

KSKS

わかちあう会

2020- 9-6

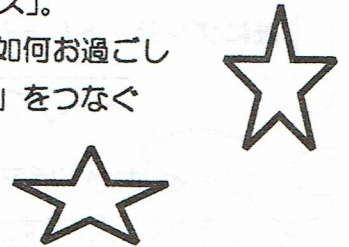
No.169

まだまだ「コロナ」にご注意を <マスク・手洗い・うがい……頑張ろう>

今、一番大切な心の支援……言葉で伝えよう!

もう9月というのに、毎日暑く、まだまだ猛威を振るう「コロナウイルス」。日本は感染者数が増えたニュースばかりで、気が滅入りますね。皆様は如何お過ごしですか。最近、世の中こんな時こそ、お互いに「ことば」で「こころ」をつなぐことが大切だと、痛切に感じています。

皆さん、「ちゃんと言葉でつながる」努力をしてみませんか。



★携帯電話(スマホ)での一方通行によく出会う……

最近、スマホでの一方通行が多く、送信した人だけが納得していませんか。文面には、「だから」や「なのに」がなく、何だか意味不明で、心が折れることが多いです。格安だからか？スマホでの単語の一方な通信が多く、相手に意味や心が伝わらないままが多いようです。そこで、感情の行き違が起こり、ストレスの原因にもなっているようです。

★生きた“言葉で伝える”ことが、今は重要では……

こんな時だからこそ、人類だけが使い続けてきた“ことば”での「コミュニケーション」を大切に活用することだと、痛切に感じています。

今は特に、家族も当事者も心のケアが大切なときです。このためにも、スマホの単語では、伝わらない、大切な心を言葉で伝えませんか。

……涼風が吹くまで、もう 一頑張り!



セルフ・ヘルプの開催日



★共に苦勞する家族(仲間)に出会い、自由にお喋りし「ホッと」しましょ。

★「安心と癒しと情報」が得られる場です。<秘密は守られます>

★詳しくは、4面をごらん下さい。……(会場は、ラポールひらかたです)

	9月	10月	11月
第一全曜日	4日	2日	6日
第三土曜日	19日	17日	21日

「わかちあう会」会員さんからの一言メッセージ

「新型コロナウイルス」が、まだまだ、猛威を振るっています。このため、ラポールが多数で使えないので「役員会や金・土曜会の開催が不確定。会報の原稿作りや印刷が出来にくい。」など……色々あって、皆さんと顔を合わせる場が、中々つくれません。

そこで、「コロナや猛暑」にも負けず頑張っている会員さんからのメッセージをお届けします。

こんな時こそと、朝・昼・夜の食事作りに追われながら、好きな手作業を始めました。これまで、ためてきた沢山の端布で、カラフルな鞆やポシェット、口金付の財布など、たくさん出来ました。誰にプレゼントしようかな。まだまだ作るぞ。楽しみ。



ずーと、おかつぱ頭で過ごしてきた私(女)ですが、コロナで美容室に行けず、髪が肩まで伸びてしまった。仕方なく1つにまとめている。これも私だ。♥

不要不急の外出の自粛やマスクの着用など、多くの制限の中、息子と2人感染せず頑張っている。70歳を過ぎてのコロナとの戦いは、命を削るように辛いですが、息子も頑張っている。残暑は特別厳しいが……もう一踏ん張りしよう。

仲間がいることに、いつも感謝。大きな心の拠り所になっています。コロナに立ち向かって……みんな一緒にガンバロウ！がんばろう。



★簡単クッキング pato-1★ パラパラ焼きめし <作り方>

- ① 先に、具材だけフライパンで炒め、軽〜く味付けをする。
<コツ→お好みの材料でOK。水気の多い具材はさける。>
- ② 次に、ご飯に生卵だけを混ぜて炒め、軽〜く味付けをする。
<コツ→頻繁にかき混ぜない。卵が少し固まりだしたら、軽くサクサク混ぜる。少しお焦げが出来る感じがOK。冷やご飯の時は、レンジで少しチンしてから>
- ③ 次に……①の具材を②の中に入れてサッと炒める。
- ④ おまけ……鍋肌で少しお醤油を焦がしても美味しいですよ。



コロナが横行しても、通院は絶対要。息子と一緒に主治医にあいに。今日こそは、親の私は聞き役になろうと、心に決めていた。しかし、また禁を犯し、一杯喋ってしまった。主役は誰と、反省しています。度々、土曜会に参加して、親の役割を勉強します。

