



## お怒りの雷神さま

佐賀からの仕事帰り、これまで見たことのない空の光景。

どす黒い雲が東の空一面に広がり、  
その雲の真ん中から雨の御柱が地上に降り立ち、雷鳴がとどろく。  
稲光が幾度となく地上めがけて突き刺さっていた。

この世の終わりのような光景は  
五十数年を生きてきた私でさえも記憶にほとんどない。

私たち人間の傲慢な生き方に対する  
自然界からの怒りのようにも思われた。



“今年は猛暑が続きそうです。そこで、キャッチ職員の『夏をのりきる対策』を紹介します。”



高尾

五十代後半にもなると、なかなか眠れない、運動不足が解消できない、汗をかかない等、夏バテの要因が増えてきます。そこで毎年心がけているのは食事と睡眠をしっかりとのこと。少しでも汗をかくようにすること。入浴時には必ず水をかぶること。食べ物ではニンニクや玉ねぎを努めて摂るようにしています。肝心なことは続けることだと思います。



栗林

美味しいものをいっぱい食べて、しっかりと寝ることです！しかし…30歳を過ぎて体のことが色々気になるお年頃。外食をへらし、家で美味しいものを食べられるよう頑張らねば…



江見

きれいな海に潜って魚とたわむれること。癒されますよ。今年の夏の予定は、イルカと一緒に泳ぐ予定です！！！！



門司

エアコンの温度を上げて、しっかり食べてしっかり寝てこの夏をのりきりたいと思っています！！！！



藤野

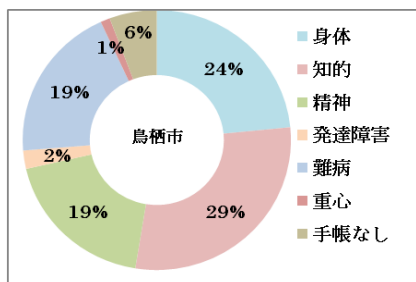
よく寝てよく食べる事！夏場は食が進むように、味付けを濃い目にしています。それと、にんにくやゴーヤをよく食べるようにしています。



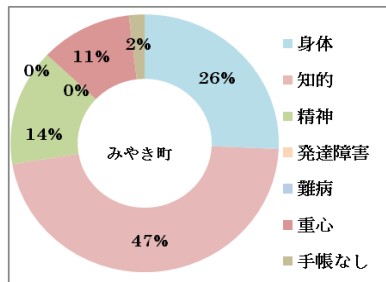
山崎

私は、運動が好きです。夏の対策は運動をして、免疫力を上げる事です。私のお勧めは、水中ウォーキング、または走ることです。みなさんも、運動をして、免疫力を上げましょう！！！！

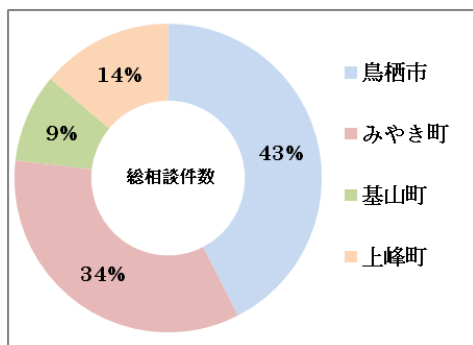
## 4月～6月の相談件数



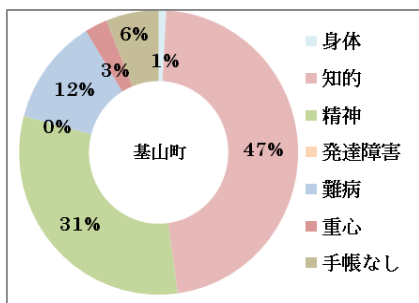
身体 : 123 件  
 知的 : 153 件  
 精神 : 99 件  
 発達 : 12 件  
 難病 : 102 件  
 重心 : 6 件  
 手帳なし : 30 件  
 合計 : 525 件



