



ひだまり通信

Vol.24

発行:特定非営利活動法人ひだまり
〒699-0202
島根県松江市玉湯町湯町 1801-1
Tel 0852-62-2550 Fax 0852-62-2550
Email hidamari@polka.ocn.ne.jp

中国ろうきん様より寄付金をいただきました！



2月24日、インターネット上で中国労金様より頂いた寄付金の贈呈式に参加しました。島根県は色々な分野で活動が盛んだそうで、寄付を受けている団体数も中国5県でトップだそうです。その分、いただけるチャンスも競争率が上がるのですが、今回幸運にも寄付金を頂けることになりました。使い道は自由だそうですので、これからスタッフで考えて有意義に使いたいと思います。

この度はご寄付をいただき、誠にありがとうございました。



緑が丘養護学校より実習に来られました！



2月8日より緑が丘養護学校より高等部3年生の梅愁吾さんが実習に来られました。

今回は2週間の実習で、1週目が午前、2週目が午後に来てもらい作業体験をしてもらいました。

主におもしろい地藏様の紐結びやセットなど事業所内の作業と松江テルサの「しごとね」でのお客様との対面販売体験もしてもらいました。卒業に向けた最後の実習という事もあり、緊張感も感じられましたが、こちらからのアドバイスにも対応して修正できていました。

4月からはひだまりに通うことも内定しており、ご本人だけでなくスタッフ、利用者みんなが楽しみにしています。4月からよろしく願います。まずは実習お疲れさまでした。

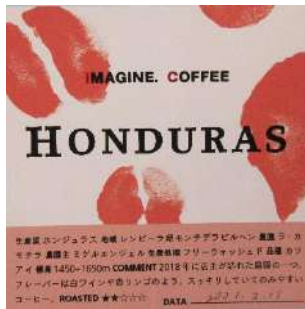


しまねっこマスク再発売！

ご好評いただきました「しまねっこマスク」が再発売されました。今回はブラックとグレーの2色です。すべてLサイズでデザインは右手を上げた「しまねっこ」になります。ご注文はお早めどうぞ！



コーヒーの日～ホンジュラス 2月19日 金曜日



今回のコーヒーはホンジュラス産です。苦みが少なく、心地よい酸味が感じられます。冷めれば冷めるほど特徴が感じられ、信じられないかもしれませんがジュースのような果実感が出てきます。スッキリとしていて飲みやすく、所長さんからもご好評をいただきました。

イマジンコーヒーの新商品で、これからも飲めるのが嬉しいです。
(マスター)

山陰中央新報の「りびえ～る」にひだまりの商品が紹介されました！

2月14日曜日、山陰中央新報の「りびえ～る」にひだまりの商品が紹介されました。「気になる一品」というコーナーで御朱印帳袋や島根県マスクなどが掲載されました。このあと3月発行の「りびえ～る」のプレゼントコーナーにひだまりの商品も提供しましたので、ぜひご応募ください。

ひだまりってどんなところ？

その23



★さまざまな依存症について・・・★

今回は依存症について書きたいと思います。依存症も色々あって「アルコール依存症」「薬物依存症」「ギャンブル依存症」「買い物依存症」などが有名です。自分では気づいていなくても明らかに依存症という人も少なくありません。こうした人たちは依存を使うことで脳内の快樂物質ドーパミンが多く輩出され気持ちよくなるのです。そしてその快樂が消えるとすぐに次の快樂を求めまた依存を使うのです。これを「依存症」と言う訳です。依存を使うとなぜいけないかというと身体を壊したり、お金を失ったり犯罪を犯したりする可能性があるからです。では、治療法はあるのか？実はお薬だけで治るような単純な病気ではありません。もっと言うと一生治りません。ではどうすれば依存を使わなくてすむのか？日本には自助グループというのがありギャンブル依存であれば「ギャノマン」という家族会もありますが、本人には「ギャンブラーズ・アノニマス」という自助グループがあります。ここでは1週間に2～3回ミーティングを行います。アノニマスとは匿名という意味でミーティングではみなニックネームで呼びあいます。毎回テーマを決めて順番に自分の体験談、失敗談を話していきます。他の人は聞くだけで口出しはNGです。こうして自分を振り返ったり他の人の話を聞くことで依存を我慢できるようになります。1回ミーティングに出ただけでは効果もありません。ミーティングを続け仲間全員で克服しようとするのが自助グループなのです。初めてミーティングに参加した人は「ONE DAY」と書かれたキーホルダーをもらい「ここから」スタートします。ユニークなのがバースディをみんなでお祝いすることです。スリップ(依存を使うこと)せずに1週間たてば、1週間のバースディ、その後1カ月、3カ月、半年、1年とスリップしないと、もらえるキーホルダーもグレードアップし自信にもなります。色紙に寄書を贈ることもあります。こうした仲間の励ましがあからこそスリップしそうになったらキーホルダーを見たり仲間を思い出したりして我慢するわけです。しかし、やっぱりスリップしてしまうこともあります。その時は正直に仲間に話して、また「ONE DAY」から再スタートします。この繰り返しです。しかしこれが一番効果的と言われています。もしなんらかの依存でお悩みの方がいらっしゃいましたら、ひだまりにお気軽にご相談ください。ちなみに依存には「親への依存」「子供への依存」「性の依存」「インターネット依存」などもあります。なおミーティングは誰でも参加できますが協力金として100円程度全員から集められるのが通例です。