



家族会の紹介とこころの病に対する皆さんの理解を得るため、病を持つ子の親の声を紹介します。
 こころの病を持つAさんの母親の声

私の息子は、18歳で統合失調症を発病し、現在36歳です。発病して2〜3年は病名にこだわり、嘆き苦しみ、近所にも知られたくなく、親戚にも相談できず、夫婦で路頭に迷う日々が続きました。

そんな時、保健所の精神保健相談員に家族会を紹介していただき、ワラをもつかむ思いで入会しました。それは私たち家族にとって、大きな転機となったのです。家族会に入会して
 ・同じ悩みを持つ仲間と出

問合先 福祉課 ☎66♦1106

こころの病と家族会

会い、良き相談相手ができ、自分自身にこころのゆとりが持てたこと。
 ・病気の理解、利用できる社会資源、障害者福祉制度など学べたこと。
 ・自分を知り、自分自身が成長したこと。

など、たくさんのもので得ることができ、たいへん助けられました。あとは、家族の願いとして、本人の病気の安定もさることながら、病気をもつていても、地域の中で、普通の生活ができるようにと思うばかりです。

家族会のみでの活動には限界があります。そこで、家族会では、共にこころの病について考え、新しい風を吹き込んでくれるボランティアの力を必要としています。ぜひ、あなたの力をお貸しください。

問合先 蒲郡精神障害者地域家族会（オレンジ友の会）〒443-0036 浜町93 浜町福祉センター・ステップしおさい内

☎・Fax 68♦3612



問合先 学校給食課 ☎66♦1800

さつまいものおいしい季節です。さつまスナックは、さつまいもを皮付きのまま拍子木切りにし、大学いものたれでからめた、子どもたちに人気のメニューです。

ビタミン類、不足しがちな食物繊維がたっぷりとれます。ご家庭でも、季節の食材で、手作りおやつに挑戦してみませんか。

◆材料（4人分）◆

さつまいも……………160g
 揚げ油……………適量
 さとう……………大さじ3杯
 こいくちしょうゆ……………大さじ3杯
 ……小さじ1／2杯
 ……小さじ1／2杯
 ……小さじ1／2杯
 ……小さじ1／5杯
 ……小さじ1／5杯
 ……小さじ1／5杯

さつまスナック



117キロカロリー（1人分）

水……………大さじ1杯
 ◆作り方◆
 ①さつまいもは1cmの拍子木切りにし、水気をとっておきます。
 ②水気をとったさつまいもを、180℃の油で約4分揚げます。
 ③鍋に水、さとう、しょうゆを入れ煮立て、米酢を加えます。そこへ揚げたてのさつまいもを入れ、黒いりゴマをふりいれ、さつと合わせて、できあがり。