

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



最近急に寒くなりましたね。

お変わりありませんかコロナのせいで体調の変化、管理にはとても敏感になりましたね。

私は、寒がりの薄着で毎年風邪を引いて初めて、ヒートテックやマフラーを着ていたのですが、私も含めコロナの流行から風邪をひいていない人も多いと聞きます。

ウイルス感染だけでなく免疫を下げないことも重要です。しっかり食べてゆっくり睡眠をとる。なかなか理想通りには難しい方もおられると思いますが、自分をまず大切にする気持ちが大事だと思います。私は心の支援をする中で、まず自分が幸せじゃないと良い支援はできないと思っています。

仕事ばかりしているとストレスが溜まって視野も狭くなり、些細なことにイライラしやすくなり、ゆったりとした気持ちで毎日起こる出来事に、ゆとりをもって対応できず適切な判断ができなくなることが一番の問題だと思っています。が、しかし、元々短気でせっちな私、自分が正しいと思うことを振りかざしてスタッフにきつく叱責することがあります。(前より少なくなったと自分では思っていますが..) 休日はしっかりオフに切り替えてリフレッシュするように心がけています。もともと田舎育ちなので、自然の中に行くこと。素材の味を生かした野菜中心の和食を気のおけない人とゆっくり楽しむこと。これで一週間分の疲れはどこかへ飛んで行ってしまいます。どこかへ出かけなければリフレッシュできないと思っていましたが、最近、早朝の散歩を覚えました。移動の速度によって眼に入ってくるものは違います。飛行機、新幹線、車、オートバイ、自転車、徒歩。以前はダイエットのためにジョギングをしていましたが、目的が脂肪燃焼!! 意識は自分の内側に向けて、行動はただ心拍数を上げるためです。散歩は気になる植物があれば足を止めて触れてみたり、季節の移ろいをじかに感じるすることができます。地域猫さんとの出会い、ゆっくり友情(?)を深めていくこともできます。その散歩道の途中に直径 30 CM はある大輪のひまわりが一本立っていました。種がびっしり 1000 個ほどはありそうです。いつか誰かが頭の重さに耐えかねたひまわりに、つかえ棒をしていました。種もまだまだ大地から栄養をもらって大きく実っている途中です、今度 10 個ほどもらって来年細で植えてみようかと思っています。小学生や中学生の通学路。あのでっかいひまわりの成長を地域の人たちにも見せてあげたいと思います。

～ 対談 part8 ～

『コロナ中でのオリンピック・スポーツの楽しみ方!』

今回は、夕食会と対談を一緒にして、食事をしながら、皆での対談となりました。

ノリ緒:オリンピック、パラリンピックが開催され、日本のメダル獲得は、オリンピックで58個、パラリンピックで51個、パラリンピックでは過去2番目のメダル獲得数だそうですよ。(皆:拍手)パチパチパチ!!

開催地が日本で、良い時間帯でテレビで観戦していた方も多いと思いますが、ご覧になられましたか?面白かった競技はありますか?

てんてん:車いすバスケットが凄かったですよね。なかなか激しい感じでね、試合が進んでいって。

タケヤン:ぶつかり合いですね。

てんてん:実際に参加してみたい競技もあって、車いすバスケットとかね。八尾のウィングみたいな大きな体育館で試してみたい。皆さんはパラリンピックで初めて、車いすラグビーを見ましたが、色んな競技があるんだなと知り、オリンピックよりパラリンピックの方を見て、こんな競技があるんだとか、ルール解説があったり、見えて、こういうルールなんだと知れて良かった。

ノリ緒:車いすバスケット用のルールとかもあるんでしょうね。

タケヤン:そうそう。

きまぐれねこ:転んだりしていたけど、怪我してなかった。

ノリ緒:そう、選手と車いすが一体化されていますよね。転んだ時に落ちたりしないようにね。

きまぐれねこ:すぐに、バツと起き上がった。

M.K:敵の選手を起こすところを見たよ。

ノリ緒:対戦相手の方ですよ。そういうシーンは良いですね。他に何か印象に残った競技はありますか?

みっちよ:砲丸投げやったかな、

ノリ緒:車いすの?

みっちよ:そうそう

タケヤン:もしかしてボッチャ?

みっちよ:そう、砲丸投げ(笑)



皆:(笑)

ノリ緒:オリンピックから話を変えます。スポーツといったら競技をするというイメージが強いですが、日頃やっている事とか、例えばジョギング、ランニング、筋トレとかもスポーツとっていますが、普段、皆さん、特にコロナになってもそうですし、運動する機会も減ったかもしれませんが、最近、運動していますか?

