



マンスリーWANATH

2011年10月号

編集・発行 クラブハウスWANATH



撮影 (K.S)

ホットケーキづくりと公園でスポーツ

10月の行事は、ホットケーキづくりと公園でのスポーツです。昼のミーティングと片付け清掃が終わり次第、皆で準備。ホットケーキミックスに牛乳、卵を加えホットプレートで焼いてメープルシロップやバターを付けて食べました。ひっくり返す時、ホットプレートからはみ出すと



言うハプニングもあり盛り上がりました。その後、桜ヶ丘公園へ行き、バトミントンやサッカーボールの蹴り合いをしました。普段運動不足の為、いい運動になりました。また、いい気分転換になり、スポーツ後は爽快感から皆、晴れやかな表情をしていました。

メンバー (M, S)

天候に恵まれ絶好のスポーツ日よりでした。近所の公園でサッカーのまねごとをしました。軽く汗をかきこちよいと感じました。WANATHに午後より参加し有意義に時間を過ごすことが出来良かったと思います。



メンバー (A, I)

カレーとマカロニサラダを食べたあとホットケーキミックスを焼きました。メイプルシロップをかけるととてもおいしかった。その後さくらピアの裏の公園にいきサッカーボールやソフトバレー、バトミントンをしてすごしました。僕は芝生で寝転がりました。

メンバー (M, I)

10月26日(水)は昼食のあとホットケーキを作って食べました。それから近くの公園に行き体を動かしました。と言っても僕はあまり運動しませんでした。他の皆は良く運動したようです。病院に入院中のときも戸外レクが良くありましたが、僕は参加しなかったです。今日の運動は主にみていただけでした。バトミントンやサッカーをしていました。たまにボールがぼくの所にくると返したというくらいです。なかなか自主的に行動できなくて時間のムダ使いみたいになってしまいました。今日の反省するところはその点です。

メンバー (K, A)

水曜日はホットケーキパーティーでした。まずホットケーキミックスを牛乳と玉子でとかせてホットプレートの上に流しこみます。こげないように両面を焼きます。これで出来上がりです。それをWANATHのメンバー分に分けて食べました。それを4回くりかえして全員で食べました。そのあと近くの公園に行ってバトミントンやサッカーをやって楽しみました。お腹いっぱい食べたあとはスポーツをやるにかぎりませう。

メンバー (K, A)

この頃寒い季節になりました。今日はみんなでホットケーキを食べてから公園に遊びに行きました。久しぶりにホットケーキを食べたので美味しく、幸せな気分になりました。ホットケーキはSさんに焼いてもらい、きれいに焼けたので凄いなあと感じました。シロップをかけて食べました。ホットケーキを食べた後、公園に遊びに行きました。最初バトミントンをしたかったのですが風が強くうまくできなかったです。それでサッカーといってもボールの蹴りあいをしました。変なところにボールがとんでいったりしたけど気分がリフレッシュできました。今日はよい天気でもとても楽しく過ごせました。



をしたかったのですが風が強くうまくできなかったです。それでサッカーといってもボールの蹴りあいをしました。変なところにボールがとんでいったりしたけど気分がリフレッシュできました。今日はよい天気でもとても楽しく過ごせました。

メンバー (T, H)

今日は通常の1日のほかに行事がありました。それはおやつにホットケーキを作って食べた

後公園に運動をしに行きました。僕はSさんとA君とサッカーをしました。食後のおやつを食べてからの運動だったので、お腹がいっぱいでぜんぜん動けませんでした。

★ (M.Y) 先生の感謝の言葉 ★

メンバー (A.I)

(M.Y) 先生長い間ありがとうございました。ワナスに主婦感覚を持ち込み、女性の細やかさを教えてもらいました。お体大事にして機会ありましたら、また復帰してください。料理美味しかったです。思い出としては、七夕やったり雑巾を縫ったりソーメンをつくったり雑煮を作ったり楽しかったです。

メンバー (M.S)

長い間どうもありがとうございました。思い出に残っている事柄は、ぜんざいを用意して来てくれた事と、裁縫を教えて下さった事です。自分で作った小さな袋を今でも大事に使っています。これからもお体を大事に頑張ってください。

