



まーぶる通信

2019年4月25日

発行者 福富 恵美子／編集者 高田 一範

〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町 39 番地

TEL 075-874-5639 (代表・居宅) 075-874-5617 (デイ・ショート) FAX 075-874-5640 (共通)

E-mail: marble.2009@room.ocn.ne.jp

〒604-8411 京都市中京区聚楽廻南町 8-21 TEL 075-748-0220 FAX 075-748-0221

E-mail: nijo@marble2009.org

ホームページ: <http://www.marble2009.org> Facebook: <http://fb.com/465262290180944>



～新しいスタッフのご紹介～



はじめまして。4月からまーぶるの職員として
働いています、^{もりた あやか}森田朱夏です。

好きなものは、チョコレートと柚子です。趣味は
カフェ巡り・ショッピングです。最近色んな写真
を撮るのにはまっています！ジャンル問わず、
色んな音楽を聴くことも好きです。



大学では、社会福祉について勉強していました。また、ダウン症の方と関わる
サークルに所属し、遠足や海水浴、クリスマス会やボーリングなど、様々な活動
を一緒にしていました。そこでは、親御さんや兄弟姉妹とも関わることができ普
段経験することができないことも経験することができました。活動で学んだこと
は、一人ひとりこういった接し方をすれば良いのかや、臨機応変に行動する大切
さを学ぶことができました。

毎日色んなことを学び、またサークル活動で学んだことを
活かしながら、毎日楽しく笑顔溢れるまーぶるを作っていけた
らいいなと思っています。ご指導のほどよろしくお願い致します。



森山柚美香さん ご卒業おめでとうございます！

森山柚美香さんが
卒業を迎えました。まーぶるにじょう開所
当初から3年10ヶ月、元気に通所してくださ
いましたが、3月26日をもって卒業となりました。最終日
となった当日、通所の子ども達とスタッフで柚美香さんの卒業
をお祝いしました。

みんなで柚美香さんのスライドを見ながら、一緒に過ごしたこの
4年間を振り返り、こんな事したね、あんな事したね、と思ひ出話
に花が咲きました。ミュージックケアで楽しそうな笑顔の柚美香さん、
ビニールプールに入って遊んでいる柚美香さん、高校入学式の日の素敵
なジャケット姿の柚美香さん、など笑顔がいっぱいでした。思うように
気持ちが伝わらずしんどい時期もあったと思いますが、頑張っけて通所
して来てくれた柚美香さんでした。大好きだった「小さなキタキツネ」の
BGMが流れると柚美香さんにもっこりして「キタキツネ聞きたい！」と
リクエストもしてくれました。

最後に、みんなで卒業おめでとうの言葉を送り、代表してMちゃんか
らは花束、Tちゃんからカードの贈り物を手渡ししてもらいました。

柚美香さんは自ら「ありがとう」とお礼を言っけて受け取り、握手
をしてくれました。みんなの気持ちが伝わった瞬間でした。

柚美香さんの笑顔に全員の心が温かくなりました。

これからも元気で笑顔いっぱいのお美香さん
でいてください。お元気で！



From
にじょうスタッフ一同



卒業にあたって

3月に卒業することができました。

ありがとうございます。

今までいろいろな方に出逢い支えていただき本当に感謝しております。

これまでやってこれたのも、又、今こうしていただけるのも皆さまのお陰です。

これからもいろいろな方に支えていただきながら成長していきたいと思っております。

ありがとうございます。

これからもよろしくお願いします。

森山柚美香(母)





お天気が悪いとなんだか調子が悪い。 それって気象病？！

日頃のちょっとした疑問や、知ってて損のない豆知識などをまーぶるのナースがお届けします。

今回は、天候によって調子良かったり、悪かったり、天候と体調の関係性をちょこっとご紹介します。

さっ！はじまるよー！

季節の変わり目や雨が降る前などに、頭痛や関節痛、眠気やだるさ、めまい、喘息などの症状が悪化することを、「気象病」と呼びます。

春は気温の寒暖差や気圧の変動が激しく、自律神経のバランスをくずしやすい季節です。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、この2つがバランスを取りながら体の中の臓器の働きを司っています。自律神経は自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスなどでバランスが乱れてしまいます。

