



いずみ

特定非営利活動法人 いずみ  
 ☆いずみ作業所☆就労定着支援いずみ  
 横須賀市長井1-18-56  
 TEL&FAX 046-856-7074  
 ☆アトリエかもめ  
 横須賀市ハイランド4-50-8  
 TEL&FAX 046-848-7023



**みんなで楽しむコンサートと音楽教室**

先日、「いずみ作業所」「アトリエかもめ」共に横須賀市文化会館に出向き、「みんなで楽しむコンサート」を鑑賞させていただきました。猛暑が続き、ハードな毎日を送っている皆に心地よさと癒しの時間が生まれ、後の活力となりました。演奏者の皆さま、実行委員の皆さまありがとうございました。

当法人の両事業所共に余暇活動として音楽教室を行っており、身近に「音楽」に触れる機会があります。アトリエかもめは長きにわたって指導してくださる講師の先生、いずみ作業所は担当支援員が楽しい時間を作ってくださいます。作業一辺倒にならず「ホッと」できる音楽を楽しむ時間は利用者の皆さんのみならず支援員にも癒しとなっていると思います。講師の先生方、担当支援員に感謝です。

**夏休み明け辛い時には**

夏休みが明け新学期が始まる頃になるとSNS話題のトレンドには「学校に行きたくない」などの言葉があふれています。

通常生活に戻るまでは一苦労ですが、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が抑制され、その後セロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは体温を上昇させ、日中を意欲的な活動へと促してくれるホルモンです。その後、目覚めから14~16時間経過すると再びメラトニン(睡眠ホルモン)が分泌し始め、徐々に増加し、深部体温が低下、眠気を感じるようになります。

このような身体のメカニズムを理解しておくことが大いに規則正しい生活に復帰できる一助となると思います。又、メラトニンは加齢とともに分泌量が減少し、昼夜逆転しやすくなるとも言われています。このホルモンの低下は認知症に関係するとい報告もあります。老若男女問わず朝日が脳を刺激し、身体のリズムを健康な状態に戻してくれ、規則正しい生活を送ることができるとは健康にも繋がります。

それでも「学校に行きたくない」などと辛い思いをされている方には一人で悩まずに誰かを頼ってください。

「学校に行きたくない」とWEB検索するだけで文部科学省の「子供のSOSの相談窓口」が表示されます。24時間子供SOSダイヤル(通話料無料)や直接話をしたくない、できないという方はSNS相談窓口もあります。大人も「まもろうよこころ」という厚生労働省のサイトがあります。親友でも、親御さんでも、専門家でも誰でもいいので一人で悩まず、誰かと繋がりを頼ってほしいと思います。

公認心理師 新田統之

**8月~9月のいずみ作業所の畑だより**

8月末に台風10号がのろのろとやって来て、全国的に風水害をもたらしましたが、幸い「いずみ作業所」の畑は殆ど被害をこうむりませんでした。

ただ、昨年同様に今年も酷暑続きで、インゲン、キュウリは少々調子を崩しています。ナスとオクラは何とか頑張っています。

里芋は連日のように灌水していたので順調です。サツマイモは日照り続きでも猛烈に葉が茂っています。先日試し掘りをしました。

7月播種のキャベツ類は暑さで枯れ、蒔きなおしました。 七條、植山、新田武志

アルミ缶 アルミ缶を下さい!! 雨天でも回収します。 **雨天時は布類は不可**

資源回収にご協力ありがとうございます。  
 アルミ缶も従来どおり回収します。

7月度の回収量23,241kg、回収奨励金¥92,800  
 8月度の回収量 4,584kg、回収奨励金¥18,300

	回収日	7月度	8月度	9月度	10月度
森崎地区	第2金曜日	3,122kg	4,584kg	9月13日	10月11日
ハイランド	第3土曜日	20,119kg	----	9月21日	10月19日

**雨天でも行います。ただし、台風、大風、積雪の時は中止します。**

回収品は09:00までに道端にお出ください。雨天の時は布類は引き取れません。種類ごとに別々の車で回収しています。あと出しは回収漏れとなります。良く見えるように、門外にお出ください。

**回収対象品の種類のお知らせとお願い**

☆古紙類・新聞、雑誌、段ボール、紙パック、その他の紙に分類してください。

☆布類・ぼろ布、古着、毛糸 **雨天の時は衣類を出さないでください!!**

☆金属 缶 従来通りアルミ缶を透明袋に入れてお出ください。

**スプレー缶は回収いたしません。**

**横須賀市の指針に従って「缶ごみ」に出してください。**

・鉄製品 自転車(タイヤを外す)、門扉、フェンス、側溝の蓋  
 解体したスチール製の物置、**ミシン、編み機**  
 (ポット、ジャー、レンジ、ストーブ、三輪車は対象外です)  
 (プラスチックの組み込まれた品物は対象外です)

・アルミ製品 鍋、釜、サッシュ、門扉など  
 ・銅製品 銅パイプ、銅チューブ、銅板、水道の蛇口など  
 ・電線 家庭用屋内配線(F1ケーブル)など

**バザー用品**

長らくバザー、フリーマーケットを開催していましたがコロナ禍で中断しました。熟考した結果、再開は難しいと判断致しました。ご協力くださいました皆様に感謝致します。

**2024年9月の資源回収よりバザー品の回収は行いません。ご注意ください。**

☆その他・こでん、希少金属含有物

連絡先: いずみ作業所: 856-7074 アトリエかもめ: 848-7023

(株)アサヒリソース TEL 847-1366 FAX 848-0366

**こでん(使用済小型家電)について**

世界的な環境規制強化により廃プラスチックの処分が困難になりました。したがって、従来回収対象としていたものを変更せざるを得なくなりました。当面、こでん回収対象品は次のものに限定させていただきます。DVDプレーヤー、携帯電話、スマホ、ハードディスク、基板  
**家電リサイクル対象物は出さないでください。**

(エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機。これらはリサイクル券が必要です)

台風・大風・積雪の時は中止します(ゴルフ、サッカーの試合が中止となるような時)

### 〈9月・10月の予定〉

- ・ 9/13 資源回収 森崎地区 (AM9:00～)
- ・ 9/21 資源回収 ハイランド地区 (AM9:00～)
- ・ 10/11 資源回収 森崎地区 (AM9:00～)
- ・ 10/19 資源回収 ハイランド地区 (AM9:00～)

### いずみ作業所

(☆印は同一行事です)

- ・9/2 いずみ意見交換会
- ・9/2 防災訓練
- ・9/4.18 パソコン
- ・9/6.20 バイタルチェック
- ・9/6 クラブ活動
- ・9/11 横須賀市リズム体操教室
- ・9/13 森崎地区資源回収
- ・9/25 リズム体操

### アトリエかもめ

(☆印は同一行事です)

- ・9/2.9.30 公園散歩
- ・9/12.19 プール
- ・9/13.27 バイタルチェック
- ・9/18 音楽教室
- ☆9/21 ハイランド資源回収
- ・9/18 こでん搬出入
- ☆9/27 支援員ミーティング

### 有難うございました

- (特非いずみ)
- ・(株)アサヒリソース様
- ・ハイランド匿名希望様

### いずみ作業所

- ・櫻井様(小田原市)

### アトリエかもめ

- ・作業ボラ様
- ・音楽ボラ様
- ・伊藤様(長沢)
- ・島崎様(大矢部)
- ・ハイランド3丁目自治会様

### バザー用品

長らくバザー、フリーマーケットを開催しておりましたがコロナ禍より中止しておりました。熟考した結果、再開は難しいと判断致しました。ご協力くださいました皆様に感謝致します。2024年9月の資源回収よりバザー品の回収は行いません。ご注意ください。

### 賛助会員を募っています

任意団体「いずみ会」を発展的に解散し、平成26年4月1日付で特定非営利活動法人いずみとして活動開始しました。

(特非)いずみは障害者の日常生活支援、個々の能力に応じた働く場、一般市民との交流の場を提供するとともに、一般市民に対して障害者福祉に関する啓発活動を行い障害者が地域の一員として暮らしてゆける豊かな社会の実現に寄与することを目的としています。

この目的達成のため、障害福祉サービス事業の指定を受け、生活介護事業所としての「いずみ作業所」「アトリエかもめ」を開設しました。(「自主訓練会」は解散しました。)

地域の皆様との交流を深めるため従来より資源回収のご協力をお願いしていますが、賛助会員になって頂きたくお願い致します。

会費 一口 1,000円(何口でも可)  
会費は郵便振替又は作業所にお持ちください。  
振替口座名義:特定非営利活動法人いずみ  
口座番号:00200-6-102213  
従来の「いずみ会」の番号から変わりました。

HP 「特非 いずみ」 検索  
<https://www.yokosuka-izumi.com/>

## いずみ作業所日記 Part223

### ～意見交換会 防災の日について～

冒頭支援員より、関東大震災について少し話をし、この大惨事を忘れないように9月1日が「防災の日」と制定されたことを説明しました。利用者の方々は真剣に聞き入り、目を大きくしてうなずいていました。

- 災害の種類について意見を求めると次々と手を挙げ発言があった。
- ・ げけ崩れ・強風・地震・大雨・台風・高潮・高温・大気汚染
- ついで、災害に備えてどうしているかと尋ねると
- ・ リュックに水、絆創膏、服、下着を入れています。
  - ・ 自宅でハザードマップを見てどこに避難したら良いか確認した。
  - ・ 大雨で水が流れてきたら2階に避難する。

いずみ作業所では毎月11日に「防災訓練」を行っているので、利用者の皆さん防災意識が身についてきています。

いずみ作業所支援員記

バイタル測定時に毎回血圧を測定しています。家庭用では135/85mmHg未満が正常値になります。運動、気温の変化、緊張、興奮、寝不足、飲み過ぎ、ストレス等の様々な原因で数値は変わります。リラックスした状態でも数値が高い場合は注意が必要です。

～血圧が高いと何が起こる?～

高い状態が続くと血管内が傷付きやすく、血管の内側が厚くなり動脈硬化が進む。その為、脳や心臓の病気になりやすい。

～血圧を下げるには?～

- ・ バランスのよい食事の摂取\*特に塩分とり過ぎは体の中の塩分濃度を下げようと喉が渇きます。心臓に送られる血液量が多くなり血管に負担がかかります。
- ・ 適度な運動をする\*運動は血管内皮の機能を改善すると言われています。
- ・ 肥満を避ける\*肥満が必ず高い訳ではないですがそうでない人と比べると2～3倍高くなります。脂質などの過剰摂取に気を付けましょう。
- ・ 禁煙をする\*ニコチンにより血管が収縮されます。
- ・ ストレスを溜めない\*緊張状態が続くと血管が収縮されてしまいます。

生活習慣の見直しをしてみたいかがでしょうか。

一緒に健康を守っていきましょう。

いずみ作業所・アトリエかもめ看護師記