えがお通信

Vol.39
発行元：一般社団法人えがお工房８
編　集：えがお工房８たんと
発行日：2017 年 8 月 28 日
電　話：076-256-3073
E-mail：info@egaokobo8.com
U R L：http://egaokobo8.com/

就労継続支援 B 型事業所
えがお工房 8 ジョイ

☆ みんなでゴーヤの収穫と味見を行いました ☆

今年の 5 月末に植えたサラダゴーヤが、いよいよ収穫の時を迎えました。

短い期間で、結構大きく育ち、スタッフとメンバーで 6 つほど大きめのゴーヤを収穫しました。

早速、そのゴーヤをスライスして塩もみをし、塩昆布やキャベツなど他の野菜を混ぜ、野菜サラダを作りました。

さてそのお味は・・・・？

ドレッシングをかけて、スタッフ 3 名とメンバー3 名で美味しくいただきました。

ジョイは、就労継続支援 B 型ですが、毎日スタッフさんと楽しく仕事をしています。

また、9 月には金沢市駅西本町サテライトがオープンします。

白山市の本所、金沢市駅西本町サテライトとも、随時、見学を受け付けております。

ご希望の方はぜひご連絡ください。おまちしております。

就労継続支援 A 型事業所
えがお工房 8 クリーン

♪ アマガエル ♪

こんにちは、N1 です。

最近、母の老人ホームに面会に行くと、窓にアマガエルがくっついているのを、よく見かけます。何十分もじっとしているカエルが多く、窓越しにそばによっても、動かないものもいます。「うーん、何を考えているのだろう。」そんなふうに思ってしまいます。

アマガエルは肉食で、基本的に動くものしか食べないそうです。自分が動くとエサになる生物が警戒するので、蚊とかがそばに寄ってくるのをじっと待っているそうです。これは進化の賜物だと思います。つまり、エサを待つ間に動き回るカエルは、エサを取り損ね、生き残ることが出来なかった。その結果、じっとしているカエルが繁栄した、というところでしょうか。

母の老人ホームには、長い間じっとしている入居者がたくさんいます。人間はカエルとは違いますから、何かを考えておられるのだと思います。母に聞いてみたいのですが、悲しい事に、段々と会話が続かなくなってきていて、思うように聞けません。それでも、何とか意思疎通をして、考えていることを聞くと、「ウチに帰りたい・・・」と言います。それだけを考えて、じっとしているわけではないでしょう。恐らく、色々な考えが、あたかも夢のように浮かんできては、消えていくのでは。母の様子を見ていると、そんな風に思えます。考える事が、人間にとっての進化の賜物なのでしょうか。そう考えると、認知症というものも、怖いような、それでいてある意味、幸せなのかもしれません。健常者が、何もせずじっとしているのは、かなりつらい事でしょうから。

ただ、認知機能は衰えていても、ひとりの人間であり、健常者と同じ感情を持っているはずです。それを上手く表現できないだけなのでは。何とかコミュニケーションをとって、その思いを感じ取り、できるだけのフォローをしていくのが私たちの仕事なのではないかと思います。

「老いるのは難しい。」と昔から良く言いますので、ちょっぴりアマガエルがうらやましくなります。

by 文書作成講座

えがお通信編集部

「夏の睡眠の方法について」

夏は暑い日が続くので、夜は眠れないことが多いです。寝てる間にのどが渇いたり、2 時頃に突然起きてしまう事がよくあります。特に去年の夏は眠れない日が続き、あまり睡眠がとれなかったのですが、今年は眠れるようになってきました。

人によって睡眠の仕方は違いますが、僕の場合、暑くて落ち着かずどうしても寝転がってしまい、寝れなくなるので、とにかく動かず、じっと眠るまで何か考え事をしながら寝たり、ヘッドホンを付けて寝転がれないようにしています。

ヘッドホンは基本付けているだけですが、たまに静かな音楽を聴きながら眠る事もあります。個人的にはこの方法はかなり効果があると思います。

（ O.F. ）

「季節感」

家で暑い日はクーラーをつけて、iphone でネットサーフしてだらだら過ごします。年中そうなので季節感がないです。暇なとき公園に行くと蝉の鳴き声が聴こえます。コンビニのソフトクリームは美味しいです。

（ qaz. ）

夏休みは中学の同級生と砂浜でバーベキューをしました。肉や魚を焼いて食べたりしました。海で泳いだりしました。その他にもいろいろ遊びました。久しぶりだったので、楽しくて時間が過ぎるのがあっという間でした。

