カミノトピックス

人にやさしい社会とは・・・

　今回は社会福祉法人せらぴが運営されている『千歳地域生活支援センター』様をご紹介します。
このセンターは地域で生活する精神障がい者の方を対象に、基本的な日常生活をはじめ仲間同士の交流等を行い、当事者にとってより暮らしやすい生活が出来るよう支援を行っています。詳しい内容をセンター長・奥貫あい子さんに伺ってきました。

Ｑ：「具体的にはどんな活動をされているのですか？」
Ａ：「今、複雑な社会環境や人間関係に心の病気になられる方が増えています。まだ、日本では精神科に通院することに対して偏見があったり誤解が多いのが現状です。そんな生活のしづらさをお持ちの方々に相談支援、生活支援、活動・いこいの場の提供、退院支援などを行っています。」
Ｑ：「誰でも利用できるのですか？」
Ａ：「当センターのサービスを利用されるには登録が必要になりますが、通院先などに関わらず、どなたでもご利用いただけます。また、費用については食事サービス、入浴サービスは実費がかかりますが、それ以外の利用登録やご相談、いこいの場の利用などは無料になります。」
Ｑ：「カミノトピックスの読者の方にメッセージがありましたら」
Ａ：「未だに｛うつ病｝になられる方は心の弱い人だ。といったような誤解があったり、精神障がいに対する偏見には根強いものがありますが、それは特に“知らないこと”への不安に起因することが多いようです。事業を通して対象者の地域移行を進めることも大事ですが、啓発など様々な活動をすることによってすべての人が安定した生活が続けられるような地域作りを目指しています。」

奥貫センター長（右）と
スタッフのみなさん

施設だけでなく、心もバリアフリーにという奥貫さん。そのお話しから優しいお人柄があふれてくるようでした。
（談：SINKA・国府田）

千歳地域生活支援センター
住所：千歳市清水町４丁目１５番１号
ＴＥＬ：０１２３－４０－６３２３
開所時間　月～金　９：００　～　２０：００
土曜日　９：００　～　１７：００
休館日　日曜・祝祭日・年末年始

交流スペースもあります

簡単ではありません。

　今回は、千歳市の駒里にある『駒里サルベージ』様をご紹介します。
事務の長谷川様にお話を伺いました。会社が設立された時期は正確ではないのですが、昭和３５年頃だそうです。
駒里サルベージ様では、主に車の買い替えなどで要らなくなった車を廃車にする仕事をされています。車の解体という業種はここ何年かで認識された業種だそうです。
解体するための料金は車を購入した際に支払っているリサイクル料金でリサイクル処理を行っています。“廃車にする”と聞くとすぐに車をプレスしてつぶしてしまうイメージがありますが、そう簡単ではなく、車を廃車にするまでに複数の工程が必要です。まずエアバックを破壊・回収し、クーラーのフロンガスを回収します。その後、バッテリーを取り外し、内部の配線を回収するなど、つぶす前に色々作業があり大変だそうです。ここで廃車処理された車は自動車リサイクル法で処理され、一台あたりの総重量の約９割は、リユース・リサイクルされています。
　また、長谷川様から、少し前に話題になった“エコカー減税”の時のお話も伺いました。エコカー減税を適用するには、以前の車を廃車にしたという証明書が必要になります。そのため、どんなに綺麗な状態の車でも廃車にしなくてはならず、まだまだ綺麗で使えそうな車が何台か廃車で送られてきたそうです。
しかし、現在は東日本大震災の影響で流されたり壊れたりした車が非常に多く、新車も中古車も不足状態にあるそうです。使える車でも廃車にしてきた一方でそのように車が不足する事態が起こっているため、「なんか、少し複雑な気分だよね」と長谷川様は話して下さいました。
　この取材で車に関する話を聞くことができ、以前と違う目線でも車を見ることができるようになりました。今回は貴重なお話を聞かせて頂き、本当にありがとうございました。　　（談：Eyes・山本）