金曜会をしばらく休んでいます。コロナの様子を見ながら、また、皆さんに会いに行きます。沢山のことが喋れるので、楽しみにしています



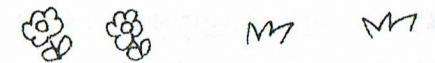
◆テレビで見ました情報 …………… NHK「ハートネットTV」より(5/7放送)

『新型コロナ 精神医療と当事者はいま』……(概要)

- ★精神病院での感染対策の実情
 - *患者自身がマスクの着用が出来ない。
 - *色んな人の部屋に入ってしまう。
 - *院内に感染症の専門家がない。
 - *病院スタッフの疲弊が重症化している。
- ★切迫する医療現場……
 - *患者のケアに課題が多く、複雑化。
 - *コロナから回復しても、その後のケアに課題が残る。
 - *隔離された生活を続けることで、精神疾患が悪化し、身体機能も低下していく。
- ★在宅の患者は……
 - *今までの医療や支援が利用できない、在宅の当事者も出ている。
 - *スタッフ不足などの理由で、いつも入院している、病院から断られる。
 - *当事者会や作業所に行けず、ストレスが溜まる。
 - *人と出会って会話することの重要性が、新たに見えてきた。
- ★東京都では ……
 - *精神疾患のある、「新型コロナ感染症患者」を拠点病院に集め、集中的に治療する取り組みを、スタートした。



★簡単クッキング pato-2★ ニラの万能だれ



- ① ニラ1束を綺麗に洗い小口切りにする<白いところまで全部使い。キレイに水切りする>
- ② だれの調味料……土ショウガのすり下ろし<1かけ分>
砂糖、大さじ2分の1。醤油、大さじ2杯。ごま油、大さじ1杯。
- ③ 次に……①と②を混ぜ合わせる。5分ほど置き、ニラがしんなりしたら冷蔵庫で保存。
<4~5日は美味しく頂けます。>
- ④ おまけ……冷や奴・目玉焼き・ソテーした鶏むね肉に……。暖かご飯にも美味しいですよ。
~この残暑厳しい折の、疲労回復にもバッチリかも~

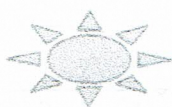
セルフ・ヘルプ……第1金曜・第3土曜に開催

お喋り会に参加しませんか!

新型コロナウイルスの感染に関して、4月には、緊急事態宣言が出されました。

そして、テレビやスマホのニュースでは毎日のように、感染者数の増加や、危険性が報道されています。

そんな中、自由に外出するのが難しい当事者は、引きこもりがちになり、家庭の中で色々なことが起こっています。……こんな時、よその家族さんのお話しも聞いてみませんか。よいお知恵が頂けるかも。



♥このお喋り会は、「わかちあう会」の活動です。

♥開催日は「この会報」の1ページ下段に掲載しています。(参加費：無料)

♥会員でなくても参加 OK です…… (秘密は守られますよ)

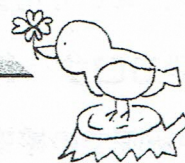
★ここに参加できる人は：父母、兄弟、夫・妻などの家族さんです。

★ここは……何処に行っても話せない、解決の道が見えない。誰にも分かってもらえない。

そんなエンドレスな話しを「喋って・聞いてもらって・経験からの知恵を頂く」そんな場所です。

★ここで……「喋ったり・聞いたこと」は他言しない約束です。

服薬が上手くい
かない。家族との会
話が難しい。なども
有りです。



◆お知らせ◆

★通常4ページでお知らせしています、講演会やイベントは、「新型コロナウイルス」感染予防のため、各団体が中止しています。

このため本会でも、前号から PR を中止しております。ご了承下さい。

■□編集人口■

わかちあう会

〒573-1191 枚方市新町 2 丁目 1 番 35 号
枚方市立総合福祉会館 ラポールひらかた
枚方市社会福祉協議会内
TEL072-807-3017 FAX072-845-1897

本年度の総会はコロナ感染予防のため開催せず、書面決議書において賛成(半数以上)を得ました。有り難うございました。

残り、約7ヶ月になりましたが、役員が一丸となり、会活動を進めます。協力のほど、お願い致します。