ひでお:歩くぐらいかな。

ノリ緒:結構、歩きますよね?休みの日にね。

ひでお:夏場は歩かないですよ。春、秋、冬に歩きますね。あとは、紬のテニスクラブ。

ノリ緒:どのくらい歩くのですか?

ひでお:往復2時間ぐらいかな?

ノリ緒:家から1時間でどこまで行くの?

ひでお:僕の家からアリオ八尾まで2時間ぐらいかかる。

ノリ緒:もしかして、アリオ八尾まで歩いたことあるの?

ひでお:あります。そこからさらに、あの～、中央環状線沿いを歩いて、図書館まで行ったことがあるよ。

ノリ緒:東大阪の?もしかして、府立図書館?アリオ八尾から図書館までもかなりありますが、帰りはどうしたんですか?

ひでお:歩いて帰りました。

タケヤン:流石やね

みっちよ:凄いな

ノリ緒:もともと何かスポーツをしていたのですか?

ひでお:そうですね。あの～、陸上と柔道とバスケをしていました。

てんてん:行った先に楽しみというか、何か楽しみがあって歩くんですか?

ひでお:いや～、歩くことが楽しみですよ。



てんてん:歩いて、景色をみるとか？

ひでお:そうです。でも中央環状線沿いなので、殺風景だなと…

ひでお:街路樹でもあったら良いのですがね。

ノリ緒:秋は綺麗ですよ。どなたか、他にありますか？
もしくは、こんな事をしてみたいなとかありますか？

M.K:テニスがしたいね。

てんてん:10月ぐらいからできたら良いよね。

きまぐれねこ:私は実家が鹿児島で、田舎だったので、野山を駆け回っていて、木登りもしてたよ。

ノリ緒:活発でしたね

きまぐれねこ:活発だったよ。

ひでお:凄い、僕は、木登りが出来ませんよ。

きまぐれねこ:柿の木だったんですよ。結構、上まで行きましたね。

※良い子は柿の木を登っちゃダメよ！折れるからね by hiro

ノリ緒:歩いたり、木を登ったりとやっている時、何か考えたりしてます？

きまぐれねこ:木を登るのが楽しくて(笑)

ノリ緒:気が付いたら上まで行っていたとか？

きまぐれねこ:うん

ノリ緒:てんてんさんや candy さんは何かありますか？

candy:私は自転車ですね。美味しいお店とかを目標にしてテイクアウトですね。自転車に乗っているけど、お腹のお肉は減らないんですよ。自転車は、腹筋とかに効果があるはずなんですが、そこはちょっと食べる量が増えていて…

ノリ緒:原因は、そこなんですか。てんてんさんは？

てんてん:僕は、散歩をしたりという事が増えてきて、涼しくもなって、夜遅くに、フラフラと出掛けて、コンビニとかで美味しそうなスイーツがあったりとか、最近やったら、ほとんど毎日、マクドナルドに行ってるんじゃないかというぐらい行っているんですが、ちょっとした楽しみを探しに散歩に行くのが習慣になってましたね。

ノリ緒:食欲の秋だね。

てんてん:それで、歩いてるうちに、「ここ行ってみよう」とか、それも運動になって、食べた分のカロリーが消費出来るかなとかそんな事を考えてたりしますね。

ノリ緒:運動と食べた分のカロリー、その両輪で、どっちが勝るのか…

てんてん:僕の場合、結構な量を食べるので…、下手したら朝まで歩かんといかんのかなと思うのですが、何か、その日に、楽しみを見つけて、「あ、良かった～」と思って眠れたとか、ぐっすり寝れて、良い気分で寝るのは幸せだなとか思ったりします。

M.K:小学校の時、子供会でソフトボールをしていた。親がコーチをしていて、入れられた。小学校の時は、セカンドを守っていた。中学校の時は、監督が代わって、補欠やった。一度外野を守った時、その頃から近眼が出てきたのかな、フライが取りにくかった。近眼が出てきたかもしれん。エラーばかりやったから、辞めた。

ノリ緒:視力的なところがあつたら、補球する時に怪我もしやすくなるやろうし、厳しいですね。

M.K:あとは、高校でボクシングをしていた。

ノリ緒:ボクシングの方が、視力は大事なのでは？

M.k:うん、一度、試合に出たけど、ボコボコにされたから辞めた。その試合は、減量に失敗して、フライ級に階級を上げたら、ボコボコにされた(笑)

皆:辛いな～(笑)