車からはずした部品たちです
車はいろいろな部品で出来ているのだと実感

廃車になった車たち
どんな景色をみてきたのでしょう
お疲れ様でした

ヨガと健康と鼻呼吸

２011 年、弊社の社員力強化のテーマは「心とからだの健康」です。
健康の為には毎日適度な運動をする事が大切です。
運動なんて〇十年前の高校の体育以来(?)の私でしたが、昨年の秋から一念発起してヨガ教室に通い出しました。
ヨガは精神を落着かせると共に、無理をせずに自分のペースで体を動かす事が出来ます。
１つ１つのポーズには体にとって色々な良い効果が有り、以前先生にヨガで一番大事な事は何ですかと尋ねたところ、一番大事な事は１つ１つのポーズより『呼吸』との事でした。
ヨガには体を温める、頭をスッキリさせる等の呼吸法がありますが基本的には、『呼吸は鼻から吸って鼻から出す』これが一番大事だそうです。

そう聞いて、気が付かずに口から吸って事があるかも・・・と、呼吸法について調べてみました。
鼻呼吸は鼻を通して酸素を暖かくしてから体内に取り込み細菌侵入を防ぐフィルターの役目をしてくれます。
思い切り吸って、口からと鼻からの呼吸を両方試してみて下さい。
口からよりも鼻からの呼吸のほうが肺にも脳にも沢山の酸素を取り込む事が出来ます。
沢山の酸素は体を活性化させてくれます。
逆に口呼吸は冷たい空気や細菌等を直接喉に吸い込む事により、喉を乾燥させ粘膜を傷付けたり、免疫力を低下させ風邪を引きやすくします。虫歯や歯周病等の原因の１つでもあります。
大人もそうですが、ポカーンと口を開けたままテレビを見たり眠っている子供をよく見かけます。
お子さんは風邪を引きやすくないでしょうか・・・？虫歯はどうでしょう・・・？
また、寝ている間の口呼吸などで高齢者は肺炎になる割合が高いそうです。
口呼吸が無くなり鼻呼吸が定着すれば肺炎は激減するとか・・・
運動も勿論大切ですが、まず身近なところから呼吸法を見直し、しっかりと鼻呼吸を定着させて健康づくりを始めてみませんか。何か体に良い変化が起きてくるかも知れませんよ。　　（談：J.R・二階堂）

４月の終り頃、㈱生杉建設・生杉芳弘会長様より「今回の震災の支援物資で子ども達の文具が足りないとの事なので、協力していただけないでしょうか。」とご相談を受けました。
早速、問屋さんにお願いしなんとか用意し、生杉会長にお渡ししました。
実際、被災地で何が必要としているかを把握し、文具類ならカミノと声をかけていただいたことに、深く感謝しております。
もう少しで震災より３ヶ月がたちますが、まだまだ復興が進んでいるとは言えない状況ではあるようですが、今回お届けしたノートが子ども達の文字や絵でいっぱいになり、笑顔いっぱいになるよう願っております。

生杉会長(トラック左横)と
スタッフの皆さん

現地で生杉会長
自ら積み下ろし

支援物資
学用品以外にも日用
雑貨等もあります

今年も恒例の会社周辺清掃を天候の関係により１ヶ月遅くなりましたが行いました。
例年よりゴミは少なかったように思います。マナー違反する人が減ったからでしょうか。マナー違反のないように、気をつけたいものです。
話変わって・・・
６月より「クールビズ」を実施します。
クールに格好良く、仕事はホットに・・・

2011年 5月 31日　VOL. 71
発行元：㈱カミノ
TEL：0123-23-4255　／　FAX：0123-24-1381
e-mail：kamino@rose.ocn.ne.jp

健康管理、第2弾

５月２１日（土）に健康管理の第２弾として『楽しく歩いて、バーベQ～』を開催しました。
天候が気になるところで、当日朝連絡網により開催の連絡があり、まるで運動会が行われるかどうかの気分でした。
コースは青葉公園内の約４㎞のコースを２週。まず、常日頃歩くことが少ないので事前にウォーキングについての資料を用意し、無理なく自分のペースで歩く、また何かエサ(!?)がないと動きが悪いので、６０代男子と１０代女子の歩数当てクイズも用意しました。
１０時くらいまでは小雨で傘をさしてのウォーキングでしたが、日航マラソンに出場するために練習している方や、陸上競技場では中高校の競技大会も行われていました。
道には桜の花びらがひきつめられたところもあり、緑いっぱいの中、ショートカットした人もいましたが、無事目的地に到着しました。
その後は、バーベキューでお腹を満たし、パークゴルフのホールインワンゲームや、腰につけたスズランテープ争奪鬼ごっこをし、久しぶりに童心にかえって遊び、ちょっと健康になった気分の日でした。

老体にはちょっと厳しい鬼ごっこでした
女子どもばかりを狙う汚い手を使う者も・・・