



今回のハート通信は、皆さんにこころの病について、「家族の思い」を知っていた、深くことで、より理解を深めていただくために、「オレンジ友の会」のMさんの思いをご紹介します。

「オレンジ友の会」とは、蒲郡にある精神障害者の家族会で、現在の会員は約40名です。同じ悩みを持つ仲間を支えあい、偏見や誤解をなくし、生活しやすい地域づくりを目指して活動しています。

〈Mさんのお話〉

息子は20歳ごろ発病し、12年経ちます。当初は、入院や自宅療養中にいろいろなことがあり、辛く苦しい、不安な日々を送っていました。

こころの病と家族の思い

その後、精神障害者小規模保護作業所へ通所するようになり、快方に向かいましたが、一般就労にストレスがたまり、継続することはできません。それが、病気の症状や薬の副作用のためとわかっていても、一瞬忘れていたのではないかと思ってしまう。また、本人の調子はその日その日で変わるため、対応に難しさがあります。

しかし、本人は、親が思っている以上に繊細で、周囲に気を使い、疲れやすい状態であることが理解できるようにになりました。

こころの病は、難しい病気です。しかし、周囲の理解や支援をいただきながら、親としてこころの病を持つ息子と付き合っていきたいと思っています。

〈オレンジ友の会〉

活動内容・例会(隔月)、勉強会、施設見学、親睦会、会報発行など

問合せ ☎69♦5280

(作業所オレンジホーム内)



給食の牛丼は、牛肉にしょうがの風味をつけ、先に甘辛く下味をつけます。野菜嫌いなお子さんも、気にせず、パクパク食べてくれますよ。

◆材料(4人分)◆

- うすぎり牛もも肉(2cmくらいに切る).....120g
- しょうが(みじん切り).....少々
- 酒.....大さじ1/2杯
- 下味用
- 砂糖(ざらめ糖).....小さじ1杯
- しょうゆ(こいくち).....小さじ1杯
- .....小さじ1杯
- サラダ油.....小さじ1/2杯
- 糸こんにゃく.....(ぶつ切り、ゆでる).....40g
- たまねぎ(せん切り).....小1個
- さやえんどう(せん切り).....20g

牛丼

問合せ 学校給食課 ☎69♦5271



83キロカロリー  
(1人分:ごはんぬぎです。)

- 砂糖(三温糖).....大さじ1杯
- しょうゆ(こいくち).....大さじ1杯弱
- 〔作り方〕
- ①熱した鍋に、サラダ油を入れる。しょうがをいたため、香りをだし、牛もも肉をいたため酒をふり入れる。
- ②少しあくをとり、砂糖(ざらめ糖)、しょうゆを入れ、肉に下味をつける。
- ③次に糸こんにゃく、たまねぎを入れ、いためる。
- ④さらに砂糖(三温糖)、しょうゆを入れ煮つける。
- ⑤最後に、さやえんどうで、色どりがよく仕上げ、ごはんの上にかけて、できあがり。
- ※給食では、狂牛病(BSE)検査済証明書などで安全・安心を確保している国内産の牛肉(内もも肉)を使用しています。