メンバー (T.H)

僕がWANATHに来て最初に出会ったのが先生です。右も左も分からない僕に優しく指導してくれました。疲れて横になっているときは毛布をかけてもらったり、夏場だったのでエアコンの効いた場所で休ましてもらったりしました。短い間だったけれど、とにかく印象は【優しい】の一言です。これからも色々な人達に接すると思いますが先生は華奢なのでお体だけは大事にしてほしいです。どうも有り難う御座いました。

メンバー (M.I)

(M.Y) 先生が最初に来たのは2010年の4月の終わりか5月の初めだと思います。初め僕は何か料理を作ってくれる人なのかなと思いましたがWANATHの仕事を一日中みてる人でした。だんだん日が過ぎてWANATHの引っ越しをして瓦町通り2丁目2に来てからは、レジ袋のたたみ方とか雑巾縫いまで教えてくれるようになりました。雑巾縫いは僕でも出来ると初めは思いましたが、僕は長い間やってなかったので、慣れるのに時間がかかると思いました。よく世間話をして為になる事もありました。どこに何と言う店があるとか。はっきり言って僕は先生の事が好きになれませんでした。レジ袋のたたみ方とか雑巾縫いは、昔両親に教えてもらいましたから再教育されているみたいだったからです。でもデイリーMANATHや日報に書く事をアドバイスしてくれて何とか書けるようになったのは先生のおかげだと思っています。こんな文章しかかけませんが、体調には気をつけて長生きして下さい。

メンバー (K.A)

僕は、(M.Y) 先生と半年ワナスで、つきあいました。初めて、ワナスに来た時心地良く挨拶してくれました。GHとワナスと仕事に慣れなかった時色々相談に乗ってくれてありがとうございました。田原の話しや、知り合いの会話で盛り上がって楽しかったです。後、雑巾と座布団を作った思い出忘れません!!! 後料理も教えて頂きました。体の調子が悪かった時、優しく気をくばって頂きありがとうございました。感謝しています。これからも頑張ってください。

最後にお疲れ様でした。ありがとうございます。

メンバー (S>s)

そうですね、自分が (M、Y) 先生との思い出は、たくさんありますが、やはりホワイトデーで先生にクッキーをあげた事ですね、家庭的で明るくて少し天然 (笑) いい意味の天然なのでかわいさも有り自分は、かなりお世話になりました。過呼吸の時も良く理解してくれてこの人凄いとおもいました。心理学にも堪能で自分の為にアドバイスもよくくれました。月木は、楽しみにしていました。今いなくなってかなり淋しいですが。人生にとってわかれと出会いそういうものも経験していくのも人生なのかな？まだ自分には、そこまでサバサバできなくて大切な人の存在が消えると言うのが辛いですが、段々歳を重ねていけば、年の功ですかね？まだその変が自分でもうまく処理できずにいます。でも先生もワナスの為に頑張っていてくれた事自分も分かっています。これからは、長生きしてバローで先生見た時もあると旦那さんと楽しそうにショッピングしていて羨ましくも有り自分もそうなりたいと思っています。(^^)ノ長くなりましたけど

沢山色んな事雑巾作りや服の手直しなど教えてもらいとても嬉しかったです。またどこかアピタやバローなどであってもまた笑顔みしてくださいね!!! 本当にありがとうございます!! お疲れ様でした。自分は、区切りのお別れだと思っています。長くなりましたけど。さよならそれじゃまた!!! 両方の気持ちが残っています。自分もこれから調理師の道に進む事に決めました。がんばります。将来店開いたら食べにきてくださいね (笑) じゃあお疲れ様でした。お元気で♥

★新メンバー、スタッフ紹介★

先月9月より WANATH でスタッフとして、メンバーの皆さんと活動を共にしております S です。転職で WACNET. に入りすぐに WANATH の担当になりました。今まで全くの他業種で働いており、障害者と接する機会があまり無く、自分にスタッフとしての役割りが務まるか心配です。しかし、現在必死で勉強しており障害者理解に努めております。

