



まーぶる通信

2019年10月25日

発行者 福富 恵美子 / 編集者 高田 一範
法 〒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)
人 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>

永田さんお話し会に参加して

堀口 由理

8月13日(火) 永田尚子さんお話し会&まーぶるランチ会を開催しました!

「ダウン症の息子の将来をどう考えたらいいの?大人になったダウン症の子どもさんを持つ親御さんと話をしてみたい。」と理事長とお話しをしていた中で、そういうことであれば永田さん親子にきていただいて、お話し会をしようということになりました。



長男はダウン症で、保育園では様々なハンディをもつ子どもも、健常児と一緒に育ててもらいました。

永田さんのお話しを聞かせていただくにあたり、仲間のお母さん達にも、「是非、一緒に聞いてもらわないともったいない!」と思い、声をかけました。

(詳細は Facebook 記事をご覧ください!)



当日の Facebook の QR コードです



永田さんのピンと一本筋の通った考え方、子たちを思う行動力、ひとりの人間としてどのように生きていくのかの視点・・・自分たちと重ね合わせ、それぞれに感じた時間でした。そして、明日香さんの時間の流れ、趣味、大人になってからのグループホームと自宅との生活をお聞きして、子どもたちの色々な可能性を感じ、大人になったイメージも湧きました。

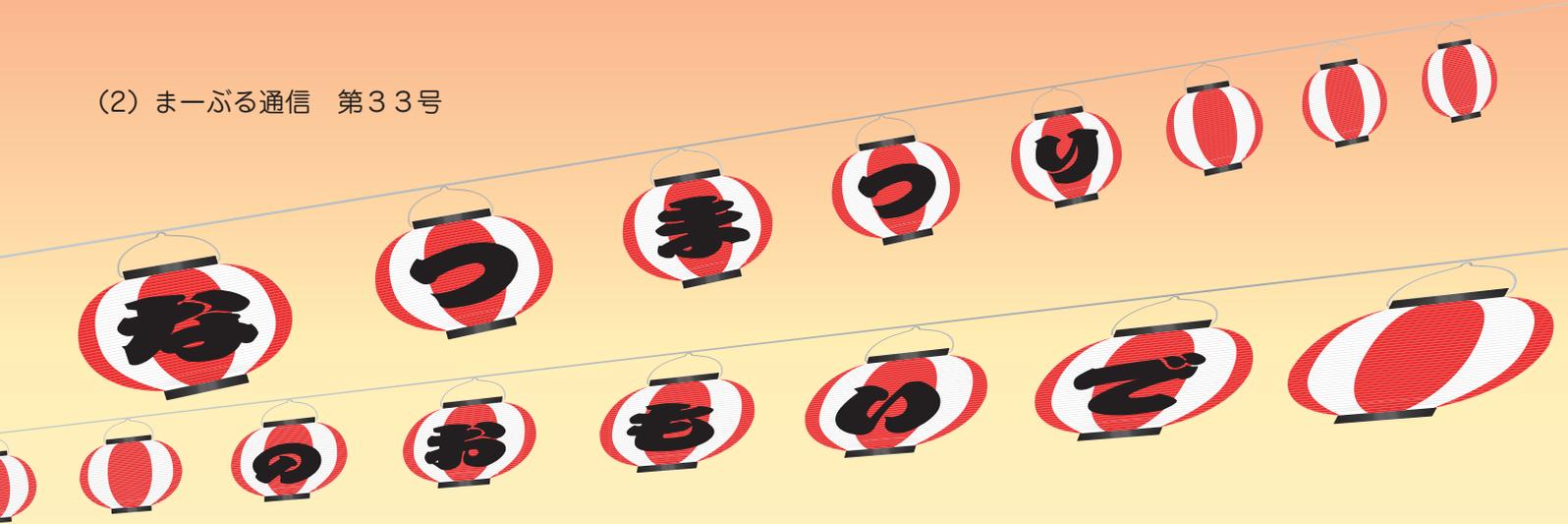
まだまだ、聞きたい!と、永田さんお話し会 第2弾も企画!!

次回のテーマは、『兄弟姉妹のおもい』ということで、これもまた興味深いです。

永田さん、ありがとうございました。そして、次回もよろしく願います!



第2弾の案内は 4 ページをご覧ください。



先日、ブログで夏祭りの様子をお届けさせていただきましたが、今回の通信では皆さんからの感想をお届けさせていただきます。

ブログがまだという方は、ぜひとも通信と一緒に読んでいただけると夏祭りの雰囲気を楽しんでいただけるかと思います。



From S.Kさん
金魚すくいが良かった。
10匹? 100匹?
そんなに取ってない!