ノリ緒:相手の方が、ウェイトの差があるもんね。それは、辛いよね。

てんてん:皆さん結構スポーツが好きなんだと感じました。コロナ禍でのオリンピック、パラリンピック日本での開催、皆さんにとってもとても不安だったと思います。スポーツを見てたり、皆さんの話を聞いているとやっぱり元気になるし、体を動かしたくなりますね。また紬でテニスや卓球を楽しみましょうね。今日はありがとうございました～！



ある日のにゃんごさん

お外が大好きな福ちゃん。1日の日課は、久宝寺寺内町のパトロール。日々、寺内町の平和を守っています。「ほんまか?」と思いながらですが…。

そんな福ちゃん、たま〜に早めのご帰宅をする時があります。

パトロールで疲れたのか、帰ってきたら、事務所にあるソファーや少し低めのキャットタワーで爆睡をしています。寝顔は可愛いのですが、寝相が悪い事悪い事…。

夢の中で、走り回っているのか、他のねことケンカしているのかわからないのですが、足をばたつかせ、大暴れします。

ある日の事、福ちゃんはキャットタワーで寝ていました。事務所で仕事をしていると、“ポテッ”と鈍い音が…。後ろを見ると、キャットタワーで寝ていた福ちゃんはいず、「どこにいった?」と思いながら床を見ると、落ちているではありませんか。福自身は、寝ぼけていたのか、落ちたことすら理解出来ていないようで、状況がつかめずの様子。幸い、怪我はなく、歩いてソファーでまた寝始めました。寝ている最中に落ちる事は、たまにある事で、面談中、いきなり落ちる事も…。寝ていてもワイルドな福ちゃんでした。(ノノ緒)



福ちゃん、二ニから落ちました…。

ある日のお昼ご飯

毎日、日替わりメニュー1食300円もしくは、200円(値段の違いは、主菜の量の違いです)で、細のメンバーさんに栄養バランスの良い昼食を作っています。似たようなメニューにならないよう、和洋中のお料理で定番から、初挑戦まで、今日は何かなと楽しみにしてもらいながら、毎日作っています。

	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のミルフィ ーユカツ ・オクラとカニカ マの和え物 ・大根の味噌汁 ・ご飯 		<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの煮つけ ・きゅうりとわか めの酢の物 ・揚げの味噌汁 ・ご飯
	<ul style="list-style-type: none"> ・カルボナーラ ・大根とえのきの スープ ・パン 		<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ときのこの ホイル焼き ・マカロニサラダ ・人参と玉ねぎの スープ ・ご飯
	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・チクワと薄揚げ の和え物 ・豆腐の味噌汁 ・ご飯 		<ul style="list-style-type: none"> ・ぶりの竜田揚 げおろしポン酢 ・レタスと豆腐の サラダ ・ニラとチクワの スープ

プチ旅日記

去年の 6 月頃、狐につままれ、迷子になった時のお話です。
金曜日仕事が終わわり、23:00 頃に荒本の方に用があり、自転車で行く事に。

荒本に行くつもりでしたが、目的地の隣の長田駅に着いてしまい、通りすがりの方に道を聞きます。荒本とは、反対方向の道を説明され、気付かずにそのままの道を進んでいきますが荒本駅には着かず、長田駅の方に戻る事にしました。

休みの日は、自転車で遠出する事が趣味で、普段あまり来ない場所なので、何かおもしろい所ないかな? とか考えてしまい探索しながら来た道とは違う道で戻ると気づいたら迷子になっていました。

とりあえず駅を探そうと自転車を 3km 程こぎ着いた駅は鴻池新田駅で線路沿いに行けば帰れると 2 駅先の放出駅を目指しながら着いた駅は住道。

もう一度来た道に戻れば放出駅に着くだろうし、放出駅にさえ着けば何とかなるだろうと考えていましたが、本当に迷子になるのはここからです。

今度は迷わないようにと色々な方に道を聞き、なんとか放出駅に着き、久宝寺方面を目指そうと自転車をこぎます。

この時の僕は携帯を持っていなくて、マップなどを使う事が出来ません。

京橋の方には行かないようにと進み、気がつくと放出駅。

次は、戻ってこないようにと別の道を使っても戻ってくる場所は放出駅。

3 回程同じ場所をループして帰れない不安から一緒に暮らしている猫に早く会いたいと思い、放出駅の交番で道を聞くことにしました。

地図を使い詳しく説明してもらえて、暗い夜道で孤独で不安だった僕にはとてもありがたく思いました。

教えて頂いた道を進み、知っている場所が見えてきてホッとして、お腹が空いて吉野家の牛丼を食べて帰りました。

家に着くと猫が玄関で待っていてくれていて、その日は、一緒に寝ました。

最近では出掛ける時は、マップを使うようになりました。

もう狐につままれるのは、懲り懲りです……。

(てんてん)