WANATH やクラブハウスの存在を始めて知ったのは、7月に行われました地域フォーラムです。事前にインターネットや WANATH のリーフレットなどを見て、下調べをしておきましたが、軽い気持ちで参加しました。2部のパネルディスカッションでは、近くに座っていた方が壇上に上がり、メンバーとして参加していたのには驚きました。その方を健常者だと思っていたのです。精神障害は見えない障害であるとあらためて感じました。そして、衝撃的だったのが一緒にパネルディスカッションに参加されていたクラブハウスゆうせんのメンバーの方の「精神病になるくらいなら腕や脚が一本ない方がましだ。」との発言です。これまで、様々な苦勞をされて来たからこそその発言だと思います。

当時、職業訓練校にてホームヘルパー2級資格取得の為に勉強をしており、再就職に向けて就職活動を開始しようとしていました。そのフォーラムの事が切っ掛けで、精神障害者の支援の道を選びました。

前述のクラブハウスゆうせんの方の言葉からも分かるように社会的に精神障害者への偏見は根強く残っています。その偏見の払拭の為に、努力して参ります。

9月6日から WANATH に来た (T.H) です。豊川市民病院から紹介されてやって来ました。発病したのは4年前で、統合失調病です。いきなりの発病で、幻覚や幻聴を体験しました。しかし今では落ち着いており、グループホームではメンバーのみんなと仲良くやっています。グループホームでは主に食事作りを担当させてもらっています。まだまだ新参者の僕ですが、メンバーの皆とうまくやっていきたいです。



★今月のベストメニュー★



【炊き込みご飯】(生姜焼とお味噌汁)

材料

ごぼう・まいたけ・人参・油揚げ
リーフレタス・豚肉・玉ねぎ・カット
ワカメ・白だし・味噌・だし・料理酒
生姜・醤油・サラダ油

★作り方★

1. まずご飯を洗いお釜に用意します。そして水の分量は、普通にします。
2. ごぼうは、ささがけにして用意し人参は細めの千切りして油揚げは、油抜きせず細かく切る。まいたけは、石づきを切ってバラバラにして全部フライパンでまとめて炒めます。
3. そして分量分の水と白だしと顆粒だしを洗ったご飯にあらかじめ入れておき、炒めた食材をいれてたきこみます。
4. 生姜焼は、お皿にリーフレタスを盛ってお肉は、ボウルに豚肉玉葱と料理酒適量とおろした生姜と醤油を揉みこみ15分ぐらい漬けます。
5. フライパンにサラダ油を適量いれて漬けた食材を炒めます。
6. きつね色になるまで炒めて8~10分ぐらい炒めます。
7. 後は、味噌汁は、だしと味噌とカットワカメを用意して味付けします。
8. 生姜焼とお味噌汁は、早くできるので炊きこみご飯が炊けるのを待ちます。
9. 後は、3種類盛りつけて完成!!!





行事報告

10月26日(水) ホットケーキづくりと公園でのスポーツ

WANATH & WACNET. 今後の予定

11月13日～16日 韓国ファウンテンハウス社会見学研修

♪ボランティアさん大募集中！♪

キッチンユニットで、昼食づくりを一緒にして下さる方を募集しています。
メンバーと一緒に、献立、買い出し、調理、片付けをお願いします。
昼食は12時からです、おしゃべりも楽しみながら、温かいご飯を食べましょう
日時:月～金曜日 10時～ 昼食を作って下さるだけでも結構です
持ち物:350円、エプロン
月1回程度の参加でもかまいません。
また、何かボランティアをしたいお方、お気軽にご連絡ください。
メンバー一同、お待ちしております。

連絡先

〒440-0824 愛知県豊橋市瓦町通り2丁目2 TEL 0532-52-4315 担当 加藤

編集後記

今月は、季節の変わり目で体調管理などみんな心がけていると思うんですが！メンバーも少し減り少し残念なのですが！！地域活動支援センターになり6ヶ月これから新たに新化が問われるワナスとして前進前進！！あるのみメンバー募集も随時していますので気軽に体験やコミニティーに参加されてくれる人募集しています。みんなアットホームで個性的なキャラがいます。え～こんな所もあるんだ～って思うかもしれませんが！！ホットケーキ作ったり公園に遊びにいったり楽しめるイベントもありますので是非是非ご参加ください。メンバー一同お待ちしております。よろしくお祈いします。

