

やすらぎニュース

Vol.3 2014. 10 発行
 就労継続支援B型事業所
 やすらぎ工房
 三木市志染町青山1-26
 TEL:0794-85-9990
 FAX:0794-60-4533
 URL:http://yasuragikoubou.
 main.jp

今月の特集!! : 自律神経失調症

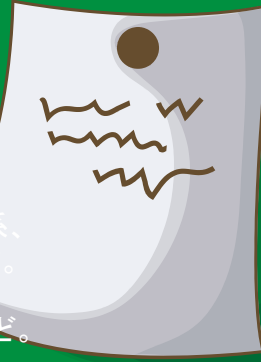
自律神経失調症って??名前は聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。ただ、具体的にどんなかんじ?と言われるとなんだか分かりにくい病気だと思います。自律神経失調症の定義は、「全身にわたる多様な不定愁訴を訴え、それに基づいてさまざまな検査をしても、異常を見いだせない状態」とされています。

これって...辛くないですか?!検査をしてもわからない、悪くないと言われる。でも、自身はすごく症状に悩まされて辛いのに。症状のあらわれかたに決まったパターンはなく、人により千差万別。

自律神経は、体の全ての器官をコントロールしている神経なので、症状も心臓血管系、消化器系、筋肉・関節系、皮膚系、生殖器系、神経系と、体のあらゆる所に出てきます。例えば、全身症状では体がだるい、疲れやすい、微熱や食欲がない、冷え、ほてり、頭痛や動悸、他にもさまざま。精神症状では、不安感やイライラ、無気力、不眠などなど。また、複数の症状が重なって現れることが多いです。

色々な要因が絡み合っておりますが、最大の原因は広い意味でのストレスといわれています。加えて、生活リズムの乱れも原因となります。ストレスに気づき、長引かせないことが大切です。

自律神経が疑われるなど思うときは、神経科や心療内科を訪ねてください。予防と対策として、規則正しい生活、適度な運動、心身をリラックスさせる方法を身につける、趣味をつくる、ストレスを抱え込まないことなどです。症状は自分のストレス状態を教えてくれる身体からのサインと捉えて、生活を見直すバロメーターにしていきましょうね。



コーナー作っちゃった! 職員の話したい!!

秋だけなわのこの頃となりました! ということで、今回は『スポーツの秋』にちなんだお話を。私の娘(小6)、息子(小3)は今春より“ローラーダンス”を始めております。ローラーダンスとは、インラインスケート(アイススケートの刃の部分縦4輪のローラーに変えた陸上用のスケート)を履いて、滑りながら華麗に踊るスポーツです。アラフォー世代以上の方だと、『光GENJI』のやってたやつ!と言えピンとくるのではないのでしょうか。神戸市中央区のメリケンパーク付近、波止場町で子供~大人まで混合のレッスンをしています。神戸市垂水区在住の先生は、十代の頃にローラーダンスコンテストで優勝をした後、光GENJI、少年隊などのバックダンサーを勤めた業界著名人...らしいです。ローラーダンスは聞き慣れない方が多いのでは、と思います。まだまだマイナースポーツで、総人口も少ない分、頑張れば大会、コンテストで上位を目指すスポーツということで、我が子もその気になって頑張っております。同じ波止場町倉庫街では、他にもボルダリング(フリークライミングの練習的な位置付けから発展したスポーツ)、スラックライン(ベルト状のラインの上でジャンプや宙返りなどのトリックを行うスポーツ)をやっております。それぞれまだまだ少人数ながら、全国大会は実施されている、立派なスポーツです。

マイナースポーツで上位を目指す!! のもいいのでは?! 森本

秋ですね

やすらぎ工房の、ゴーヤが終わったあとのプランターに撒いたコスモスの種が芽を出し、綺麗な花を咲かせました(*^_^*)
 秋風に揺れながら、かわいい姿を玄関前で見せてくれていてとてもなごみます。
 その季節その季節にやすらぎ工房のなかでみれる四季を楽しんでいきたいと思えます



8月行事!!

8月の行事は、「そうめん大会」&スイカ割りでした!!大会というくらいだから、たっくさんのそうめんレシピを作ってみよう、そうめんのつけだれをニンニクベース・豆乳ベースの2種。温かいものではやすらぎでとれたゴーヤを使ったそうめんチャンプル。異色のものではそうめんピザ。なかなかのボリュームでしたが、意外とつるんと食べれちゃいました。

スイカ割は、なんと公式ルールにのっとりやってみました。この公式ルール...なかなか細かいうえになんだかちょっと面白いものでした。スイカを割る人の応援がとてもうまかったのか、一発で成功。割れたスイカはみんなで食べました。すごく美味しくて。知ってました?公式ルールではスイカは国産に限るんです。今回使用したスイカは新潟産のものでした。



9月行事!!

9月行事では、外食でラーメンを食べに。早速お店の候補をピックアップ!!今回(次回もあるという前提で)三木市内のお店に決定!更に、9月といえばお月見でしょう!!

と月見団子も製作してみました。当日は土曜日ということもあり、少し早めにお店へ...お昼からは“デザートで月見団子”をという流れでしたが、食べ応えのある量の注文をされた方が多かった!?メニューも豊富でしたので、好みに合った注文ができました。やすらぎへ戻り時間の取れない中、担当ごとに協力しながら月見団子の“かき揚げ”を作りました。



太郎のマンガコーナー

~お願い~
 作業所内でできる簡単な内職を探しています!!
 やすらぎ工房では、これまで様々な生産活動の機会を提供してきました。今後も作業を通しての自立支援や就労に向けてのスキルアップを目指していきます。そのためにも、作業所内でできる作業をどんどん模索していきたいと考えております。