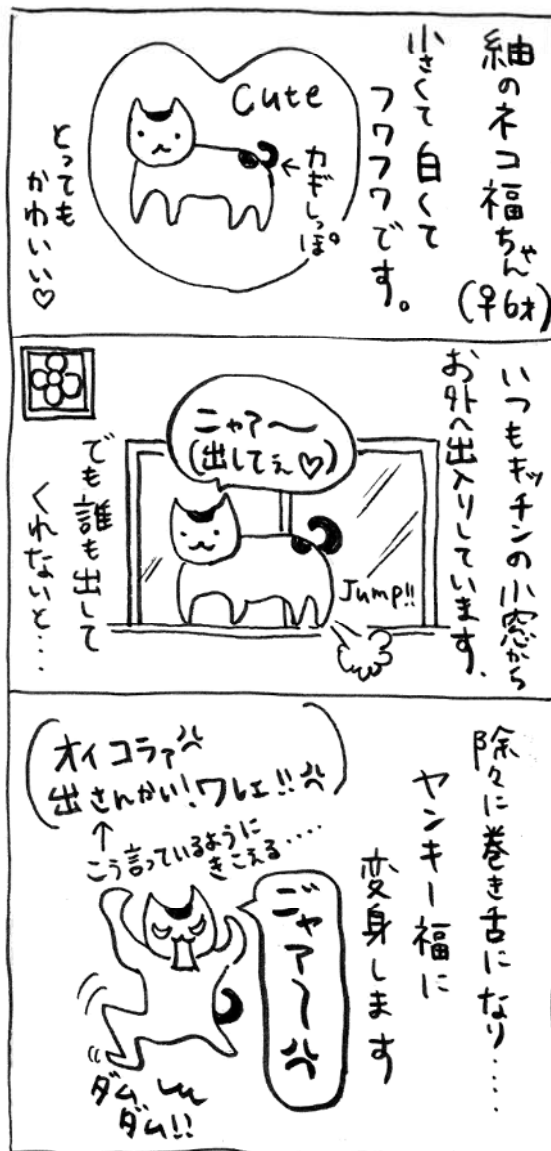


信楽の狸さんが似顔絵を描いてくれました、スーパースヤカです。最近お風呂場にキノコが生まれました！食べられるかな…？



福ちゃんは かわいい…!?!の巻

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



編集後記

Yu: 今回から初めて編集作業に参加させて頂くことになりました。初めての事だらけだったので上手く役に立っているか不安になりつつの編集でしたが、細での活動を皆さんに広められる役割に立てる事は嬉しく、とてもためになりました。ありがとうございました。

Sola: 本誌を読んで頂いた際、もしかしたら少し雰囲気が変わっているかもしれません。諸事情により eimy さんが編集をお休みになられました。(次号は参加してください) 急遽 Yu さんにお手伝いして頂きました。温かい目で読んで頂けると幸いです。

宮川: 今回の目玉でもある対談。テーマがなかなか決まらなかったのですが、solaさんが「睡眠について」を提案してくださり、興味深い内容になりました。なかなか寝られない人、いくらでも寝られる人、寝られなかったけど克服した人の3人がお送りします。少し長いけれど是非読んでみてくださいね!

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

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: ゆうちよ銀行

□座名: 特定非営利活動法人ロータス

□座番号: 00910-4-305976

□座店名: ○九九店(099)