（ TT ）

夏のこの時期、高校球児が熱くなる戦いが幕を開けました。石川県代表は甲子園 11 回出場経験の星稜高校を準決勝で破った日本航空石川が出場することになりました、日本航空石川の本戦出場は８年ぶり２度目となります。

第一回戦、相手は千葉県代表の木更津総合高校との対戦、前半戦木更津総合が２回裏で１点差に逆転されてしまいピンチに追い込まれてしまいました、そして５回戦裏で木更津総合芦名がホームランをたたき出し一気に点差が４点にまで広がってしまいました。もうダメかもしれないとあきらめかけたその時、８回表で１点を返すも追加点は無し、続く９回裏日本航空石川の原田と上田が木更津総合のエース山下に４連打を浴びせて一気に逆転、サヨナラ勝ちを収めました。

しかし、続く２回戦、自分は家に早く帰ってテレビをつけて野球を楽しみに帰ろうとしましたが、その日はあいにくの雨でした。結果、楽しみが奪われ２回戦で勝つ事を祈りましたが、その２回戦、相手は埼玉県代表の花咲徳栄との対戦、結果は 3-9 で日本航空石川がコールド負け、後々試合結果を知った自分は、思い返す事が出来ませんでした。

（ お掃除マイスター ）

夏の過ごし方

夏になると冷たい食べ物を食べたくなります。その中でも、僕が好きなのはアイスです。さらに、その中でも氷菓には熱い思いがあります。

以前は、「ガリガリ君」を好んでよく食べていました。しかし、「ガリガリ君」の値上げに伴い、僕の中でのお得感が損なわれました。すると、他の氷菓にも興味が生まれてきました。そして、それらの美味しさに気付きました。ただし、150 円以上の物を買うのには勇気がいります。

（ T.F. ）

「夏に思うこと」

私にとって夏とはどういう季節かと思いをはせると、まず第一にスイカに行きつきます。なぜなら、私は小さいころからスイカが好きだからです。他にも刺身やラーメンなど、好きな食べ物はありますが、スイカは夏しか食べれません。よって「夏といえばスイカ」となるわけです。また、製菓会社のロッテが販売する、スイカバーというスイカの果汁を使ったアイスも好きなのですが、やはり夏しか売っていないので毎年楽しみにしています。

次には、終戦記念日でしょうか。最近テレビで 18、19 才の男女に終戦記念日がいつか知っていますかとアンケートをとったところ、14 パーセントが知らなかったと放送されていました。専門家は由々しき事態だといっていましたが、私はそうは思いませんでした。終戦から 72 年が過ぎ生存者は減り、核家族化も進んでいる上、若者の活字離れや学力低下が進むとされる（真偽は定かではありませんが）昨今の現状を考えると、むしろ多いほうではないかという気がしました。

（ ニクスキー ）

「自分流、夏の過ごし方」

もう夏も後半ですね。自分の夏の過ごし方は、午後になったらクーラーを付ける以外、休日と何も変わりません。夏の午前中は、まだそこまで暑くないので、暇なときは、御経塚や竪町に行きます。午後は非常に蒸し暑いので、出かける気がしなくなり、クーラーの効いた部屋でおとなしくゲームやパソコンをしています。

後、自分はスイカが嫌いです。なぜならば、種と水分が多く、食べにくいうえに、手がべとべとになってしまうからです。そうめんは、食べ飽きました。

ここ数年、海水浴やプールには、全く行かなくなりました。最後に行ったのは、高３の修学旅行です。それ以降はまったく行っていません。キャンプに関しては、小学生以降行っていません。ホラー・心霊関係は怖いので、まず見ません。野球も興味がないので、甲子園は全く見ません。結果だけ知れればいいです。