《 ご寄付・賛助会費のお礼 》

沢山の方よりご寄付、賛助会費、栗、荒尾梨、機関誌用にとねこのイラストを頂き、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、大切に使用させて頂きます。

法人が設立して 7 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：郭 春生 様、菰淵 緑 様、杉浦 恵美 様、高岡 敦 様、仲川 真紀 様、
甫田 知彩樹 様、吉永 いち 様、
- 匿名にて、賛助会費を頂いた方：8 名
- 栗と荒尾梨：福田 瑠美子 様
- 機関誌用にとねこのイラスト：甫田 知彩樹 様

狸の会

今回、狸の会に参加しているメンバーさんと、フラダンスのプログラムについて、お話をしました。初めてフラダンスを体験された方がほとんどで、右も左もわからず、優しい先生(フラダンスを習っているメンバーの信楽の狸さん)の声掛けから始まり、スタッフも初めて尽くしてましたが、信楽の狸さんの助言や、踊りを習っていく中で、皆と一緒にフラダンスをする事が出来て楽しかったです。

<参加された方の感想>

て！
昔々っていった歌がフラダンスの曲に流れ、曲に合わせて歌いながら踊れる事や、作手が熱いという気分が塊になりました。

いぞよ
おぼえる振り付けや体を回転させて目が回って大変な出来事や、手の動き一つ一つ音に合わせて覚えるのが、苦勞でした。

candy,
ふりを覚えるのが必至で、みんなと一緒に踊る事が楽しい、また体感が気になる僕も無理なくカロリー消費に繋がる感じでした。



また、皆で踊りを通じて、コミュニケーションを取りながら、笑って楽しむ時間、会話、踊り、音楽を聞いて、明るく、そして自分のペースで取り組むことができるのが、狸の会の一面かもしれませんね。

バザー・イベント予告

ひゅーまん

フェスタ2021

開催日：12/10(金)

12/11(土)

時間：10日は11時～16時

11日は10時～16時

場所：八尾市生涯学習センター

「かがやき」

内容：3階中研修室で手芸品の販売をします。

八尾市役所地下販売

開催日：12/16(木)

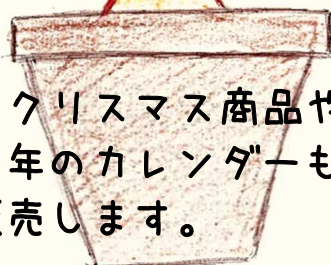
時間：10時～14時

場所：八尾市役所

地下1階売店前

内容：手芸品販売

※クリスマス商品や来年のカレンダーも販売します。



新商品紹介

ハロウィーンが終わり、次はクリスマスと、イベントが多い季節になりました。

紬の商品もクリスマスバージョンに変身！更に可愛さがアップ！！

同封のご注文用紙にて、「ねこのカレンダー2022」とご一緒に、ご注文お待ちしております。

ご注文を頂いてからの制作となります。お好みの商品の番号をご指定下さい。若干、色合い、表情が変わってくる場合があります。

より可愛くなっていると思いますのでご了承下さい。

〈クリスマスバージョン〉



ポイフルにゃんこ

〔左側の水色と
ピンク色です。〕

400円

まんまるにゃんこ

〔右側の白色で
耳にお花付き。〕

400円

帽子にゃんこ

〔可愛いとんがり帽子
をかぶってます。〕

400円



レジンチャーム 400円

⑧～⑩は、蓄光タイプ

暗くなると光るよ♪



十字架のヘアゴム 400円

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

冬が近づいてきましたね。
 お鍋が美味しい季節になりました。
 冬は、楽しみが多いのでワクワクします。
 風邪をひかないように気を付けてください。
 (てんてん)

急に寒い日が始まり、体調の変化に気を付けながら過ごしています。また美味しいものを食べていると幸せを感じますが、体重も気になる感じで注意しています。
 (candy)

街路樹の葉が色付き、外がカラフルになりましたね。毎年、「紅葉を見に行こうよ」と言っては、その場を寒く……。
 コロナに対してまだまだ気を緩めず、急がず、ポチポチと過ごしたいです。(フリ緒)



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: ○九九店(099)

編集人: NPO法人ロータス編集部 Yojoyo~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: tsumugil210@abelia.ocn.ne.jp
 ホームページ: http://lotus.nyanta.jp/