

# あなさんぶる

## TOPICS ●熊本市障がい者相談支援センターウイズ ～ウイズの地活ってどんなところ？～

### 熊本市障がい者相談支援センターウイズ

### 「ウイズの地活ってどんなところ？」

熊本市障がい者相談支援センターウイズ

御手洗 哲太  
緒方 咲保



くまもと青明病院から少し離れた帯山西小学校の近くに、『熊本市障がい者相談支援センターウイズ』があります。ウイズにはいろいろな方と交流ができるスペース「談話室」があり、本やパソコンを持ち込んでゆっくり過ごしたり、集まった人達と会話を楽しんだりできます。

また、色々なプログラムも行っており参加は自由。今回は、その中から人気プログラムをご紹介します！



#### ①レクリエーションスポーツ

日頃の運動時間の確保やストレス解消、コミュニケーションの促進の一環として、様々なレクリエーションスポーツ



クリエーションやスポーツに取り組んでいきます。誰でも初めてでも楽しめま

すよ。



スカイクロス

#### ②お菓子作り

お菓子作りを月1回メンバーさんと一緒に行っています。作るお菓子は皆様の希望と、スタッフの腕次第。最近ではパンケーキを作りました。

その他、街角グルメやカードゲームなど楽しんでいます。



囲碁ボール



ポッチャ

見学は随時、受け付けていますのでまずはお電話にてお気軽にお問い合わせ下さい。

ボランティア紹介【ボランティアの遠山さんへのインタビュー】

「Q1・ウイズでのボランティアを始めたきっかけは？」体力回復の為に通っていたデイサービスからボランティアを勧められたのがきっかけです。

「Q2・どのような所に面白さを感じますか？」ウイズの仲間に入れて頂き、若い方々の興味のある話題や音楽などに新鮮さを感じています。気の合う仲間を求めて集える自由な雰囲気やウイズの魅力ではないでしょうか。



若い学生さんもボランティアとして活動されています。こちらにも募集しておりますので、是非一緒に楽しみましょう！ご連絡お待ちしております。

※「地活」…地域活動支援事業の通称。  
※ウイズの住所・電話番号は、裏表紙の関連施設欄に掲載しています。

# 秋の活動紹介

## OT日誌“秋祭り編”



4病棟にて太鼓に合わせて、ハッピ姿の職員と患者様、約60名で圧巻の総踊り！

今回のテーマは「懐かしい」。輪投げやクイズ大会も好評でした。

最後は、食欲の秋を「今川焼き」で堪能しました。



1病棟にて「秋祭り／お月見会」を行いました。健康と豊作を祈願して、皆さんで作ったお団子を、十五夜の満月を見ながら食べました。皆さんの笑顔が素敵でした。



## デイケア

めタウン光の森へ外出しました。フードコートで好きな食べ物を注文したり、事前に行きたいお店を話し合っ

て買い物をしました。  
8月は路線バスでゆめタウン光の森へ外出しました。フードコートで好きな食べ物を注文したり、事前に行きたいお店を話し合っ



9月には上通商店街入り口のびくれす広場で開催されている障がい者施設販売会「おとなりマルシェ」へ出かけました。パンやコーヒー、アクセサリーなどの販売がありました。参加された利用者さんからは「自分も作ってみたい」「みんなで出かけるのが楽しい！」と大好評でした。



## デイサービス青明



9月16日は敬老の日。利用者の皆様の健康を祈念して、感謝状と紅白饅頭を贈りました。

秋祭りも開催！スーパーボールすくいにチャレンジしたり、皆で手作りしたお神輿を担いだり、楽しいイベントになりました。



# 藤崎宮例大祭 飾り馬慰問

藤崎宮秋の例大祭で飾り馬奉納に参加される紫紺会の皆様  
が、飾卸の日に慰問に来てくだ  
さいました。力強い馬追いのあ  
とは、入院患者様・デイサービ  
ス利用者様とお馬さんで記念撮  
影。皆で熊本の秋の風物詩を楽  
しむことができました。



# 外来生け花紹介



外来診察室前の廊下に、  
月に1〜2回生け花が飾っ  
てあります。あれ実は、私  
が生けています！趣味で生  
け花を習っており、お稽古の時にいただいた  
お花を病院で生けています。もしご来院の際  
に生け花が置いてあれば、立ち止まってご覧  
になってくださいね。  
(坂本PSW)

## ★8月のお花



一番上のバナナのようなものは、「バシヨウの美」といいます。

このような見た目ですが、食べられません。

## ★9月のお花



9月9日は「菊の節句」と言われています。  
菊とユーカリを使って生けてみました。ユー  
カリの枝の動きがお気に入りです。

# 相談員 秋成の

「ねえコレ読んだ？」



〈第二回〉  
甲斐谷忍  
「カモのネギには毒がある  
加茂教授の人間経済学講座」  
(集英社)

さて第二回目の「ねえコレ」は：  
「カモのネギには毒がある 加茂教授  
の人間経済学講座（甲斐谷忍 集英  
社）」です！

天才経済学者、加茂教授による人  
間経済学講座。彼が研究する「カモ  
リズム経済理論」のフィールドワー  
クとして、様々な変装で経済弱者（カ  
モ）を搾取る悪党にギャフンと言  
わせる痛快な経済エンターテインメ  
ント。