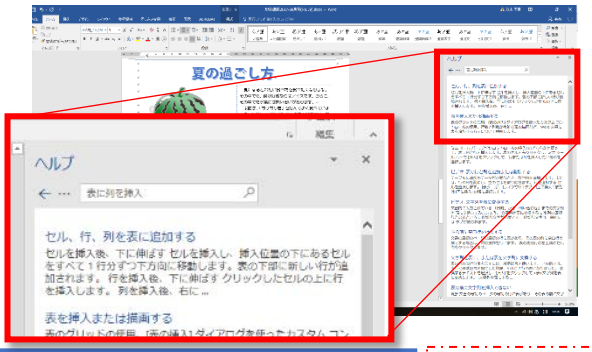
（ s,y ）

PC 講座エッセンス　その５
自己解決力を身につける

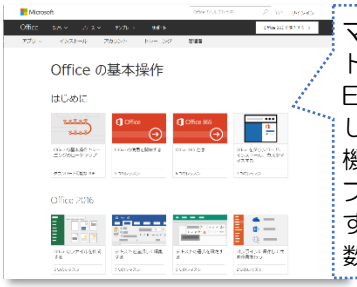
PC やソフトの操作がわからない場合は自分自身で調べて解決する力を身につけましょう。インターネットで大概の情報は得られますが、情報は玉石混交。嘘も間違いもたくさんあります。以下、チェックポイントです。

※　**自分自身を知る**
環境を知っておくことは大切です。特に質問する時は、ハード(PC のメーカー、メモリやハードディスクの容量など)、ソフト(Windows や Excel などのバージョンなど)の自分利用環境はどのようなものか、あらかじめ用意しておきましょう。

1.　**「ヘルプ」をみてみよう**
OS や Excel などのアプリケーションソフトには「ヘルプ」機能があります。
Excel や Word などは[F1]キーを押すことで、右側の作業ウィンドウにヘルプが表示されます。
検索したいキーワードを入力して検索するだけ。



2.　**メーカーや発売元の発信情報から**
例えば Excel に関することであればマイクロソフトが発信している情報を調べます。PC やプリンタであればメーカーのサイト（ホームページ）やサポートの情報から調べるとよいでしょう。



マイクロソフトのサイトには Office（Word、Excel など）をはじめとした操作方法や便利な機能の紹介、各種テンプレートなどがあります。動画マニュアルも数多くあります。

3.　**聞く人を間違えない**
プログラマであっても、PC を自分で作ったりする人でも、Excel の操作に長けているとは限りません。一見 PC に詳しそうな人には、生半可な知識で間違いを堂々と教えてくれる、という人もいます。
またインターネットで発信されている情報には、間違いや環境による違いのため使えない場合もあります。
注意して正しい情報を得るようにしましょう。

随時開催中！
- ✓ P 検(ICT プロフィシエンシー試験)
- ✓ 日商 PC 検定、日商簿記初級
- ✓ B 検ジョブパス検定・J 検

好評連載がブログでも連載開始！

えがお通信で連載中の「スマイル・ルール」と「パソコン講座」がブログでもお読み頂けるようになりました。
「スマイル・ルール」「pooh のパソコン講座」で[検索]
又は http://egaokobo8.com/wp/category/pc/
http://egaokobo8.com/wp/category/smilerule/

スタッフ haha の

～　スマイル・ルール　No.40　～
「読書をする意味」

皆さんはよく本を読みますか？
最近はネットから読むという人も多くなっているようですね。興味があるものならば集中して読み進めることができるでしょうが、宿題で出された本の内容や、試験のために暗記したものは、すぐに忘れてしまいそうです。いくらたくさん本を読んだとしても、中身を自分のものにしなければ、読んでいないのと同じになってしまうのです。やはりただ読むだけでは意味がないのですね。
読書というのは、本に込められたメッセージや新しい情報、自分とは違う考え方などを吸収すること。そして吸収したものを、自分の生活や行動にどう活かせるかを考えること。内容を理解して自分のものにしていくことが、自分の成長につながるようです。
この行動パターンは読書だけではありません。「やればいいんでしょ！」なんて言わずに、どんなことでも、せっかくやるなら、ただやるのではなく、その意味をしっかり意識して行動するようにしたいものです。

スタッフ　haha

☆見学会・説明会のご案内　☆
就労移行支援　えがお工房８たんと
９月 20(水)・21(木)・22(金)
就労継続支援Ａ型　えがお工房８クリーン
就労継続支援Ｂ型　えがお工房８ジョイ
個別に対応します、お問合せ下さい

■編集後記■
読書は楽しいですね。でも、あまり読書になじみのない方は、「なんとか覚えなきゃ」「役立たせなきゃ」と思わず、どんどん読むといいと思います。小説でもなんでも、好きなものができたらいいですね。ところで、先日あるシンポジウムに参加し、北村薫さんから「円紫さんと私」シリーズの最新刊「太宰治の辞書」にサインを頂きました！いいでしょう(^^♪　　(Pooh)