春の寒暖差に対応するため交感神経優位が続くとエネルギー消費が増え、疲れやすさやだるさを感じやすくなります。

気圧が上がったり下がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。その情報は内耳から脳に伝達されるとストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態となり抑うつ状態やめまいの悪化などが起こります。

低気圧帯では上昇気流が起きており空気が薄くなるため、酸欠状態になり頭痛や眠気が出てくることがあります。また、酸欠状態になると体を休めようと副交感神経が優位になるので、思うように体が動かずにだるさを感じるようになります。



気象病に負けないためには・・・

1) 自律神経のバランスを整える

- ・適度に体を動かす
- ・起床時刻はなるべく同じ時刻にして朝食は必ず食べ、規則正しい生活をする
- ・体を温める（特に手首、足首、首）

2) 内耳の血流を良くする（耳のマッサージ）

- ①耳を上下横に5秒ずつ引っ張る
- ②耳の横の部分をつまみ軽く引っ張りながら復ろに向かって5回まわす
- ③耳の下に親指を当て、上に人差し指を当て上下に折り曲げて5秒キープ
- ④耳全体を手で覆い、復ろに向かって円を描くように5回まわす





ちょこっとご紹介

ショートステイを利用されている N さんに、今号よりイラストレーターとして参加していただくことになりました！

N さんは下絵を見ながら、1枚1枚丁寧に手書きで描いてくれています。

今までとは違ったイラストのおかげで、記事に暖かみがでて和みながら読んでいただけるのではないかと思います。

今後も N さんのイラストをお楽しみに！

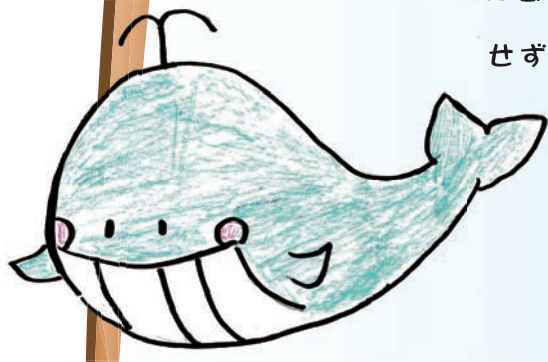
編集後記

まーぶる通信第 31 号が無事(?)に皆さまにお届けすることができました。

そして俗に言う「平成最後の」通信となります！来月からは新元号となり、だからといってではないのですが、法人内のパソコンの入れ替えなどがあり、古いバージョンのソフトがうまく動作せず四苦八苦しながらでの制作となりました。

この4月から利用者さん、スタッフとも新たなメンバーも増え、今後皆の生活がより良いものであるよう皆でーれとなつて、Let's think！

高田



ゴミ袋のお求めは、まーぶるで！

NPO 法人まーぶるで、京都市指定ゴミ袋の販売をしています。
日ごろの生活に必要なゴミ袋。ぜひ、まーぶるでお求めください！

ご注文方法

- ◆まーぶる（西京極）での直接販売のほか、事前に電話、FAX、メールでのご注文も承っております。
- ◆下記のご注文先まで種類、容量、数量、受け取り日時をお伝え下さい。

販売時間

- ◆月曜～金曜（祝日を除く）の 9:00～17:00

容量	燃やすゴミ用 (10枚入り)	資源ゴミ用 (5枚入り)
45リットル	¥450	¥110
30リットル	¥300	¥75
20リットル	¥200	¥50
10リットル	¥100	¥25
5リットル	¥50	

ご注文・お問い合わせ先

- ◆ご不明な点がございましたら、下記の連絡先へお問い合わせください。
- NPO 法人まーぶる（西京極）
TEL: 075-874-5639 FAX: 075-874-5640
メールアドレス: info-mbl@marble2009.org