お話自体も面白いですが、マルチ  
商法から高齢者サービス、地域再生  
まで裏側のお金の流れが学べる作品  
となっています。カモられたくない  
と思っっているそのアナター是非ご  
一読を。



# おまかせメニュー

栄養科からの  
気になる簡単レシピ  
今季の一品クッキング

## 鶏肉の柚子胡椒焼き 焼き野菜



### POINT

「柚子胡椒(ゆずこしょう)」は  
柚子の皮と青唐辛子を塩漬けに  
した調味料で、最近では普通に手  
に入れることができます。

主に鍋物の薬味にしたりサラ  
ダなどに加える他、肉や魚の下  
味としても重宝します。

今回のように材料を油でパ  
リッと焼き、季節の野菜を数種類  
組み合わせることで、たんぱく質  
だけでなく、鉄やカリウム、カル  
シウムが豊富な一品になります。  
また簡単な調理法ですので、  
忙しい時のメニューとしても向い  
ているメニューです。

### 作り方

- ① 鶏モモ肉は余分な脂肪身  
やスジを取り除き、均等  
な厚さになるように整  
えておく。柚子胡椒と料  
理酒を合わせてから、鶏  
肉にまぶし、しばらくな  
じませる。
- ② さつま芋とれんこんは  
7mmほどの厚さにカッ  
トし、水にさらし水気を  
拭いて電子レンジで熱  
を通しておく。しめじは  
小房にわけける。
- ③ かぼすは適当な大き  
さにカットする。
- ④ フライパンに油を敷き、  
野菜を両面焼く。余分か  
油を拭き取ったら、軽く  
塩を振る。
- ⑤ 同じフライパンで鶏肉  
を皮目から焼く。両面  
に十分火を通し、パリッと  
焼き上げる。少し冷めた  
ところで適当な大き  
さにカットする。
- ⑥ 鶏肉と焼き野菜を平皿  
に盛り付け、かぼすを添  
える。

### 材料(約1人分)

- 鶏モモ肉 ..... 100g
- 柚子胡椒 ..... 5g
- 料理酒 ..... 3cc
- さつま芋 ..... 40g
- れんこん ..... 40g
- しめじ ..... 20g
- かぼす ..... 適量
- 塩 ..... 少々
- サラダ油 ..... 適量



### 栄養価(一人分)

- エネルギー... 246kcal
- たんぱく質... 20.9g
- 脂質... 8.2g
- 塩分... 1g

### 外来診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	再来	再来	再来 認知症専門外来	再来	再来	休診
午後	再来 認知症専門外来	再来 認知症専門外来	再来	再来 認知症専門外来	再来 認知症専門外来	

\*都合により担当医の勤務変更が生じる場合があります。

### 診療時間

午前 9:00~(受付は11:30まで) (月~金)  
午後 14:00~(受付は16:30まで) (月~金)  
※初診は予約制になっています。  
※再来の方も予約の方優先です。待ち時間を短くする為にも、ぜひ予約をお入れください。  
初診受付(月~金) 9:00~16:00 TEL.366-2291

◆**デイケアセンターあんず** 利用時間 9時~15時30分(月~金)

◆**関連施設 認知症 デイサービスセンター青明** TEL.096-366-0118  
9時~17時 ※日曜・元日はお休みです。

◆**関連施設 地域拠点型認知症疾患医療センター** TEL.096-366-2308  
9時~12時、14時~16時 ※土曜・日曜・祝祭日はお休みです。

◆**関連施設 熊本市障がい者相談支援センター「ウイズ」**  
〒862-0972 熊本市中央区新大江3丁目20-3-1F TEL.096-200-1571  
月~金 9時~17時 土曜日 9時~12時30分 ※日曜・祝祭日はお休みです。

### 交通のご案内



- 1 江南病院前バス停下車 ..... 徒歩2分  
(産交バス供合線)
- 2 大江渡鹿バス停下車 ..... 徒歩7分  
(熊本都市バス第1環状線)
- 3 大江川鶴バス停下車 ..... 徒歩7分  
(熊本都市バス第1環状線)
- 4 黒髪5丁目バス停下車 ..... 徒歩7分  
(熊本都市バス竜田口線・産交バス)



### 広報委員会

委員 秋成・沼田・甲斐・村上・田中・白石・青山・西村・折田・市原・本田・鶴山



## 一般財団法人 杏仁会 くまもと青明病院

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号

TEL.096-366-2291 FAX.096-366-2292

e-mail:kumamotoseimei-hp@kyouninkai.jp hp:www.kyouninkai.jp/seimei-hp/

一般財団法人 杏仁会  
関連施設

熊本内科病院  
江南病院  
介護老人保健施設 フォレスト熊本  
サービス付き高齢者向け住宅 花鏡

熊本市中央区手取本町7番1号  
熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号  
熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号  
熊本市中央区新大江3丁目13番18号

TEL.096-356-5500 FAX.096-356-5518  
TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826  
TEL.096-363-0101 FAX.096-363-3363  
TEL.096-382-0888 FAX.096-382-0887