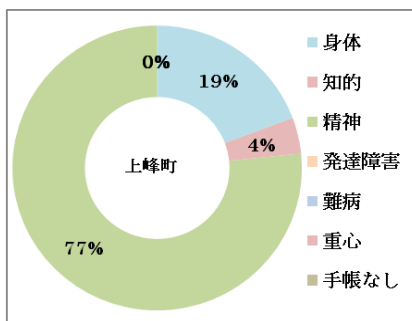
身体 : 109 件  
 知的 : 198 件  
 精神 : 62 件  
 発達 : 0 件  
 難病 : 0 件  
 重心 : 47 件  
 手帳なし : 8 件  
 合計 : 424 件



鳥栖市 : 525 件  
 みやき町 : 424 件  
 基山町 : 115 件  
 上峰町 : 171 件  
 合計 : 1235 件



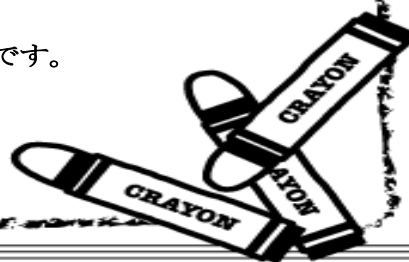
身体 : 1 件  
 知的 : 54 件  
 精神 : 36 件  
 発達 : 0 件  
 難病 : 14 件  
 重心 : 3 件  
 手帳なし : 7 件  
 合計 : 115 件



身体 : 33 件  
 知的 : 7 件  
 精神 : 131 件  
 発達 : 0 件  
 難病 : 0 件  
 重心 : 0 件  
 手帳なし : 0 件  
 合計 : 171 件

- ・どんな福祉サービスがあるの？どんな手続きが必要なの？
- ・どのようなサービス事業所があるの？
- ・わからないことを誰かに聞いてもらいたい。
- ・障がい年金って何？どうやったらもらえるの？
- ・一人暮らしなんだけど・・・困った時は誰に相談すればいい？
- ・障がいのある家族にどう関わったら良いの？ など。

☆気になることが出てきた時が相談への第1歩です。  
 一人で悩む前に・・・  
 ぜひ当センターへ足を運んでみてください☆



# はじめまして！社会福祉法人 コロニーみやきです

みやき町の「ひまわり作業所」が法人佐賀春光園の傘下に入り、就労移行支援と就労継続支援 B 型の多機能型事業所「コロニーみやき」として平成 20 年 5 月 1 日に開所してから丸 3 年となりました。定員は移行支援 6 名、B 型 14 名です。作業は近くの企業 6 社からの軽作業（箱折、袋詰め、バリ取り 乾燥剤づくり等）が中心で、毎日 9：00～16：30、一生懸命作業に取り組んでいます。就労の面では、21 年度には一般就労に 1 名、A 型に 1 名、22 年度には一般就労に 1 名、A 型に 4 名の方が就労出来、利用者さんのステップアップにつなげることが出来ました。

移行支援事業は、今定員に若干余裕があります。就労希望の方のご利用をお待ちしています。もっといきいきと・もっと楽しく・もっと収入を、職員一同取り組んでいます。法人が県立希望の家の移譲をうけ 23 年 4 月より入所型の生活介護事業所となりました。また隣にあります身体障害者授産施設佐賀春光園では、印刷を中心に作業をしており、法人内 3 事業所、補い合って地域の皆様のお役に立てるよう今後の事業の展開をしてゆきたいと考えています。どうぞ見学においでください。場所は、みやき町原古賀、東佐賀病院の周辺に 3 施設あります。