From T.Rさん
ボウリングの係を
していて、割と楽し
めたとおもいます。

From S.Mさん
いつもにじょうでおどっ
ていた「パブリカ」がこ
じょうのみんなでおどれ
てすごく楽しかった。

From T.Dさん
中だけじゃなく、外で
もできたら、良かった。

From H.Yさん
ボーリングが楽しく
て何回もしたよ。

From S.Yくん
ボーリングに金魚すく
い、ひもひきゲーム、
お祭り満喫したよ。
手作りのうちわやお
菓子に、お土産もいっ
ぱいもらえて楽しかっ
た。
かき氷がすごく美味し
かった。



From K.Iさん
T君やS君に久しぶり
に会えてうれし
かった。
ボーリングにひもひき
ゲーム、金魚すくいに
みんなでおどったパ
ブリカとても楽しかっ
た。
夏祭り満喫したよ。

From O.Vさん
楽しかった。
金魚すくいが
楽しかった。

From K.Tさん
パンケーキがおい
しかった。
にじょうの子ども
達と一緒に外でも
できたら、もっと
楽しそう。



体の冷えを防いで 元気に冬を迎えましょう!

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。
暑い夏が終わり日中と夜の気温差が大きくなり、体温調節が難しい季節になりました。
体の冷えは自律神経を乱し免疫力を低下させるので、寒くなる前から冷えに備えましょう。

体温調節のしくみ



人間の体を維持していくために大切な酵素の働きは37°Cで最も高まります。
私たちの体は、内臓がある体の中心部を常に37°Cに保つために、外気温に合わせて体温を調節しようとします。



暑い時は手足の先や皮膚の血管を拡げ血流量を増やして熱を逃します。それでも足りなければ汗を出して体温を下げようとします。



逆に、寒い時は手足の先や皮膚の血管を収縮させ体の中心部に血液を集めて内臓を守ります。また体の震えは、筋肉を動かして熱を作ろうとする働きです。



冷えは万病のもと



寒い時に手足の先の血管が収縮することにより温度が下がるのは当然ですが、それが極端に冷えて温まりにくく慢性的なものになると様々な不調を起こします。



ストレスや不規則な生活などで自律神経が乱れている人や、筋肉量が少なく熱を作りにくい人、貧血や低血圧などで血流量が少ない人などは要注意です。



冷えが影響して起こる不調には、肩こりや腰痛、胃腸の不調、肌のトラブル、代謝が悪くなることで太りやすくなる、免疫力が落ちて感染症にかかりやすいなどがあります。



また、血流が悪くなり血がドロドロになることで脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすおそれもあります。



冷えを予防するポイント



3首を温める—3首とは「手首」「足首」「首」のことで、皮膚のすぐ下を太い血管が通っており、外気温の影響を受けやすいので、冷やさないように気をつけましょう。



飲食物は常温以上—冷たいものは胃腸への負担が大きく体を冷やしやすいため温かいものを、また体を温める作用がある根菜やネギやショウガなどを積極的にとりましょう。



軽い運動と半身浴—軽い運動で筋肉量を維持し、半身浴で体の芯から温めましょう。



第2弾！永田さんとの話し会

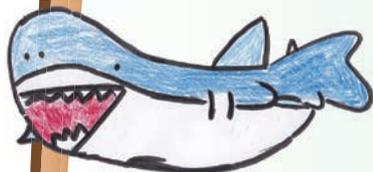
2019年8月13日に開催されました。
永田さんとの話し会の第2弾の開催が決定致しました。

テーマ：兄弟姉妹のおもい
日時：2019年11月4日（祝・月）
12時～ランチ、13時～16頃 お話し
場所：NPO 法人まーぶる（五条）
京都市右京区西京極葛野町39番地



詳細は決まり次第、Facebook などでお知らせ致します。

編集後記



通信に使用している手書きイラストは、Nさんに描いていただきました。

早いもので10月も終わろうとしています。

朝晩の冷え込みも日々強くなり、洋服も夏服から冬服へ、そしてだんだんと厚着していく時季になってきました。

イラスト作成をお願いしているNさんが、この1年間で描かれた絵を、作画順で見ているとその絵からも四季を感じる事ができ、通信を作成しているときも、ほっ二郎しながら作成しています。

通信も2019年の発行は、この33号で最後となります。次号は新年のご挨拶とともに2020年の1月にお届けできればと思っております。今後ともよろしくお願い致します。

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