施設長 齊藤恭江

業種区分 就労継続B型、就労移行支援

住所 佐賀県三養基郡みやき町大字原古賀 6943-11

連絡先 TEL:0942(94)2215

FAX:0942(94)2701



# はじめまして！特定非営利法人 コスモス夢工房です

平成 15 年に地域活動支援センターとしてスタートした、小規模作業所です。鳥栖市の中心にあり、鳥栖駅にも近く、周りにはお店も多いので、大変便利な場所にあります。とても明るく利用者の笑い声が絶えない、アットホームな作業所です。平成 21 年より就労継続支援 B 型となり、自主製品作りと受注作業に励みながら、太鼓演奏やリズムダンス等で地域に根差した作業所として頑張っています。自主製品は、おからでかりんとうやケーキを作っています。卸と販売を行っており、大量注文にも対応しています。健康志向の中で大変おいしいと、リピーターが増えています。また、フェルトのハート型の中にハーブを入れた香り袋を作っています。車の中や、ロッカー等に入れると良い香りがします。受注作業では、（有）クリエイトパック K の紙袋のひもつけ作業をしています。

土曜日は太鼓やリズムダンスの練習をして、地域行事や老人ホーム・他の作業所のイベント等に出演しながら市民との交流を図り、障害者への理解を深めることを目的として活動しています。

現在、定員 20 名に対し 15 名が利用しております。空きがありますので、ご希望があれば見学に来てください。

理事長 山内 照代

業種区分 就労継続支援 B 型

住所 〒841-0036

佐賀県鳥栖市秋葉町 1 丁目 976 番地

Tel/Fax 0942-84-2511

e-mail cosmos-yumekoubou@shore.ocn.ne.jp



# 夏バテ予防レシピ

7月号では、キャッチ職員お勧めの夏バテ予防レシピを紹介致します。  
みなさんもぜひ、挑戦してこの夏をのりきりましょう！！

## スペアリブスープ



### <4人分材料>

#### ①から④で使用する材料

- ・スペアリブ 750g
- ・オリーブオイル 大1
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・白ワイン 100cc
- ・水 2カップ

#### ⑤で使用する材料

- ・にんじん 1本
- ・えのき茸 1袋
- ・干し椎茸 4枚
- ・干し椎茸戻し汁 50cc
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・だし汁 400cc
- ・あさつき(小ねぎ) 少々

- ①スペアリブを軽く下ゆでする。
- ②にんにくとしょうがをみじん切りにする。
- ③圧力鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくとしょうがを炒め、スペアリブを入れ軽くこげめをつける。
- ④白ワインと水を入れ弱火で15分加熱して自然冷却する。
- ⑤圧力が抜けたら人参、えのき茸、椎茸と戻し汁を入れ 塩、こしょうで味を整えながら煮る。
- ⑥仕上げにあさつきを散らして出来上がり。

★味が薄い方は少し醤油を入れてもいいかと思います。



★骨付きはうまみたっぷりのダシがとれます。とっても簡単で身体にもいいし、コラーゲンもたっぷりで優しいスープです。暑い日も簡単に作れます。圧力鍋でかんたんにスペアリブがトロトロです。  
圧力鍋がない方は1時間半くらいコトコト煮て下さいね。

## 編集後記

第5号のキャッチ通信も山崎香那が担当させて頂きました。キャッチが、場所を移転し半年が過ぎようとしています。みなさんにもキャッチの場所を覚えて頂けたでしょうか？(●>\_<●) 今年は、梅雨があけたかと思えば、すぐに猛暑がやってきました。私は、タオルとｽｰｯﾄﾞﾘﾝｸﾞが欠かせません(^◇^)笑。みなさんの夏をのりきる対策は、どのようなものがありますか？最後に、「うちの事業所も載せて欲しい！」「こんな情報載せて欲しい！」などなど皆様のリクエストもお待ちしております！！今後キャッチとしましても、皆様のお力になればと思っています。今後とも宜しくお願い致します。

○鳥栖市・みやき町・基山町・上峰町にお住まいの、障がいのある方・家族・支援者からの相談をお受け致します。

障がいの種別、手帳の有無は問いません。

<相談窓口開設時間>

9:00~18:00 (月~金)

9:00~17:00 (土・祝日)

- ・上記時間帯以外でもご相談をお受け致します。事前にご連絡ください。



特定非営利活動法人 総合相談支援センター キャッチ

住所：佐賀県鳥栖市宿町1041-3

電話：0942-87-8956 FAX：0942-85-9003

Mail：so-sodan@tosumiyaki-sodan.or.jp